



张世发老人疫情期间写给老伴沈美珍的家书 本报记者 陶磊 摄

递对身在福利院的妻子的深深惦念
疫情中，84岁的他在家里，用66张字条传

美珍，听说你哭，我会难过

“美珍：您好！整整一个月没看见你，真的好想你，但无奈，由于疫情关系……”

“美珍：您好！我爱你。祝您早安。还有两天我们好见面了。听讲你在福利院有晨光在哭，我心里很难过，我希望你不要哭，要保持心情愉快……”

80多天，66封“情书”，日常生活中几乎不会说的“我爱你”，在纸端成为张世发对妻子沈美珍最深的惦念。“我们从来没分开过这么久，写这些是为了在不能见面时，给她一些安慰。”

53年夫妻 犹记初见时

在金山区社会福利院梅州分院见到张世发和妻子沈美珍时，他安静地坐着陪在她身旁。“我们是我堂姐介绍认识的。还记得第一次见到她，是在提篮桥，我对她一见钟情。”84岁的张世发清楚地记得妻子的生日，记得他们过往50多年的岁月，“她是杭州人，比我大一个月，大学学的是机械专业，毕业分配到杨浦第一毛麻纺织机械厂工作。”相识不到一年，1967年4月16日，张世发和沈美珍结婚了。手一牵就是53年。“婚礼很简单，就是家里人一起吃了个饭。婚后几乎每个春节，我都会陪她回杭州看爸妈。”

张世发眼中的沈美珍，性情温和，对两个孩子更是宝贝非常，从来不说一句重话，50多年来，两人从没有红过脸、斗过嘴。约5年前，沈美珍因身体原因住进了青浦区一家护理院，为了陪她，张世发每天来回金山和青浦，六七个小时的奔波不觉得苦，时间都花在路上，只能陪妻子一两个小时，才是他最在意的。

“后来我们申请换到了金山区社会福利院，在总院住了一年多后，调到了这里。”梅州分院离他们家步行不过五分钟路程，自妻子入院以来，张世发就成了福利院常客，每天早上6时半准时报到，亲自喂美珍吃饭，帮她翻身，每天晚上6时半离开，两年多来，风雨无阻。

80天别离 “情书”寄牵挂

这样的日子被突如其来的疫情打断了。出于对院里老人安全的考虑，金山区社会福利院自大年初三开始无奈“封院”，拒绝家属的探视，一辈子没分开过的两个人，被迫分开了。

“这么多年来第一次分开，心里真难过。”虽然进不了门，但其实张世发依旧每天都会去福利院“报到”：每天早上9时，张世发都会带着鲜榨的果汁或者美珍爱吃的点心，连同一张张小纸条，一起送到福利院门卫室，纸条上写下的是，感谢他们在自己不能来探望的日子里，照顾他的美珍。

随着疫情形势逐渐好转，福利院开放了小规模的家属探视。4月4日，在分开两个多月后，张世发终于等到了和美珍重聚的时刻。工作人员至今记得当时的场景：终于等来老伴的沈美珍哭了，一旁的张世发也红了眼眶，一直轻抚着她的脸，安慰着她。

“美珍，您好。我爱你，祝早安。今天天气比较好，你要晒晒太阳，自己要多动动，防止坐（褥）疮。你还是要保持乐观，多想想开心的事情，切勿忘掉。4月14日，世发。”昨天下午，在美珍的床榻前，张世发念起了自己写的“情书”，因为生病的关系，美珍一直躺在床上，当听到张世发说“切勿忘掉”时，她不住地点着头。

“这些信让我得到很大的安慰。我每天都想他，希望疫情快点过去，他天天都能来。”尽管说话已经不那么利索，但沈美珍非常努力地说着，仿佛每一个字都是对他的爱的回应。

本报记者 毛丽君

亲子冲突致伤害，怎么解？

教育新观察

从1月到现在，孩子们已经在家宅了近3个月，但意外伤害的发生并没有因为孩子们都宅在家而减少。昨天，记者从复旦大学附属儿科医院获悉，除了高空坠落和车祸等意外伤害外，医院近日还收治了一些因家庭亲子冲突导致的儿童意外伤害，有孩子因被家长打而颅内出血，还有孩子因家长危险使用刀具而受伤，进入了抢救室。

“这些由父母加诸的意外伤害尤其让人心痛。”儿科医院心理科主任朱大倩表示，“当发生家庭矛盾时，家长和孩子都要学会控制自己的情绪，保持平等的沟通。但愿家长们能多学习一些技巧，控制好自己情绪，避免伤害发生在我们最在乎最亲近的人身上。”

在救治这些因亲子冲突而受到伤害的患儿时，作为心理医生的朱大倩及时介入，与这些家庭接触后，朱大倩医生发现大部分错手伤害自己孩子的父母，痛苦后悔之情溢于言表，但伤害已经发生，可能对孩子的身心造成很大的影响。比

如，一个孩子妈妈因冲突而用剪刀错手伤了孩子，在和这个家庭的爸爸沟通时，这位爸爸指着那个受了伤却仍在顶嘴、强调理由的孩子说：“现在我也能体会到他妈妈为什么受不了了。怎么教育也不听，就不承认错误，说出来的话能气死你！”

朱大倩医生表示，现在的孩子和以前不同，由于信息的获取更加便捷容易，造成现在的孩子们较为早熟，语言表达能力和理解能力更强，有自己的想法，也非常在意和别人沟通时的态度。现在的父母也和以前不同，他们在孩子的身上倾注了更多的时间、精力和金钱。这也意味着他们对孩子的期待和要求以前的父母不同，他们需要看到更多的行为和结果作为证据来确保孩子拥有可期待的有竞争力的未来。现今父母的盼望和压力远超过以前，但他们在孩提时代并没有体验过那些共情体贴有原则的管教模式，这对于他们来说是尚待解锁的“新技能”。

朱大倩医生建议，在亲子间的沟通问题上，与孩子交流时保持平

等的态度非常重要。尤其在意见不一致时，倾听共情是沟通顺畅的开端。坚持原则性问题的底线不轻易改变可以避免沟通陷入可能引发怒火の无解死循环。非原则性问题上开放适度沟通商讨空间，可以让孩子感受到并学会爱和尊重。

同时，作为一个成年人，面对孩子的无理取闹，也应该能够控制自己的情绪，给孩子做出良好的表率作用。大多数发生的那些亲子间的伤害性事件也都是在激动愤怒的情绪之下发生的。“爱之深，责之切”是人之常情，但这种人之常情如果不能控制在安全的程度上，就会失控，导致令家长后悔不已的结局。

朱大倩医生建议，常反省自己的情绪感受，有助于家长们在负面情绪唤起前就在大脑中响起警报。“在平静时先制定出在愤怒中的行动策略，可确保在危急时刻也能不出意外地按计划行动。此外，适度示弱，寻找家庭中的同盟者，可让我们在极度疲劳和压力状态下获得喘息的机会。” 首席记者 左妍

网课催生“监控热”，如何破？

摄像头热卖了。没想到网课催生了“监控热”。家长在家里装个监控器，上班时也能随时把孩子在家学习与作息的情况尽收眼底。家长的心态大多是不放心孩子一个人在家，装个“眼睛”，第一是为了安全，第二是便于监管。但有些孩子却认为，时时有一双眼睛盯着自己，徒增精神压力。教育界人士表示，监控或是把“双刃剑”，关键是要跟孩子充分沟通，让孩子增强自我学习、自我管理的能力。

“全职太太”姜女士最近与上二年级的女儿小玲闹起了矛盾。女儿对班主任抱怨：“每天一上网课，妈妈就打开我头顶上的摄像头，自己躲在卧室里拿着手机察看我的一举一动，我稍微开个小差，她就会冲过来骂我，快把我逼疯了。”姜女士则说：“女儿上网课时我陪在旁边，她嫌我烦。后来装了摄像头，她又说是把她当成监视对象。其实，我这么做都是为了孩子好，就怕她不自觉。”宝山区教育学院国家二级心理咨询师蔡素文说，对于上网课这种新教学方式，有的家长恐怕比孩子更焦

虑，装个摄像头远程监控，可以让家长放心些。登录某网购平台，一款199元的摄像头最近一个月卖出了55000个。有顾客留言：“最近儿子上网课配置了新电脑，自己不在家时总是偷偷玩游戏，安装摄像头是希望儿子可以安心学习。摄像头也很清晰和好用，能拍到房间的每个角落。好评了！”类似的评价还有很多。目前一套家用监控的价格落差很大，最好卖的则是两三百元一套的，查看月销量，几乎没有低于1万个的。蔡素文老师说，孩子一个人在家“停课不停学”，从保障孩子安全的角度来看，远程监控还是很有作用的，但是，孩子的自律比被监管更重要，家长不妨趁这段居家学习的机会，引导孩子注重培养规则和规范意识，注重培养他们的时间管理能力、统筹安排学习任务的能力。而且，孩子的自律必须是由内心自发而成，而非来自于摄像头监控的外在压力，这样自律才会持久且有益于今后的成长。

上海市终身教育研究会家庭教育

育专业委员会主任姚爱芳提出，用摄像头一刻不停地盯着上网课的孩子，会使他们有被监视的感觉，尤其是青春期的孩子，他们会极其反感，认为是家长不信任自己，容易引发家庭矛盾和亲子冲突。长期被家长监视的孩子，往往要难以培养自主成长的意识，要么容易产生过分依赖家长的心理。

那么，摄像头到底该不该装？装了后又该如何正确使用呢？姚爱芳建议，最好是在征得孩子同意后再安装监控，要让孩子知晓监控的目的，买什么型号的设备、装在哪里、什么时候开机使用，都要尽可能地让孩子一起参与讨论，让他们有被尊重的感觉。蔡素文也希望家长不妨与孩子订个“亲子协议”，明确什么必须在监控下做的，哪些活动可离开摄像头的视线，总之，要给孩子多一些自由活动、自主玩耍的空间，在一天之内处于监控下的时间尽可能缩短，让孩子真正体会到家是最温暖最开心的港湾。

首席记者 王蔚



新民随笔

对于一个“植物杀手”来说，没有什么比见到花盆里冒出的新芽更惊喜的了。

去年初夏，冲着买秀五彩斑斓的照片，买了几十颗小小的酢浆草种球。种球们瓜子大小，被褐色的外皮包裹着，毫无生命迹象。依照卖家嘱咐，深秋时节小心翼翼种下，洒水，定根，慢慢等待它发芽。果然，卖家诚不我欺。毫无征兆地，就密密匝匝冒出来一盆盆嫩芽。春天一到，马卡龙色系的小花次第开放。神奇的是，看似枝叶花朵都弱不禁风的样子，大风大雨，倒也安然无恙。

好奇心驱使，便用手机对着它们拍延时摄影。当时间被压缩，奇妙的一幕幕出现了。原来，太阳落下或大雨将至时，酢浆草的五片花瓣并不是如手掌握拳般收拢，而是一片

花儿与少年

陆梓华

叠一片，螺旋状包裹在一起。这让它们得以紧紧拥抱，好像给足彼此力量。日上枝头，花瓣渐渐打开。

然而，这并不是一个匀速的过程。慢悠悠，慢悠悠，似乎在积攒着什么隐秘的力量，只得最后的时刻，像是打了一个激灵般，用力绽放。更有趣的是，不同品种的花儿，似乎并不着急一起醒来，“春之魁梧”早就梳洗完毕，“报春花”才懒洋洋地伸着懒腰起床。

仔细品，这蒔花弄草的过程，和家养神兽的进化史，何其相像！你以为TA这也不行，那也不会的时候，TA内心说不定早就念叨着，“总有一天，我会让你大吃一惊！”你盼着TA早早开花，却无奈每朵花花期不同，生拉硬拽，只会伤筋动骨，你所做的就是在合适的

时间，给它合适的土壤，在TA需要遮阴的时候遮阴，需要暖阳的时候，就听凭TA自己已经晒够，自己吹吹风，就好。

当然，也并非所有植物都是“新手友好型”的。比如，看着别人家枝蔓缠绕的月季花墙，心痒痒也想尝试一下。很快，问题接踵而至。控水不佳会导致叶片发黄，空间不足容易染“白粉病”，被雨淋湿后容易满叶黑斑……想着随便喷点药水，总比没有强吧，几次三番徒劳无功，好心邻居看不下去，直接发来一张A4纸大小的用药说明。针对不同病症，A药+B药几比几配好最有效？加水多少浓度几何？个中奥妙简直多到烧脑。

作为一名教育记者，再次泛起职业病，可不是嘛，到哪都有因材施教！