

青少年心理健康专栏

青春期突围

少年,你的咖啡啥滋味(一)

◎丁兆梅

一捧椭圆的豆子如何在眼前变成一杯香浓的咖啡?这番情景之前只在外面的咖啡馆见过,店员并不要酷,却往往让客人无端生出些可远观而不可试玩的遗憾。亲手学做一杯咖啡,大概率是件有趣的事情。在海安中学的校园里,这杯成品还被冠上了大家特别熟悉的名字——“阿黄咖啡”(阿黄是学校众人喂养的一条狗,校宠),让孩子们瞬间生出些亲切感并会心一笑。

当我们在做一杯咖啡的时候,究竟在做什么?倒下饱满匀称的咖啡豆,脑子里第一时间蹦出了“粒粒皆苦,粒粒皆辛苦”这样的句子——咖啡实苦,但苦有苦的价值,它除了能给味蕾带来层次丰富的刺激外,还让眼耳鼻心脑等参与其中并感受到了别样自在。这就有点玄妙了。

和茶叶类似,咖啡属于自然赐予人类舌尖的大礼包。从最初的栽培、发芽,到摘取、筛选、处理,再到烘焙、冲煮和调制,当一杯颜值高、口感好的咖啡端到你手边时,它已经经过了几十双勤巧之手的用心劳作,这当中每一

个流程和步骤,都有期盼和讲究。

以一杯热拿铁为例,它是怎么做出来的?本人初学乍会不便献丑,这里不妨回放一个少年制作热拿铁的情形——虽然这个娃娃也是第一次近距离接触一整套咖啡器具和主要原料,但他胜在专注耐心又聪慧灵巧,在资深咖啡师指导下,从动手磨粉到捧出一杯不赖的成品,前后花费五六分钟而已。后生,果然可畏又可喜,按照起承转合四步操作法,行云流水般做成了人生第一杯秘制咖啡,并注入了青春活泼的灵魂。劳动确实创造美好生活,当一个活力少女萃取出她偏爱的纯美式时,觉得每一滴都是欢乐的味道。另一个鲁莽少年告诉我他之所以要来做一杯阿黄咖啡,一半是想念有阿黄陪伴的难忘时光,一半是喜欢咖啡醇香苦涩相混合的年轻滋味。

但咖啡并不只是年轻朋友们的心头好,如同茶不止限于中老年群体一样。我能感受到他们这份“身有所劳、心有所乐”的欢畅,不仅关于咖啡豆、咖啡器具、咖啡吧的氛围以及咖啡师的手艺,很多时候可能心有所牵就是件充实美好的事情。

事实上新手们在初涉咖啡江湖时都会紧张,作品也趋向于原生态,但缺乏技术并不代表缺乏勇气——学做一杯咖啡,真相往往是兴趣爱好大于实践技巧、预想效果大于手中结果,系统尚未完备,破绽不时露出——不过这有什么要紧呢?只要你愿意,可以不断学习、尝试和调整,我心淡定,学中领悟,不断练手,就能逐渐生花、生巧,生出更多可能性。

实践总能顺便出点真知,例如原料相同情况下如何冲泡出不同口感的咖啡:水温越高,咖啡越苦;萃取时间越久,咖啡越苦;咖啡粉颗粒越小,咖啡越苦……苦是咖啡的天然属性,往往能引发出“你我皆凡人、终日奔波苦”的共鸣;学习苦、前行苦、思虑苦、劳作苦——但当真无所事事到不知该如何存在时,也会感到苦,说不出来也说不明白的那种苦。尝试制作一杯实苦的咖啡,再加点糖和奶,或许其他苦会变得云淡风轻一些?

当然,在学校文创馆做成一杯咖啡只是表象,探索新世界、满足好奇心的独特体验才是更为上佳的收获,重点:手艺尚未领先,同学仍需精进。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

考前奖励

◎马海霞

我去妹妹家串门,外甥女盈盈正和她妈妈商量:“这次考试我要是考好了,妈妈给我买汉服。”

“好呀,你下面门门都考满分,别说一身汉服,就是两身汉服也给你买。”盈盈撅嘴离开了。妹妹和我说:“汉服一点儿也不实用,而且明年她长高就又穿不上了,白浪费钱。”

妹夫小吴插话说:“盈盈很少提要求,这次就满足她吧。她下午放学回家可以穿,把自己打扮得和小仙女似的心情好起来。心情好了,免疫力便会提高,而且学习也有劲头儿。这样一算,我们还赚了。”

我们听得都笑起来,妹妹也答应了。小吴乘胜追击:“现在就给孩子网上搜一下,有合适的就下单买了吧,早买她早高兴。其实孩子比大人辛苦,每天那么早起床,晚上还要做作业,还有没完没了的考试压力。现在让我重回学校,我都不愿回去,想想都累。平时送点小礼物给孩子,权当给孩子解压了。”

我们便一起帮盈盈网购了一身她喜欢的汉服,加上头饰,一共花了二百多元。小吴还告诉盈盈,等放假时让她穿上汉服装扮起来,去公园为她拍段古风视频。

盈盈开心地主动去做作业了,小吴说:“这是‘考前解压法’。我觉得那种物质奖励和考试成绩挂钩的教育方法,其实无形间给孩子增加了压力,不如平时就满足孩子的小愿望。考试只是一场自我测试,通过考试找出自己学习上的漏洞和不足,这才是考试的真正意义,并非考得好就高人一等,就该得到嘉奖和表扬。盈盈现在还小,给她树立好正确的考试观,往后的大考,她才能轻松面对。”

我马上联想起自己小时候,父母就爱用物质奖励诱惑我,考试考好了才会给我买这买那,其实呀,即便父母没有这些物质奖励,我该好好学还会好好学。上小学时我认为考个好成绩,在大家面前就有面子;到了初中我就知道了学习是自己的事情,关乎自己的前途和命运,所以加倍努力学。

但学习这种事,真不是刻苦就一定出成绩。

20世纪90年代初,中专比高中难考。我上初三那年冬天,母亲说等我考上中专,就给我买一双好皮靴。说实话,一双皮靴对我诱惑很大,但却不能激励我更加努力学习,因为我已经努力到了极限。但,因为一双好皮靴的价钱对于当时的我们家,也算得上是不小的数目了,我由此知道了父母心中中专的重要性,结果预选第一名的我,却在正式考试时发挥失常。中专落榜了,我只能去上重点高中。

所以我赞同小吴的做法,平时给孩子创造一些惊喜、多帮孩子解压,让孩子树立良好的学习、考试态度,这才是家长最该做的。

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com



让孩子们受用一生的礼物

◎孙陈建

一本精心挑选的好书,既传达了长辈的美好祝愿,也可以为孩子打开另一扇未知的窗户。于是,“压岁书”“生日书”“进步书”等便出现在孩子们的生活中。

望着家中日渐增多的图书和书上日渐增多的灰尘,不少做父母的把眉头拧成了花,忍不住脱口而出:“这些书你都看了吗?”“看了有收获吗?”“以后别再买书了,买了又不看!”

我们应该知道,如今的孩子缺的不是书,而是读书的兴趣和习惯。书固然是送给孩子的好礼,但最美好、最可靠的,可以让孩子受益终身的礼物不是书本身,而是培养孩子浓厚的读书兴趣和良好的读书习惯。做父母的该怎么办呢?我有一些体会。

让阅读之旅早一点启程。怀孕之后可以进行胎读,虽然对胎儿有无影响尚无定论,但可以肯定的是,准父母通过阅读可以提高自身素养,为即将降临的宝宝做好各方面的准备。等孩子出生后,就可以开始最初级的耳濡目染式的阅读。时间不宜长,宝宝愉快即可。

父母应做阅读的示范者。父母是孩子的第一任老师,也是影响最大的老师。亲子阅读是每天必不可少的,孩子小时,可以是父母读、孩子听;孩子会认字了,则可以父母子女同读一本书。读后最好再交流一番。随着孩子阅读范围逐步扩大,还可以互荐共赏。

阅读之旅需要激励相伴。平常再忙,出差或者旅行,都不要忘了带给孩子几本介绍当地风土人情的

书;平常工作再忙,每周休息日也要尽量陪同孩子去趟图书馆和新华书店,一起读书、选书、交流;备上一本记录本,帮助孩子记下所有读过的书名及阅读日期等。相信随着自身阅读量的增加,孩子也会越来越佩服自己的恒心和毅力。

努力营造舒适读书环境。世界著名教育家苏霍姆林斯基在《给教师的建议》中指出:我们的儿童一定要拥有丰富的藏书。他所领导的学校,每一个学生到小学毕业时拥有200—250本个人藏书,个别学生有400—500本书。

对普通家庭而言,这个目标要实现,暂时是有点困难,但我们内心可以有十年、二十年规划,梦想在路上,过程同样美好,可以先让孩子拥有一个书架或者书橱……