



19世纪的英国作家狄更斯被誉为“英国批判现实主义文学的奠基人”，其代表作大多以小人物的艰辛生涯为主要题材，在反映冷酷现实的同时，也不乏温情流露。他的早期作品《雾都孤儿》，就是其中之一。

主角奥立弗·退斯特自呱呱坠地那一刻起，便饱尝了世间的艰辛。在他的啼哭声中，年轻的母亲撒手人寰，没人知道她的姓名。孤苦伶仃的小婴儿被套上泛黄的旧白布衫，成了环境恶劣、经费屡遭克扣的济贫院的一员，“注定了要在世间尝老拳、挨巴掌，遭受所有人的歧视而得不到任何人的怜悯”。

当奥立弗9岁时，已经在一边承担繁重的劳动，一边忍饥挨饿。狄更斯用讽刺的笔调，描绘出济贫院对孤儿们刮骨吸髓的压榨：“男童们吃饭的地方是一座石墙大厅，大厅尽头放着一口锅；开饭时，一位大师傅系上围裙，由一两个女的作助手，用长柄勺子从锅里舀稀粥。每一男童可以领到一小碗这样的佳肴，没有更多的了，除非逢到盛大的节日，那时才外加二又四分之一英两的面包。粥碗从来不需要

●小说中的衣食住行

别有人间行路难

李潇

洗。孩子们总是用汤匙把碗刮到恢复锃光瓦亮为止。”残酷的现实并没有扭曲奥立弗的内心，他鼓足勇气向大师傅提出“我还要”的要求，却遭到关禁闭的处罚，不久又被卖给了以苛待学徒著称的棺材店老板。

棺材店的生活当然不会比济贫院强，面对粗劣的剩饭，饿得发慌的奥立弗却迫不及待地“捧住连狗也不屑一顾的那盘美味”。不久，无法忍受折磨和人格侮辱的奥立弗逃离了棺材店，独自前往伦敦，却又落入了新的圈套。他被骗到了一个看似温暖的地方，实则是个藏在暗处的贼窝。“炉火前摆着一张松木桌子，桌上有一支插在姜汁啤酒瓶里的蜡烛、两三只白锡缸子、一只面包、一块黄油和一只盘子。火上的煎锅由铁丝固定在壁炉架下，锅内正在煎几条香肠。”盗贼首领

费金威逼利诱、栽赃陷害，想让奥立弗走上犯罪的道路，奥立弗却绝不妥协，宁可付出生命的代价也绝不低头。

幸运的是，受伤的奥立弗被善良的梅里太太和她收养的孤女露梓救下，和她们全家结下了深情厚谊，“炽烈的爱在他幼稚而敏感的心中燃烧，而她们也报以一片深情，并且把他引为骄傲”。

历尽几番波折，奥立弗的身世之谜最终被揭开，原来他是一位绅士的私生子，父亲去世前留下遗嘱，将他作为财产的继承人。同父异母的兄长蒙克斯在得知奥立弗的存在后，不仅没有伸出援手，还与费金串通，试图致奥立弗于死地，达到独吞财产的目的。露梓则是奥立弗母亲的妹妹，只是之前两人都不知情。最终，费金和蒙克斯得到应有的惩罚，奥立弗则被父亲生前的朋友布朗劳先生收为养子，在关爱中健康成长。

小说的结尾虽然圆满，却不免带有童话色彩。在19世纪的英国，无数像奥立弗一样的流浪儿只能迎来悲惨的命运，和书中的美好形成鲜明的反差。

别让成绩绑架假期

尚九华

孩子期末考试成绩的好坏，往往直接影响着父母在假期中对他们的管教方式。那

些考得好的孩子，假期里通常能获得更多自由，提出的要求也更容易得到父母应允；而成绩不理想的孩子，则常常面临截然不同的待遇——“考成这样还想着玩？赶紧去复习补课！”父母严厉的管束让整个假期都蒙上阴影。

这种以成绩论奖惩的做法，反映出许多父母未能理性看待考试结果。他们将一次考试成绩绝对化，用简单的二元标准评判孩子，无形中传递出

“成绩决定一切”的错误价值观：考好了万事皆允，考差了诸事不宜。这种教育方式容

易让孩子形成功利性学习动机，甚至产生自我价值感的扭曲。

其实，假期本该是孩子调整身心重要时段。明智的父母应当帮助孩子合理安排学习与休闲时间。该玩的时候尽情放松，该学的时候专心用功，而不是让整个假期的基调都被一次考试分数所绑架。毕竟，教育的真谛不在于一时的分数高低，而在于培养孩子终身学习的能力和健全的人格。

●网络新词语

散味舞

刘玉杰

“散味舞”是一个网络流行舞蹈动作，核心动作作为一只手捏住鼻子，另一只手在鼻子前快速扇风，视觉上像在嫌弃地驱散难闻气味，也因此得名“散味舞”。这个舞蹈的原版动作相对复杂，有网友将其简化，还融入其他作品的舞蹈元素，最终形成了这个捏着鼻子的散味动作。

凭借动作抽象且易模仿的特点，“散味舞”很快在网络上走红。而这个梗的火爆，离不开“月薪喵”表情包的助推：一只小猫捂着鼻子扇空气的表情包，恰好和“散味”动作高度契合，被网友们广泛传播使用。后续该表情包被制作成AI动画，相关内容在各大短视频平台刷屏。

内心的光

张建业

兴奋、愤怒、哀伤、害怕、贪爱、讨厌、私欲……

我继续讲道，人们喜欢艳阳高照，不喜欢乌云满天；喜欢心里宁静，不喜欢焦虑愤怒。乌云遮住阳光与高兴、愤怒、哀伤、害怕、贪爱、讨厌、私欲侵占宁静一样，都是掩盖良知。所以，我们需要时刻光亮良知。光亮良知的方法就是尽量祛除兴奋、愤怒、哀伤、害怕、贪爱、讨厌和私欲，让自己的心干净得像明朗的天空，像明亮的镜子。

生活中，良知被掩盖，让我们无法静心思考，同时也阻挡我们助人行善。

良知是一股气，是孟子所讲的浩然正气。正气的养成需要集义功夫。义，是内心之善的体现，体现的形式是当好人、做好事。所谓集义，就是将平时当好人、做好事的点滴正气汇聚为浩然正气，光亮我们的良知。

良知还是一股风。一个家庭如果有这股风在回荡，那么这个家庭自然孩子孝敬、夫妻和悦、父母慈祥……这就是好的家风。

家风的好坏取决于内心的良知，内心的良知则来自于内心的那道光。心光明，体气正，家风正，社会才更加文明，国家才更加美好。

前不久，我因肠胃不适，住进消化内科病房。短短一个星期，前后多位病友入院或出院。虽然大家病情不尽一致，但心态大同小异——都主动要求做“胃镜检查”。有的还附加“肠镜检查”。一位年纪与我相仿的老汉，见我不解，他微笑着说：“赶上好时代，生活越来越美好、生命越来越宝贵了。”

芸芸众生，满满幸福，谁不希望多活几年？而要想长寿，离不开体检。

人类体检的历史，至少可以追溯到古罗马。彼时，罗马军队连年征战，为了确保兵员体质，设立了世界上最早的专业医疗队伍，为行将入伍的新兵进行体检。

总体而言，体检利大于弊。由此，想起魂检。人的灵魂，虽然看不见摸不着，却是真真切切的存在。而且，也有好坏优劣、健康病变之别。这就需要进行“魂检”，有的放矢，对症下药。曾子说过：“吾日三省吾身。为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”千百年来，“省身”被认为是君子最基本的修身方法。“省身”，便是“魂检”。

人，既需要体检，也应该进行“魂检”。体检的首要目的，是通过系统化检查，帮助人们主动掌握健康状态，实现疾病早发现、风险早预防、健康早干预。体检既是对身体状态的“定期扫描”，更是维护健康的重要工具。

“魂检”，也不例外。早一天发现灵魂“害病”，早一天进行“矫正”或“修复”，即便不能处于最佳状态，也不至于“恶性病变”。所不同的是，体检靠医生，魂检靠自己。现实生活中，有的人对体检认认真真；对“魂检”不以为然，马马虎虎，毫不在乎。并非不谙其理，而是心存侥幸。殊不知，“魂检”的重要性，丝毫不亚于体检。

“魂检”的最佳途径，是加强思想改造，主动对世界观、人生观、价值观进行系统性修正。同时，注重道德修养、呵护可贵初心。初心，是起点时的承诺与信念，是困境中的责任与担当。初心一旦缺失，理想便会动摇，信念必然滑坡，埋下隐形祸根，种下人生苦果。

肉身康健离不开定期体检，心灵澄澈离不开经常“魂检”。二者形式各异，道理完全相通，一个护佑肉体生命，一个守住精神本心，无论哪一样，都松懈不得。



投寄本报副刊稿件众多，凡手写稿件，恕不能退稿，烦请作者自留底稿。稿件一个月内未见报或未接反馈，作者可另行处理。感谢支持，欢迎投稿。

投稿邮箱：jwbfbk@163.com

体检与『魂检』

张桂辉

回家

吴雨轩

一路向北，我揣着南国温润的风，搭乘飞机回天津。机场候机楼里，赶路的人脸上带着疲惫，眼睛里藏着期盼，匆忙的脚步里裹着点点欢喜，行李箱滚轮滚动的声响，人们轻声的交谈，还有空气中混杂的泡面香、奶茶香，交织成忙中有序的归家旋律。

飞机跨过江河湖海，越过高山大川，外头的世界再热闹，也抵不过家里一盏暖灯、一碗热饭来得踏实。唯有回家，才敢把心放下，知道家里有人等我，大概就是回家最珍贵最真实的滋味。

走出机场，便看见母亲正向我这边张望。风拂乱了她的发丝，她却浑然不觉，眼里满是望眼欲穿的期盼。瞧见我的身影，她喜上眉梢，快步上前，接过我的行李箱。“可算回来了”，那熟悉的语气，瞬间熨帖了所有归途的疲惫。那是一种真切的踏实与温暖，仿佛所有的奔波与辛苦，都有了归宿。我所有的牵挂都已如期抵达。

内心的良知扩大到家庭里就是好的家风，对孩子学习、夫妻关系与个人修养起着决定性作用。

讲课的时候有听众问，您能用一句话说清什么是良知吗？我思考片刻告诉他，良知就是我们心里那道光，一个人的内心黯淡无光，不单自己看不清世界，还可能会扰乱其他人的视线，纷扰更多人的生活。

听众再问，心中的光是什么，它从哪里产生的呢？我回答道，心中的光如同阳光一般天生就有，也如同阳光一般有时会被乌云遮住。而心里的乌云就是

云说

家风

