

新民晚报 | 星期天夜光杯 / 亲子

宅家，对个人而言，是身体层面的封闭和隔离，对每个家庭来说，却是心理层面上的“在一起”。希望每一段亲子关系，都能在一起开出一朵智慧的莲。

开出一朵智慧的莲

◆ 林紫



本版摄影 颖静

2020年的春节，因为一场突如其来的疫病，我和大多数人一样，也宅在了家中。对我而言，宅家不外出，既不陌生，也不“闷”。这样的经历，也让我想起了几年前，我曾带着一群热爱生命、亲善自然的孩子和父母，有过的一次丹巴藏寨之行。那次正值冬季，蜿蜒的小河冻成了天然的滑梯，孩子们兴奋地一遍又一遍地攀上滑下，而父母们，则按照我的要求止语徒步、前往半山腰的洞中，体验“自我封闭”，探索人生的智慧。

丹巴藏寨，对久居都市的人来说，也许是神秘而略带不安的。我们顺着石梯攀到天然的洞穴之中，这里有为大家准备的极简生活用品，洞穴的石壁上凿有小窗，坐在窗前望出去，天高地净，仿佛整个世界都在云端。在云端心灵漫步的父母们，进入洞中时都深感震撼。但正如我所料，最难上加难的，是路上的“止语”。

晚上的篝火夜话时，我和大家聊起了“止语”这个话题：“大家有没有发现，世界上比孩子还难管的人，其实是自己？很多时候，我们管不住自己，却期待孩子们能管住他们自己；我们静不下来，却在要求孩子们安静下来——到最后，一段亲子关系，变得两败俱伤。”大家恍然大悟、频频点头，一位爸爸总结说：“原来林老师在这里‘等着’我们呢！一路上，我一直在想：为什么要设计‘止语’这个明知道不可能完成的任务？现在明白了：教育孩子，闭嘴比唠叨更重要。”掌声四起，我微笑“止语”，把生活的选择权留给每个人自己。

生活总是充满了各种不确定，就像这场疫情，以及猛然到来、让家长、老师、孩子们有点措手不及的网课。唯一能确定的，是我们如何对待自己、对待孩子、对待生活的态度。

前不久看到新闻，一位爸爸报警说，自己把两个不写作业的儿子打得“滚”出家门了；另一位妈妈，因为辅导功课和儿子起冲突，一气之下愤然跳河，被救上来的时候说：“我真的太累了……”“我真的太累了”这句话，也许是每个人的心声，包括孩子们在內。

其实，每个家庭都各有各的崩溃。三个本该最亲密的人，假如“闷”在一起不能“止语”，不断重复着“我偏要说——

我偏不听”的循环游戏，直到情绪完全裹挟了理智、言语，那么亲密关系就会危在旦夕。所谓“别人家的孩子”，不过是父母们理想的投射。就像救起跳河母亲的消防战士所说：“阿姨，大人都很累的！”无论大人还是孩子，生而为人，“累”所难免。既然如此，为什么还要彼此伤害？

世上没有完美的父母，所以也没有完美的小孩，因此，如今正陪伴着孩子宅家学习的爸爸妈妈们，火冒三丈、万念俱灰时，请深吸一口气、再分十次缓缓呼出来，一字一句地告诉自己和孩子：“我的愤怒已经烧到头顶了，我需要冷静。我对我的愤怒负责，你对你的行为负责。”不要小看这一字一句，它们是我22年心理咨询经验的凝

结，更是我自己和孩子的日常练习。

在我看来，伴随身体层面的封闭和隔离的，是心理层面上的“在一起”。能够接纳自己的人，一定也可以管得住嘴、管得住心、累并平静地活着。当我坐在自家临时搭建的“直播间”里，跟天南地北的听众朋友们对话时，虽然看不见每一位的脸，却仿佛有千万朵莲花开在我眼前。

丹巴藏寨，在自然的云端；如今的我们和孩子们，仿佛在心灵的云端，我们要冷静地陪伴孩子完成目前在家的学习。

希望每一段亲子关系，都能开出一朵智慧的莲。愿疫情早日结束，逝者安息、生者吉祥。愿赤子和英雄走过的地方，鲜花开放。

留言板

把这些空出来的时间，交给孩子，或许，现在的你会少几张烫金的考级证书，但可能在将来收获甘美、清香的大红苹果。爸妈们真的是这样想的吗？我们该如何正视各类艺术学习以及考级？对于这些问题，虎爸虎妈们要说的话很多，有人认为，考级是发动机，也有人认为，考级不能成为终极目标。但大家达成了一个共同观点，那就是要让艺术成为孩子的幸福之源。

——编者

考级是学琴的发动机

如今，孩子学乐器、书法、绘画、围棋或其他各种兴趣爱好都已是司空见惯，我家娃也不例外，他也是众多莘莘学子中的一分子。

儿子从幼儿园大班开始学钢琴，至今考级已通过3次，去年暑假考出了中级乐理，准备今年暑假钢琴考十级。如果在刚开始学琴阶段有人问我，学习乐器是否有考级的必要，我一定会说没必要，学琴只是为了培养兴趣爱好。但学着学着，看到同学去参加考级，我的内心也开始蠢蠢欲动，虚荣心隐隐作怪。要不我们也去试试？就这样，我们也加入了考级的行列，儿子第一次钢琴考级通过时，我激动得热泪盈眶，兴奋程度远远超过他。一次次考级的成功，让孩子的信心与日俱增，今年他主动对我说：“妈妈，等我考出十级后我要去音皇考级！”虽然他并不完全知道音皇考级到底有多难，但他的自信就是在这一次次大小考中磨炼出来的。

所以，我觉得考级是学琴的发动机，它会带着你坚持不懈往更高的目标前行。反过来说，如果我们真可以在当下做到完全脱俗，当别人的孩子在学习上、兴趣上都出色时，你依旧完全不介意、不焦虑，云淡风轻地按照自己的节奏前行，那么我认为考不考级完全可以根据自己孩子的情况来判断。

——张耀

放下你的功利心

当问及考级有什么用时，也许有人会告诉你：“考级可以衡量教学成果，可以给孩子增添自信，也可以促进孩子为自己树立新的目标。”但我一直以为，考级只是一种考试手段，除非你真的很需要那张证书。对孩子来说，还是应当以培养兴趣为主，单纯地追求考级，很可能造成只学会了考级要考的那几项，其他什么都没学会。

曾听一位写书法的朋友说，他教学生，单纯只是帮学生应付考级，那些通过高级别考级的学生，字未必写得很好。而不少家长选择机构时，也会询问，能否保证孩子通过考级。在如此强的功利心之下，也导致了现在的考级之花处处盛开。我觉得我们还是应该多培养孩子的兴趣，让他们学精一门艺术，而非处处以考级为最终目标。

——友妈

让艺术成为幸福之源

考级是个很复杂的过程，这个过程可以培养孩子各方面能力，包括心理素质，为步入社会打下一个很好的基础。女儿晨辰从三岁时开始学习拉丁舞，跳拉丁舞让她有了一个健美的身材，让她养成了平时走路挺胸拔背的气质，一路考级，也让女儿克服了胆怯、恐惧，培养了她的自信、自强的性格。高考后，女儿还考取了街舞教练证。虽然她大学的学业依旧很紧张，但她很充实，在舞蹈中还体会了人生的幸福。

作为父母，我们要正确去引导孩子考级，在考级中去有意培养孩子各方面的能力。最重要是培养孩子对艺术的爱好和兴趣，让艺术成为人生中的幸福之源。

——郑来福

时间的暂停键

◆ 陌言



瞪小眼的时时间骤然多了起来。

以前，孩子们总有背不完的英语单词，做不完的数学题目，写不完的日记。我们这些大人总是在抢时间的分分秒秒，恨不能把拉得很紧的弹簧再拉出一丝一毫，塞进孩子的学习背囊中。而在这个超长待机的假期里，该做的作业做完了，该上的兴趣课全停了，时间突然多了出来。

我有种错觉，以前，所有人的身上都挂着一口钟，“嘀嗒嘀嗒”一刻不休，催着“快些、快些、再快些”。我们这些家长，保管着属于孩子们的钟，只会把发条上得紧些再紧些，不舍得有一丝放松。如今这个非常时期里，好似中了魔咒的森林，在冬天里沉沉睡去，钟，孩子们的钟悄然停摆了，好似他们的忙碌生活按下了暂停键。他们，自由了！

有个朋友的孩子，一口气读了20多本小说，要把一年内想读而没时间读的书，都痛痛快快地读一遍。

有好几个朋友的孩子，学会了做蛋糕、南瓜饼，帮大人包了馄饨、有模有样地烧起了菜。以前因为孩子学业紧张，家长总舍不得让他们做家务。如今，孩子们终于可以开疆拓土，折腾家里的灶头、洗衣机。

还有的孩子，和家一起做手工、画画，用童心去敲击藏在大人内心深处、曾经的童心。

有一天，我和女儿沿着小区的河边散步。周围一个人也没有，只有脚踩香樟树种子发出的“咔嚓咔嚓”，以及树上小鸟高高低低的鸣叫。我们俩停下来听了一会儿，有一只小鸟清脆地连声啁啾，几只小鸟沉着地叽叽喳喳回应。孩子说，小鸟是在聊天吧，它们是不是也在讨论我们人类。那一瞬间，我突然有点感慨，有多久没能这么奢侈地尽情欣赏自然了？

我们总是忙、忙、忙，把大人和孩子的生活都安排得满满当当。就像身负重壳的蜗牛，装了沉沉的压力，只能一步接一步慢慢挪。经常忘记，走远路的步伐应该是一停一顿。在这个疫情的冬去春来，我们的孩子们，被按下了时间的暂停键，在疾病、死亡与奉献的2020年初，骤然拥有一段可贵的放飞时光。慢下来，更好地体会世事，以及人生。

此刻的我，很想对1个半月前的我说：我遇见了开头，却不能预料到结尾，不知道假期的结尾，孩子会收获怎样的惊喜。但我相信，一定会有的。

正如疫情终将过去，春暖终将花开一般。

最近经常想起一句话——“猜到了开头，却没有猜到结尾”。谁说不是呢，受到新冠肺炎疫情影响，这个寒假就是这样。虽然现在已经网上开学，但在孩子们看来，至今大概还算是在家中中等结尾。

还记得刚放寒假的时候，我这个“计划狂”，曾照例把孩子的假期安排得密不透风：早早报好了网课，规划好作业日，预订了出行的机票住宿。一切就绪，就待时间神驾着马车一站站停靠。

可没想到马车也会开错路。整个2月，我们宅在家，除了机构的网课照旧，其他的计划，一个个夭折。因为开学推迟，再加上出门时间减少，每天呆在家里和孩子大眼