

如何纾解「鸡娃」焦虑

狄永

给孩子打“鸡血”，不停地催着孩子跑，拼学习、拼才艺、拼考分……俗称“鸡娃”，如今已成为不少家长热衷的育儿方式。这些家长盲目“鸡娃”，似乎成为周期性热点，每逢招考季都被某些人拿来炒作一番。

家长若要加入“鸡娃群”聊天交流，必须先领会“鸡娃群”的若干通行术语，比如“牛蛙”是指成绩很好、表现突出的孩子。“牛蛙”还有细分：“天牛”是指天赋非常好、无需参加课外培训就能成才的孩子；“人工牛”是指通过后天培训达到优秀的孩子；“英牛”是指英语特别好的孩子；“奥牛”是指奥数特别好的孩子。“普娃”也被称为“青蛙”，是指天赋一般，需要不断下力量培训的孩子。

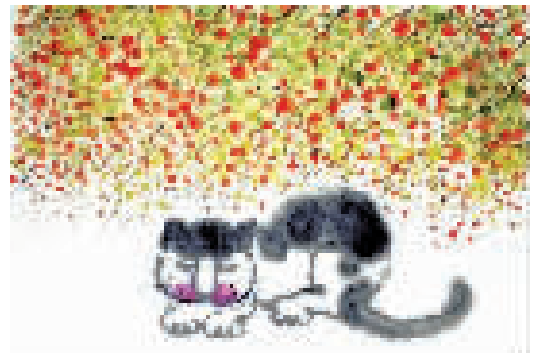
而“鸡娃”的途径，家长是八仙过海各显神通，如“家鸡”是指家长主要在家督导培训孩子；“机娃”是指家长把孩子送到培训机构接受督导培训；“渣娃”则是指天赋较差、能力不行的孩子，也被称为“蝌蚪”……

“牛蛙”——“普娃”——“渣娃”，这是一条鄙视链，也是一条竞争链。怎样从“渣娃”晋升到“普娃”，怎样从“普娃”逆袭为“牛蛙”，这在“鸡娃群”里是有衡量标准的。家长们会在群里分享“鸡娃”的学习进度标准，2岁、3岁达到什么标准，小学达到什么标准，初中达到什么标准。

“鸡娃”流行的背后，是众多家长的教育焦虑，某些家教老师和培训机构也在刻意推波助澜。然而，一些家长却失望地发现，无论如何“鸡娃”，自家孩子的天赋秉性、学习能力实在平淡无奇。正如专家指出的，“家长焦虑的是不愿接受孩子普通的事实。”一些家长并非不明白这一点，但不论孩子自身条件如何，总希望能培养出“贵子”，因此他们竭尽所能，在孩子身上花大钱请家教、上补习班。倘若家长以为“贵养”就能出“贵子”，实属片面。其实，家长疯狂“鸡娃”往往适得其反，其恶果无异于缘木求鱼、火中取栗，不仅达不到预期目的，反而加剧孩子的逆反心理，造成得不偿失的尴尬局面。

家长与其掉进“鸡娃”的陷阱，不如从孩子的特质出发，静下心来理性育儿，切忌随波逐流，被所谓的标准裹挟，使孩子在内卷中变成“牵线木偶”。教育的本质是生活教育，其根本目的是培养孩子诚信、博爱、自立、勤勉等高尚品格，成为健康善良的人，做自己喜欢的事情，从而获得人生的幸福生活。学会接受孩子的平凡，是家长的必修课。

肝胆篇



老树画画

睡一觉

老树

有何事情，那么重要？花下一躺，先睡一觉。

皖南的秋天，晒秋是一道靓丽的风景线。

晒秋

蓝天白云徐徐下，白墙灰瓦，不计其数的红辣椒铺放在一个个圆圆的簸箕里；无数根金黄色的玉米棒挂在一根根横竹竿上；一个个黄灿灿的南瓜堆放在平坦宽阔的水泥地上；一根根粗细正好的红薯散摊在庭院门前……

徐徐

屋顶上、山坡上、村口、路边，到处都可以晒秋。勤劳的皖南人，迎来了一年中最盛大的仪式。晒秋，晒的是谷粒归仓的喜悦，是把饭碗牢牢端在手里的信心。

秋阳温暖，山河可亲。越晒，百姓心里的秋天越甜美。

势，看山看脉，不论什么样的山，脊都好看。所有的山，都要耸出地表，所有的山脊，都是它们努力的模样。在自家门口窗前望得见山，也就有了一位高邻。

有山比邻，人会更加清楚知道自己的渺小，自己的平常；也会更加明白什么是伟大，什么是恒久。青山更在青山外。山这样的邻居，更像是一面镜子，可以不必常来常往，空时拿来自照就已经很好。

抬头看见云，那是我们的一位闲邻。推窗看见海，那是我们的一位瀚邻。春邻是燕，夏邻是蝉。

是老早读过的诗句了：海内存知己，天涯若比邻。后来，又读到那么多类似的诗，如相知无远近，万里尚为邻，如千里一士如邻居，重要的美好的人搁在心里，隔万里，隔川山，依然就像住在隔壁紧邻。

纵是陋巷简室，偏门僻户，周围都有好邻居。

跟外婆一起用竹竿打枣，大枣扑簌簌落了一层，大家七手八脚把大枣捡起来。小姨把大枣洗净，装入白瓷盘，摆在桌子上。小舅搬出凳子和椅子，招呼大家坐下吃枣。我们这些孩子在院子里吃着、笑着、闹着，表兄弟姐妹聚齐了有十几个，简直跟十几只猴子下山一样热闹。

一个下午的时间，一家人在外婆营造的美好氛围中幸福着，快乐着。傍晚散去的时候，仍觉意犹未尽。众人走后，院子里只留下我和

外婆两个人。那时我是外婆的忠实陪伴者，她是我的忠实守护者。外婆哼着歌，收拾着院子里的东西，我看到她嘴角的笑容，一漾一漾的。

外婆的“氛围秀”对我们的影响是深远的。多年后，我的母亲每年秋天都会准备一桌丰收宴，而我会重要的日子炮制“烛光晚餐”。我们延续着外婆的“氛围秀”，让简单的生活有了美的元素，把平淡的日子过得明媚生动。

透了宦海沉浮，尝尽了人情冷暖，隐居西湖孤山，以梅为妻、以鹤为子，偶写诗句，神清骨冷无尘俗气。吴镇为人孤洁，一生清贫，擅画山水、墨竹，其传世画作有《双松平远图》等。

窃以为，当隐士并非一定要到深山老林里去，可以隐于僧、隐于道、隐于渔、隐于樵，还可以像唐人白居易一样“隐于仕”。隐逸只是一种手段，只要能达到心灵的自由与欢畅，隐于何处没有标准答案。

星期文库

古人社会生活之四

比邻

舒州

你。他不全是独行独来，偶尔携雨同至，偶尔与雪齐来，闯点祸，闹点动静，弄得你手足无措也是有的。

风，太逍遥。他不是一位值得炫耀的邻居，他不负责，可是自己知道，这样的邻居不装点门面，可他装点心情。

房前有花，屋后有树，人在树底花前，人就与草木为邻。花草树木，不是瓜果菜蔬，人们不指望她们结出果实，收不收获，与她们无关。她们不是实用的邻居。摆脱了实用，就上升到了美。花草树木，是美邻，是芳邻。

我们乐意“显摆”这样的邻居，人在草木间，活在花丛中，很难不被羡慕。周围住着这样的邻居，有客来访，自

己不在家也无妨，自有她们招呼款待。来人等在那里，不觉得闷。

近处，若有流水而过，人就与流水为邻。流水，是智邻，这是一位淡泊的邻居。如果流水也有面孔，该是须眉如雪的老者。如果再具体一点，应该接近老庄二尊。世界的斑斓他不要，世界的华丽他不要，世界的喧腾他也不要，他要清澈、润泽、驰骋，他要谦卑、包容、不争。

人来人往，时移物换，纸短情长，都是看不见的流淌。当时间是一条河流，人就是水中石。当人是一条河流，时间就是水中石。

不远处，若有山岳在望，人就与山岳为邻。看峡看

外婆是个很普通的人，虽然识字，却并非饱读诗书，她大概根本不知道“氛围”这个词。对于网络时代的各种“秀”，她更是一无所知。但在我的记忆中，她却是一个擅长制造“氛围秀”的“美学达人”。

外婆的院子里有一棵很老的枣树，每年都会结很多红枣。秋天大枣成熟的时候，外婆会召集全家齐聚枣树下，来一次氛围感拉得满满的“品枣会”。秋天的风清凉怡人，天空蓝得澄澈无比，几朵云悠悠闲闲地飘着。那样的氛围，我至今想起来都觉得心情像秋日晴空一样朗朗的。

外婆的“氛围秀”

马亚伟

小院已经被外婆收拾得一尘不染，东墙根的花花草草依旧生机勃勃，西墙根的瓜瓜果果结得嘟嘟噜噜。外婆打开小舅新买的收音机，里面正播着那个年代的流行歌，“品枣会”的氛围被外婆营造得美好又温馨。

外婆早已在院子里摆上方桌，桌上放几只漂亮的白瓷盘。大舅、大姨、母亲

隐居生活的无拘无束，但未“绝意红尘”，无法完全割断与世俗社会的联系，也做不到悠游林泉、忘却世事。到了清乾隆年间，蒋士铨作传奇《临川梦·隐奸》，书中的出场诗云：“妆点山林大架子，附庸风雅小名家。终南捷径无心走，处士虚声尽力夸。獭祭诗书充著作，蝇营钟鼎润烟霞。翩然一只云间鹤，飞去飞来宰相衙。”不少人认为这首诗是讥嘲陈继儒的。与之相反的是终生隐居的宋人林逋、元人吴镇等。他们从二十多岁开始就绝意功名，一辈子过着平平淡淡的隐居生活，从不与官员主动来往。林逋恬淡好古，看

饼不圆，上面还有不少焦了的小黑点，不咋好看，然而我是能愉快接受的。我又不是专业摊煎饼的，还没煎饼锅，这已经不错了。生活是什么？生活就是环境已经很艰难了，就不要跟自己太计较了，接纳并不完美的自己与并不舒展的当下，这也是一种能力。

“或者，煎饼没有摊好，一会儿做几道好菜，也能吃得津津有味，满脸欢喜。动一点脑子，还是能把这顿饭做得更好的。生活是什么？生活就是多考虑点就能改变很多，外围打理好了，核心也会好很多。多想一点，多做一点，结果大多不会辜负付出的时间与精力。

“说得再悲观点，即便咱这次摊的煎饼每一张都很难吃。我也收获了些教训，下次应该比这次好些。生活是什么？生活就是在任何时候都不绝望，跌倒了也抓一把教训再爬起来……”

我一回头，见小友拿着手机在录音，现在换我哈哈大笑了。

君。”这是梁代陶弘景隐居后回答皇帝的一封诏书所问而写的一首诗。因为他曾在朝中担任左卫殿中将军一职，在政治上有些影响。他学道后，坚决辞去朝廷食禄，隐居句容曲曲山。梁武帝即位后，多次派使者请他出山，他没有答应。不过，梁武帝每有大事难决，常写信去咨询他的看法，函牍往来频繁，当时人称其为“山中宰相”。他虽在方外，却参与朝政决策，可以说是半个隐士。

最受人诟病的是明代的陈继儒。他虽当了隐士，却不甘寂寞，经常出入官绅的厅堂逢迎献媚，谋得一点残羹冷炙。这类人的内心喜欢

生活与摊煎饼

张亚凌

人要学会挑选邻居。两千多年前，孟母早就这样做了。

现代都市人，置宅不易，也就搬家不易，也就择邻不易。左邻右舍先已各就各位，来者都是邻，没的挑，没的选。都说，树挪死，人挪活，挪家呢，多是伤筋动骨。

所以，有个好邻居，是自己幸运，做个好邻居，又是赠人幸运。

没事，提笔拿纸，想算一算自己究竟与多少人比邻而居。几幢几层几户，算下来，最后的数字出炉，竟然如此庞大。方圆之间，俨然一个大村庄。迎人到楼前，如在村头远迎。送客到楼下，已在村口送别。

有时，更加胡思乱想，比邻相处的，何止这些前后舍。

人在窗前，清风入窗，人就与清风为邻。风，时有时无，这是一位总在远足的邻居，去来都无迹，没有你拜望他的份，只能等他来拜访

我在摊煎饼，一旁很文艺的小友突然问：“张姐，你说生活到底是什么？总觉得一天过得稀里糊涂，没劲，没意思。”

“生活就是摊煎饼。”我的话音刚落，小友就以哈哈大笑给我此言盖上开玩笑的印章。谁不是从年轻走过来的？年轻的心总觉得词严义

正才能洞彻事理，难以从身边吃喝小事明察事理。于是，我笑着说道起来：

“你看，咱俩今天是不是突然特别想吃煎饼？”

“想吃就摊，哪怕一人只吃一张，要学会善待自己的小想法。生活是什么？生活就是由无数个‘小’堆积起来的。包括一颗伤痕累累的心，也是由无数小沮丧、小失望戳得千疮百孔。

“咱没有专门摊煎饼的那种小圆锅，没有条件就创造条件，就找到这个方形电炒锅。这样，能摊熟，吃煎饼的目的就达到了。生活是什么？生活就是遇到问题解决问题，没条件也要积极创造条件。

“你看，我摊出的那张煎

隐士

安频

晋代的陶渊明是中国古代隐士群体中最有名的人，但他不是至始至终的隐居者，而是多次出仕后归隐田园。《陶渊明传》记载，不管是白丁还是显贵，只要来找他，他就摆设酒菜，热情款待。他的酒量不大，喝醉了便说：“我醉欲眠，卿可去。”似乎喝酒是隐士的标配，实则却是避世远祸的方式。

“山中何所有，岭上多白云。只可自怡悦，不堪持赠