

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:汤蕾

青少年心理健康专栏

青春期实录

允许自己不中靶心(三)

◎丁兆梅

在射箭馆,我有意让小霍自己一个人先摸索摸索这项运动,便出去休息了。等我回来时,小霍也在中途休息调整中,他告诉我说刚才一口气连发了15支,那会儿就他一个人玩,没有比较就没有伤害、没有围观就没有压力,怎么行动都没有心理负担。等15支箭发完,他按照之前管理员叮嘱的那样小心将那把棕色反曲弓在弓架上搁置好后,大摇大摆走向靶子去数箭中几何。还好,仅一支脱靶,正中靶心的居然有3支,其余的零星散落在各个区间。有点奇怪的是,除了正中靶心的3支,其余的箭都相对集中在左上方,偏得很稳定很执着。

每一支箭都是自己刚刚射出去的,这样的分布提示了一个可能性:睁一只眼闭一只眼时,瞄得并不准,至少是偏向于左上方了。当然除了眼神不好,也有其他可能性,例如技术不熟或弓有问题。小霍指着箭靶子,有条不紊地分析着,然后喝下一大口水后拧好瓶盖说,管它呢,玩的就是

开心。说完他过去把箭一根一根扯回来装进箭筒内,继续第二轮。

射箭馆不算大,跟外间用落地玻璃隔着,在里面可以看并听见外面健身房的所有动静,在健身房的东半地盘上可以将射箭馆一览无余。我猜他刚才之所以那么自在,是因为外头的热闹嘈杂丝毫没有影响仅一玻璃墙之隔的他去任性发挥。他一个人很松弛地玩、沉浸其中地玩,不在乎结果,不纠结动作。拉弓、射箭,好与不好、准与不准,都可以。一切都被允许发生,所以不会有太多的患得患失,而这种状态,我之前曾经体验过,那次整个半天玩得津津有味且意犹未尽,哪怕没有一支箭能够正中靶心,也丝毫消解不了我的自信。作为一个新手,在那时那地,知识自信、技术自信、体力自信,真的一样都不缺。但愿他也能有这种体验,并从中得到放松和疗愈。

第二轮15支箭发完,小霍盯着自己赛道上那张从毫无破绽到被戳得千疮百孔的彩色靶纸,开始浮想联翩并跟我分享:作文从来都是一

大难,我时刻担心自己写不好,不过刚才倒是来了灵感。生活和考试其实跟射箭有着高度的相似性:都容易动作变形而自己通常觉察不了,都会常常脱靶但偶尔也能射中靶心感受高光时刻,都需要在睁一只眼闭一只眼的同时瞄准目标,都易在高期待下失手却在自由发挥中找到节奏,永远有人比你厉害也一直会有队友远远不如你;另外还有很多人对射击这种跟我们小时候玩的简易弹弓差不多的项目毫无兴趣和感觉……他甚至上升到了多样性和差异性的哲学层面。

我们各自再练习瞄准,管理员进场了。他发现了我们的姿势各有各的不标准,直言相告:全身上下除了左膀右臂,哪里都不要乱动;射箭的那一刹那,腰臀腿脚统统都要处于固定状态。虚心接受专业人员的建议并即知即改后,小霍依葫芦画瓢再度连射三箭,然后这3支箭高度统一地打在了6环外,而且依然是左上方。管理员见状,大概觉得他已经尽力了,开始动用大小工具调这把弓。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

他们只是 不知道该怎么做

◎侯娟利

5岁的小宝喜欢上搭乐高积木,每次玩耍两三个小时之久,待他玩完我只需要帮他打扫战场即可。

周末带他去游乐城玩,他直奔乐高区,我坐在边上玩手机。突然听到小宝大哭,旁边一个妈妈训斥小宝玩完之后乱扔积木,不小心绊倒她家孩子了。小宝两只小手搓着衣襟,眼泪汪汪、委屈巴巴地站在散乱一地的乐高旁。我连连致歉,带着小宝离开了!一路上我不停地数落他:“每次让你玩具玩完就收拾好,说多少次了你不听……”小宝捂住耳朵,吼着:“是你没有帮我收拾,坏妈妈。”

我一下蒙住了,没想到“罪魁祸首”竟是我。从书中了解到原来玩具归位是孩子秩序感的延续发展,成人要帮助孩子建立规则、发展自控能力、培养责任意识。清楚缘由后,决定带孩子先从玩具归位开始建立规则。

我邀请小宝一起搭乐高,他摇头抱着故事机不放。故事机里传来一句:“俺老孙天不怕地不怕。”我随即接话茬:“你这泼猴,净吹牛。”小宝满脸不服气,我趁热打铁:“泼猴,还原乐高。”小宝跑到积木旁,“劈里啪啦”一阵拆,乐高瞬间散乱开来,小宝傲娇地说:“看吧。”我捡起一块:“不好,乐高遇到妖怪了。”

小宝左右找寻,“在哪儿呢?”

“就在眼前,若不把他们及时送回家,就被妖怪掳走了。”

小宝怔在原地,挠着头左看右看,我悄悄把积木盒子拿在手里。小宝一把抢过我手里的盒子,迅速把积木放入,合上盖子推到墙角。看着空出来的地面和墙角的积木箱,我的心乐开了花:“小悟空,谢谢你把乐高送回家,它们再也不害怕在外面遇上妖怪了,你是它们的保护神。”小宝摇晃着脑袋,嘴巴里“嘿嘿”个不停。

首战告捷,我们还制定家庭玩具公约:

1. 不要的玩具送到小区的旧物回收箱。

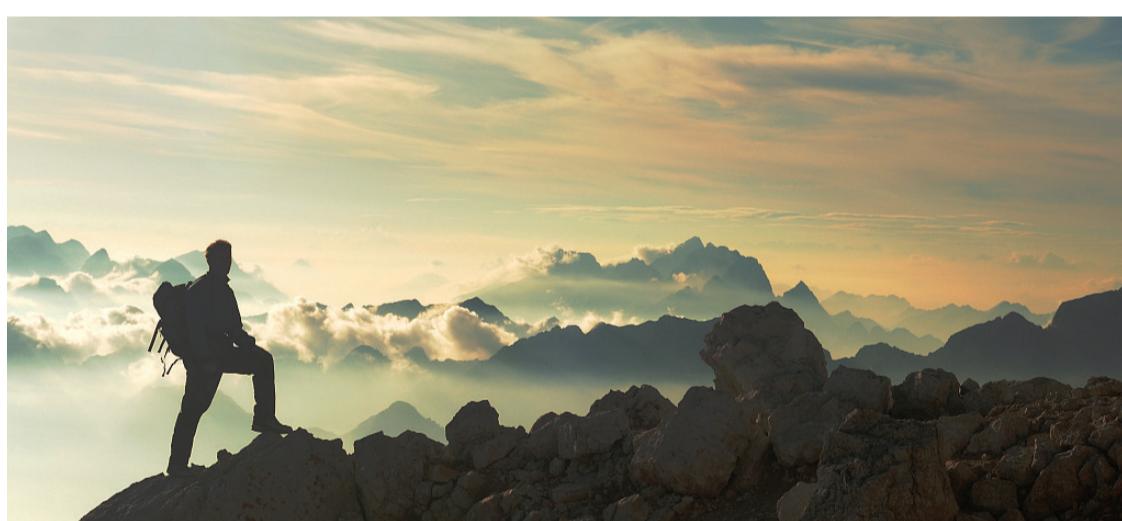
2. 每次玩完之后送玩具回家,及时归位。

3. 每次摆出的玩具不超过3样。

4. 带出去的玩具要带回来。

小宝又说:“妈妈,我要是没有做到,你就念紧箍咒。”我们约定的“紧箍咒”就是那句“泼猴,速来收拾”,小宝就会“腾云驾雾”赶来收拾。

我发现,生活、学习中,好多情况下孩子不是不想做、不是做不好,而是不知道该不该做、又怎么做。适时地发现问题,提醒孩子,想办法让他们愿意去做,同时又启发、带领他们学着去做,才是家长应该完成的教育。如果只是否定孩子、责怪甚至打骂他们,对孩子的成长是有害无益的。



翻过那座山

◎赵云翔

人的一生,最终都会失去,我们不妨大胆地攀一座山,追一个梦。

——题记

每个人的心中总有一座山,它使你任何时候抬头就能看到希望。无论在什么时候,我总会告诉自己,找到目标,向着更高处攀登,总有一天,我要“会当凌绝顶,一览众山小”。

那一年,我以优异的成绩升入初中,踏上学习生活的新征程。前路漫漫的初中生活,似乎很漫长,又似乎很短暂。高大威严的老班(注:学生们对班主任的爱称)给我们立规矩、讲纪律、谈习惯,我却并没放在心上。有一次,因为与同学闹矛盾,老班让我回家反省,我自觉受了委屈,依然我行我素。回校后,我又因破坏

学校公物被批评,我竟然不知悔改,甚至还盘算着下次砸那个教室的玻璃;对于父母苦口婆心的劝导更是充耳不闻,把电视机声音开到最大来抵触。我在迷茫中度过了第一个学期,成绩一落千丈,当同学们都在努力攀爬大山时,我却迟迟在山脚徘徊。

初二的地理会考是我的强心剂。看到同学们都在争分夺秒学习,我突然慌了,我想“临时抱佛脚,一定挂不了”,我要加入复习大队。但是,由于我并没有打好基础,所以复习起来非常吃力。下课后,我不再嬉戏打闹,而是认真地做真题,不会的就请教老师和同学,回家后开夜车反复背诵知识点。虽然,最后的会考成绩不太理想,但我并不后悔,因为我努力过了。我的总

成绩也有了很大提高,攀升至班级中游水平。

初三的学习生活更加紧张了,我告诉自己,坚持住,说不定这次就能爬到山顶了。多少个白天黑夜,我付出了过去难以想象的努力。考场上那种轻松和成就感,让我第一次体会到了学习的乐趣。当我得知自己成绩遥遥领先时,喜极而泣,凭着自己的勤奋、努力和顽强的毅力,我终于登上了属于我自己的山顶,领略到顶峰的无限风光。

然而“一山放过一山拦”,我又开始攀登高考这座大山。在经历前路的迷茫、奋进与逆袭之后,我的内心变得坦然。经历过至暗时刻的董宇辉说,所谓成长,不过是翻越了一座又一座高山。我会继续翻越人生中的座座高山,登上自己的心灵高地。