

XIAMEN DAILY

廈門日報

育儿经 张继辉

呵护孩子的情绪

前几天,小女儿种养的两棵草莓,叶子突然全部干瘪。妻子猜可能是肥料施得太重了。看着这两棵即将枯萎的草莓,我内心充满遗憾和自责。明明是出于好心,却因没有掌握生长规律,好心办成了坏事。联想到自己对孩子的教育,又何尝没有出现过这样的错误呢?

和大多数父亲一样,我也有着望子成龙、望女成凤的心愿,对待孩子的学习,态度偏于严厉,经常忽视了孩子成长过程中的心理变化。特别是大女儿升入初中后,面对孩子学习成绩的波动和青春期的叛逆,我的一些做法较为简单粗暴,并没有取得预想的效果。幸得妻子的帮助和女儿的醒悟,局面才发生了转机。

步入高中后,大女儿开始了住校生活,平时和我们聚少离多。虽然我乐于看到孩子身上发生的进步和变化,但也深深感受到了她所承受的压力和对未来的迷茫。因此,我和妻子常常开导她:“不要有太大压力,努力就好。”话虽如此,我又时常因为她情绪的波动,产生无奈和沮丧。直到前一阵子,一位心理医生朋友提醒我:“孩子和大人一样,都有情绪,我们为什么就不能允许她把情绪发泄出来呢?”他告诉我:“喜怒哀乐是每个人正常的情绪表现,但是作为家长,常常先入为主,不愿意看见孩子表达愤怒的情绪,这是不对的,是违反自然规律的,我们应当像对待鲜花那样,在精心呵护、正确引导的同时,尊重它的生长规律。”

听了朋友的话,我一直反思自己。是啊!可怜天下父母心,作为父母,对孩子的未来都有期待,这是人之常情,但真的不能不去考虑孩子的真实感受,如果只是一味地摆出家长的姿态,不愿和孩子交朋友,不去倾听孩子的心声,不允许孩子表达自己的情绪,那么,就很有可能“好心办坏事”。

路漫漫其修远兮,身为家长也要学习,学习如何当好家长。衷心祝福我的女儿和其他所有孩子,都能健康快乐地成长,都能在未来的日子里,拥有一片属于自己的晴朗天空。

留声机 山泉

鹭岛处处有雷锋

前年初冬的一个傍晚,到机场接外地来厦的朋友。夜幕低垂,华灯初上,久别重逢,格外开心。握手寒暄后,我接过小推车和我们一起走向停车场,把一堆行李塞进后备箱,启动车辆返回市区。

行至云顶中路时,坐在副驾驶位置上的朋友惊呼:“糟了,我的挎包呢?”原来,他找身份证时发现挎包不见了。坐在后排的朋友夫人急忙把随身带的物品翻了一遍,毫无踪影。我赶紧靠右停车,打开后备箱,把行李又查了一遍,还是没有发现。

朋友此行除探亲访友外,还要办事,包内有现金近万元,还有身份证、银行卡等其他证件、资料。他极力回忆下飞机、出机场、提行李等环节,觉得挎包可能遗失在机场出口到停车场途中,大概率是落在小推车上。可机场车多人杂,熙熙攘攘,能找回吗?我们只能抱着一线希望,掉头回机场。

此时已是下班高峰,道路拥堵,行车缓慢。朋友急出一头大汗,不停搓手,反复说:“挎包丢了,什么都没了,什么事也办不成了,这一趟等于白跑。”朋友妻子担心他心脏急出毛病,不停地劝他,“不着急,现金找不回就当股票亏了,证件、银行卡可以挂失补办,这趟就当旅游吧”。我暗自寻思,找回挎包,希望渺茫,就是落在小推车上,肯定也早被“顺手牵羊”了吧?

返回机场后,先回到原先停车位周围,空置小推车码在一起像一列列小火车,我们挨个看过,没有发现。我心里凉了半截,朋友脸上更是写满沮丧与失望。这时,一位正在收拾小推车的女员工走了过来,我们当即向她打听是否有人捡到挎包,她很平静地指着候机楼说,“到一楼大厅失物招领处问问”。

我们随即奔向“失物招领处”,工作人员态度极好,细致询问,核对相关信息后,从柜台内递出一个黑色的小挎包。朋友如同遇见失散的孩子,一脸激动,按工作人员的要求,当场打开挎包清点现金和其他物品。“分毫不差!”朋友如释重负地惊呼。向工作人员道谢后,我们再次来到停车场,想向那位女员工表达谢意,但没找着。依稀记得那位女员工约40多岁,个头不高,圆脸,微胖,身着机场勤务工作服。

后来,朋友给机场专门写了一封感谢信,向管理人员和拾金不昧的员工表示真挚感谢。此次厦门之行,朋友在公交车上看到人们为需要的乘客让座,斑马线前车辆自觉礼让行人,景区、车站、码头、医院到处活跃着志愿者的身影,连连点赞:“文明城市不虚传,鹭岛处处有雷锋!”

老照片 清风逸水

之老物件

一个藤制书箱 三代教书人



上个世纪八十年代初,当我站在乡镇中学的讲台上讲解朱自清的散文《春》时,心中便涌现了对教师生活的希冀,明白了教师的喜悦正如和煦的春风吹拂校园,感受到了“润物细无声”的教师情怀。

德国哲学家、教育家雅斯贝尔斯说过:“为师者一定要用播撒的爱去滋润学生的心田,用丰富知识去开启学生的智慧,用无私的奉献精神去熏陶学生的心灵。”

执教四十年,无论是在乡镇中学,还是在县城一中,那个承载着祖辈父辈殷

切希望的书箱是我人生中的最大鞭策。我努力秉承先祖“勤勉耕读,传道授业”的家风,在三尺讲台上书写人生,力求无愧于心。

如今,我虽已退休来到厦门定居,但老家书房里的这个藤制书箱始终是我“读书笔耕”的不竭动力,我把自己的工作生活笔记、自编文集与发表的论文作品珍藏于书箱里,希望教师世家的一脉书香能够继续传承下去。

脸谱 楚娟

教物理的民俗家

有一次他还带我们到狐尾山实地授课。毫不夸张地说,我的历史真的是物理老师教的。

一年中秋,黄老师问我:“中秋你家博饼了吗?家里除了博饼还有听香吗?”老师还让我回家问问阿嬷中秋祭拜的是哪位神明。我也很认真,一丝不苟采访阿嬷,然后一五一十转述给黄老师,他表扬了我,还笑着说“孺子可教也”。

如今,每个周六早晨,我的微信固定收到一篇推文,这是黄老师发来的最新“湖里掌故”系列。打开他的微信公众号“老禾山原住民”,“湖里掌故”系列已经更新至第136篇。

136,这个数字看起来很平常,但背后是黄老师寻访了500位以上的知情人,记了满满几十本日记本,跑了所有能找到的档案馆、图书馆,搜集了有价值的文史资料,精心编写而成。他的母亲和妻子不仅在家庭生活中全力支持他,她们丰富的民俗经验也给黄老师提供了不少帮助呢。

开篇 韦舒健

写于弱冠生辰

的各种表现呈现在我面前,使我深刻了解到,世间有多少千姿百态的人性,有多少的真挚与淳朴,有多少的温柔与质朴。每一次,在这旅途中,我才意识到身边的人是那么精彩,这领悟让我心潮澎湃,感激之情如江水滔滔不绝。

进入大学后,我才真正明白学习的紧迫性,从而加倍努力。圣贤不曾欺骗我这般的年轻人,师长的嬉笑怒骂,让我达见书中孜孜不倦的人文风景,由此提升视野,磨炼意志,获取更多发展。但是现实,渐次显露它的残酷本质,让我暴露出许多缺点,我的童心、理想,在现实面前显得苍白无力。

在这个世界上,好事和坏事并存,我必须学会掌控生活,否则一些事情难以挽救。我很难理解为什么有些人总是会陷入一些

无谓的小事,而不愿努力改变。但是,这并不意味着我可以放任自己,或者等待他人的到来。在改变他人之前,我必须首先改变自己。

我现在在20岁,弱冠之年,需要做的就是不断提升自己,排除自满和安于现状的想法,为自己变得更强大而努力。我需要保持专注,勤奋地学习,不为外在的环境和个人的眼泪所迷惑,时刻铭记自己的使命,努力把每件事情做到最好。我要尊敬父母,感恩老师,珍惜朋友和家人,期待一个更加幸福和成熟的我自己。

(作者附言,我现就读于澳门城市大学,虽远离家乡,仍时时关注鹭岛信息。20岁生日之际,弱冠之年思绪翩翩,借“城市副刊”一角立志立行。)

人间草木 康火南

散寒草——紫苏

一次到朝鲜餐馆吃饭,端上来一盘烤牛肉,附带还配一个小草筐,筐内整整齐齐摆着一摞植物叶子,我一看正是紫苏叶。服务员告诉我们,烤好的牛肉蘸上酱料后,用叶子包着吃。我小心尝了一小口,哇,这是我吃过最好吃的美味佳肴啊,吃了一块还想要,可每人只有一块。简直是人间美味啊!紫苏的清香无可比拟。当地人介绍说,紫苏对朝鲜族来说,是日常食用的一种蔬菜,不仅鲜吃,还可腌制咸菜。

紫苏的药用价值很高,古籍早有记载。北魏贾思勰《齐民要术》说,“苏子雀甚嗜之,必须近人家种矣。”人药部分以茎叶及籽实为主,叶为发汗、镇咳、芳香性健胃利尿剂,有镇痛、镇静、解暑作用,治感冒;梗有平气安胎之功;籽能镇咳、祛痰、平喘、发散精神之沉闷。叶又供食用,和肉类煮熟可增加后者的香味。种子榨出的油,名苏子油,既供食用,又能防腐,工业上不可或缺。

我是冬泳爱好者,冬泳期间气温变化

大,寒气侵袭,感冒病毒无孔不入。有时感到身上发冷,流鼻涕,打喷嚏,这时取紫苏叶三五克,开水冲泡几分钟,直接喝下即可,过不了多久身上就会感到热乎乎了,感冒症状一般会很快消失。

用紫苏叶驱寒还有一个方法。有一年秋天气温突降,北风夹着大雨,我光头从乡下回家,衣服裤子湿漉漉,浑身发抖。妈妈烧了一锅紫苏汤水,我换好衣服就泡脚,身体很快暖和起来。我查医书,紫苏能散寒发汗,用于风寒表证,见恶寒、发热、无汗等症,常配生姜同用;如兼有气滞,可与香附、陈皮等同用。

夏季紫苏生长旺盛,鲜叶一时吃不完,还可以腌制。采摘紫苏叶清洗几遍晾干,大蒜、生姜捣碎后,锅烧热放入生油、花椒、蒜姜,翻炒闻到香味后出锅,加酱油、生抽、细盐、白醋搅拌均匀,装入塑料盒,盒底抹上一层调料,放一片紫苏叶,再一层调料放一片叶子,放入冰箱,几天后就可食用了。

闲趣 卡门

一起跑起来

2023年厦门马拉松赛进入倒计时,公园里跑步的人明显多了,我也不由自主加入“跑团”。

我热爱跑步。读书时就常与家人、同学一起晨跑。当然,最早的动因是因为那项“可怕”的女子800米体育考试而开启的,那是一段累并快乐的时光。但因为跑步给予我更多的是美好,我坚持了下来,即便工作后,也争取一周能有十公里的慢跑量。

经常是傍晚五六点出门,沿着家附近的公园湖边跑,一年四季感受皆不同。春天里跑步,空气是裹挟万物复苏的一股嫩生又馨香的味道;花儿争奇斗艳,是那么鲜艳,草儿冒出新芽,又是那么嫩绿;一路可以聆听树上鸟儿叽叽喳喳的欢快曲调。到夏天,带来凉爽的晚风,迎风而跑,迎面瞧见远处天空出现一片粉红色,流光飞舞的美景,很多跑者忍不住停下脚步,掏出手机,记录这一刻。秋天,落日来得较早,常常沿着湖边跑完一段,已是半江瑟瑟半江红。偶遇几只白鹭从湖面迅速掠过,隐入湖中央那片丛林里的家。再稍等十来分钟,太阳彻底沉入群山,似一场告别演出,即使短暂,也不潦草,留下悠长余晖,唯有满天红霞。等到冬天,我大概就成了主角,成为别人眼中奇异的风景,凛冽的寒风总是淘气地钻进荧光色的运动服里,衣服鼓动得像翅膀,我像一只穿行在公园里的巨鸟,但我也乐在其中。

每次出门跑步,五官全部打开,可以看到以前不曾留意到的细微生命,嗅到以前不曾嗅到的花香,再从这些大自然的变化中收获些许人生启示:一呼一吸间,越来越自信,从容面对生活……

跑步,益处多多。我时常鼓励身边的朋友也跑起来。当邻居小姐姐因体型不好买衣服苦恼时,我力荐跑步塑形。一个朋友体质偏差,我建议她跑步增强体质。同事好美食,又担心发胖,我安慰她:“大胆吃没关系,大不了吃完去跑两圈消耗卡路里就得了。”

当下,很多人都希望自己能成为更好的人,却又盲目投资那些耗费精力的项目。其实,我认为跑步与阅读都是当下最好且最低成本的投资,而且还能获得最大化的收益,所以我的跑步情结会继续坚持下去!来吧,欢迎加入“跑团”!

再回首 Runner

母亲的芳华岁月

谈起年轻时的创业往事,古稀之年的母亲眼里闪烁着光芒,神采飞扬……

时光倒流,上世纪80年代初,年过三旬的母亲在仙游榜头镇抽纱站工作。抽纱站主要业务是女红,最早以刺绣类外贸出口为主,母亲那些同事个个心灵手巧,上班绣,下班后仍如痴如醉地绣,绣花产品销往东南亚等地。

后来刺绣市场萎缩,母亲和姐妹们必须另谋出路。当时广东汕头作为改革开放前沿城市,毛衣加工业蓬勃发展,母亲便和同事前往汕头学习调研,最终决定改做毛衣来料加工。

她们从汕头厂家拿回成批毛衣样品、图纸和毛线,回到榜头招募妇女从事来料加工。抽纱站在全镇各村设点,先培训骨干,再由骨干领回毛线和毛衣针脚图纸,分发给各村的家庭主妇。刚开始那些妇女不懂毛衣样品图纸,技术人员必须手把手指导,常常忙到深夜。母亲那批同事几乎每天都要下乡去各村查访辅导,随时验收,一旦发现编织错误的可以及时返工。据母亲回忆,大概解决了一万多名女性的就业问题,而榜头镇当时人口还不到二十万。

毛衣来料加工为当时的农村妇女拓宽了就业渠道,增加了家庭收入。技术娴熟的三四天就可以织一件毛衣,按简单复杂程度发放工钱,纯平针的一件大约二三十元。而复杂花色的,需要频繁换线的一周才能完工,一件工钱可以高达百余元。织成或交量成千上万件。一次领回的加工费多达十来万元,母亲笑着说:“那时结算都是现金,可以装满几只蛇皮袋,踩在脚下坐车回来。”

1988年,母亲所带领的抽纱站被评为全国“三八”红旗手荣誉集体,母亲本人于1989年3月被授予全国“三八”红旗手称号。小时候,我对母亲的工作并不了解,成年后我才更理解母亲,母亲在贫瘠的小镇上,在一个不起眼的企业里,从无到有开拓业务,把一件事干得风风火火,着实不容易。到了上世纪90年代中后期,福建各地外资企业兴起,当地妇女就业选择多了,抽纱站也慢慢退出了历史舞台。

时光荏苒,母亲的芳华岁月虽然已远去,但用双手创造美好生活的她们值得我永远致敬!