

“双减”之下，朋友圈热闹起来……一瞬间，仿佛年度关键词非“双减”莫属。

不过，当我把目光从朋友圈里收回，点开众多私信留言时，段子手式的欢乐变成了热锅蚂蚁式的焦灼不安：“林老师，双减了，为什么我更慌了？都不知道劲儿该往哪里使了！”“我和娃娃整个小学阶段都在为名校努力，周末都没休息过，比别人多付出那么多，到头来得到的却一样了！”“林老师，我很愁，孩子多出来的时间拿来干嘛？总得给安排上……”

回复大家的同时，我想起了一首人人感怀的歌曲《时间都去哪儿了》，想起歌曲MV里那一帧帧感人的画面：从孩子呱呱坠地到蹒跚学步、呀呀学语，再到远赴他乡、结婚生子……生命的课题一个不少、父母的老去无人能逃，没有一个人发愁“多出来的时间拿来干嘛”，反而都在轻声惋惜：“时间去哪儿了？”

这声惋惜，时代听到了，于是，“双减”来了。在我看来，这个举措一方面有利于为孩子们减压、让教育回归正常；一方面，也给了父母们一个机会“好好看看”孩子们，免得“柴米油

盐半辈子，转眼就只剩下满脸皱纹了”。

然而，不是每位父母都能立刻享受到这个机会。习惯了用努力追赶、拼命超越的父母们，更多

“双减”、闲暇与幸福

林紫

感受到的是挑战：看起来是在困惑着如何打发孩子们多出来的时间和精力，实际上，是在发愁：该如何与孩子们在学习之外的生活领域里有意义地和平相处？翻译成成人话，就是：“这日子怎么过啊？”更具体一点，也可以这么说：“怎么样在没有外力加持的情况下，还能保证神兽不躺平、周末能安静？”……

所以，“双减”其实同时给父母们出了一道重要的哲学思考题：“能否允许和安度生命中的闲暇时光？”

我曾为数万听众解读德国哲学家叔本华的名著《人生的智慧》，带领大家探讨幸福与闲暇之间的关系。叔本华在书中引用亚里士多德的话说：“幸福存在于闲暇中。”事实上，国内外众多思想家们都有过类似的表达。然而，

“双减”前的孩子们，一方面被期待着“幸福”、一方面又被不断剥夺着闲暇，因为父母们早已习惯了用忙碌来定义价值，一旦空闲下来，便会无所适从。试想：不知

如何度过闲暇的孩子，即使将来成功，又如何能够感受到幸福呢？

日常咨询中，为了帮助家长了解闲暇和幸福之间的关系，我会让家长试着一直是



心灵港湾

吸气、不停地吸，结果，他们很快就坚持不下去了，接着才能领悟到：生命的成长不仅需要由外而内地吸入，也需要由内而外地呼出，身心都一样。一呼一吸、闲暇与努力交替之间，一个人才能感受到自己的生命力和自发性，不再沦为“被高成就动机”的人，不再活在“长恨此身非我有、何时忘却营营”的哀叹中。

害怕闲暇的大人，缺少的其实是放下过剩知识和财富的智慧，而没有了智慧，幸福的“奇点”也就无从点燃。以为拥有知识和财富越多越幸福的人，会不断向外求索、害怕闲暇，因为

“如果没有虚假的目标来促使其忙碌的话，闲暇就会变成负担。”所以，有的人出现了“假期恐惧症”，有的人则“只好用各种各样的玩乐消遣或爱好来打发时间。到最后闲暇甚至反倒变成痛苦。无所事事，就会躁动不安。”

缺乏审美和闲暇的生活，会令现代人的生命力越来越枯萎，而要恢复这样的生命力，自然和艺术比心理学更“有用”。

所以，如果问我“双减”之后，时间都去哪儿？我会说——去运动、去郊游、去博物馆、去看昆虫、去做家务、去生活……

而做着所有这些的时候，我希望你和我一样，本身也是享受和热爱这一切的。因为，唯有为人父母的我们能够张弛有度、有品质地度过生命的闲暇，我们的孩子才有可能在一呼一吸间、活出自己品质的人生。

愿“双减”带来的闲暇，能让更多父母慢慢体会到：真正能让孩子及我们自己感到幸福的，不是拼命占有更多，而是动起来时能被觉察和照顾，静下来时则能被很好地安顿在闲暇中。

愿：每个人都能安顿好自己，在这悲欣交集的一生里。

霍夫施泰德的“洋葱皮理论”认为，文化像洋葱，由四个层次组成：符号、英雄、礼仪和价值观。“符号”代表最外层的表层，“价值观”为最深层的表现形式；中间为“英雄”和“礼仪”。值得一提的是他所言的这个“英雄”，是符号、礼仪和价值观的载体，代表了该文化中大多数人的性格，因而成为群体行为的榜样，也是所有民族文化中所崇拜的偶像。

凡为偶像，必有过人之处。如果为当世所敬仰，便会名动一时，成为楷模；若名垂青史，世代传颂，便为圣贤，便会“不朽”。如何“不朽”？《左传》曰：“太上有立德，其次立功，其次立言，经久不衰，此之谓三不朽”。左传一降，“立德立功立言”为中国传统文化中为人处世的最高标准，唐代学者孔颖达阐述为：“立德，谓创制垂法，博施济众；立功，谓拯厄除难，功济于时；立言，谓言得其要，理足可传。”

古人造了很多词汇来描绘“偶像崇拜”和“粉丝文化”，诸如“声名鹊起”“名闻遐迩”“万众敬仰”等。

偶像崇拜是小民生存、自我发展的需要，也是一种精神寄托。作为偶像崇拜，特别是英雄崇拜，是民族文化的精粹，古已有之，应发扬光大。偶像，是心中的光，是行动的高标，是自己最想成为的那个人。

和诸多事物一样，偶像也有真假的。名不副实，德不配位，甚至以妖言惑众者，是为假偶像。而偶像崇拜，也是有度的，就是不绑架别人，不伤害自身，不发烧不盲目。

中国当下，饭圈之祸，危害烈矣！今之“饭圈”崇拜的所谓偶像，盛产

「偶像崇拜」与「粉丝文化」

杨晓林



边看边聊

于娱乐圈，以所谓的歌星、影星为最。大都由资本打造而成，从头到脚进行包装，以病态为美，男性打耳钉、画浓妆，以娘化形象示人，女性则以“露”为高，以整容为能。这些偶像的心思大都不在提高自己的专业技能、文化素养上，而是热衷包装，醉心于流量，以精致靓丽的假面示人，以纸醉金迷的生活忽悠人，制造话题，虚假宣传，吸引涉世不深的青少年为之买单。因为钱来得快，就自我膨胀，大肆挥霍和炫耀，以名牌豪车、天价婚礼等笑傲众生，甚至偷税漏税，胡作非为，不但败坏了社会风气，且对青少年的成长形成很多负面作用。

当然，丰富的娱乐休闲是盛世必有之景，是高压生活中身心放松之必需品。但饭圈文化制造的无下限的“吸睛娱乐”，以无辨别是非能力的青少年为蒙哄对象，应该休矣。青少年涉世未深，一入饭圈终身悔，为所谓的偶像魂不守舍，为见面会发狂，为天价演唱会买单。等而下之者，热衷接机，沦为“只为远远看一眼”的“站姐”，荒废学业、耽误工作、为虚假偶像祭献青春，迷失自我。畸形的“粉丝文化”诱导青少年走向铺花的歧路。治理饭圈文化，势在必行。引导青少年崇拜当下为国为民做出重大贡献的科学家、军人、教师、医生等，以及在平凡岗位上做出不平凡业绩的行业标兵，必须与治理饭圈文化同步进行。

治理饭圈文化，应立法立规，整治爱财无德的假面偶像，激浊扬清，才能形成强大的舆论力量，让青少年明辨是非，追该追的星，仰望该仰望的人！

终于获得满足：原来，“杨清气朗，她对学生，全身心地无偿付出，深得同事、家长和学生的称颂和敬重。学高为师，身正是范，我初中毕业即踩着杨老师的足迹，也投身师范。尚隹，杨端媛老师！”

清气朗，她对学生，全身心地无偿付出，深得同事、家长和学生的称颂和敬重。学高为师，身正是范，我初中毕业即踩着杨老师的足迹，也投身师范。尚隹，杨端媛老师！



每逢佳节倍思亲。教师节将至，老学生们至今没撂下我，我则也总忘不了儿时的洋囡囡老师。

杨老师，大名杨端媛，都在外干活，放学后，别在中均个儿，清秀白净，及肩秀发，文雅温婉，忆洋囡囡老师

升五年级时，杨老师成了我们的班主任！可她是一周只上一节课的音乐老师。日后想去，八成因为我们超龄班，私立小学门槛低，十五六岁也收纳，老顽童多，别人都扔废山芋，她的姑妈校长“知人善任”，拨覆她去担纲。

杨老师家距校咫尺，竹篱笆围着带小院的单栋平房，是清空学校杂物间后“易容”转换的。她上任不久即主动招徕：“我家就在马路转角，随时欢迎。”上世纪50年代的孩子，两

点一线，稚憨扭捏，哪敢擅闯老师的“三宝殿”！几天后，一次下午放学时，她突然点卯：“你们九个，大人都

都在外干活，放学后，别在中均个儿，清秀白净，及肩秀发，文雅温婉，忆洋囡囡老师

入内室，20余平方米卧室简朴雅洁，正中墙上挂着一幅婚纱照，四尺木床已腾空，左、中、右三围都是取自附设幼稚园的旧板凳，连两只大樟木箱也被整成写字台。“现在做作业，不许传抄，不懂问我。”我的数学一向很烂，刚学“分数的四则运算”，我一直转不过弯：四分之一，怎么反而比二分之一小？杨老师受询后，从饼干箱中取出一只麻饼，问我：“这是几份？”“一份。”她接着用小刀均切为二，“现在用几份？”“二份。”“一份大，还是二份大？”我回答后，她又把那二份均切成四份，“现在一份大，还是四

分之一大？”……经杨老师这么“一对一”的演示，我脑袋里的“堰塞湖”立刻“疏通”！那情景，70余年历历如鲜。

杨老师常常越俎代庖。她检查作文，发现“莽”和“染”字的错写率高，就在黑板上“说文解字”：“这么记，‘莽’字是草丛中钻进一只狗；‘染’字呢，染坊里不卖中药丸！”至于“全民混淆”的“的、地、得”，杨老师不作繁琐的词性和语

法结构分析，独辟蹊径：“我们北京人都读轻声de，你们写完用上海话读了，就不会写错了。”此招果然立竿见影，我沿用至今，教语文，完全拷贝。杨老师最擅长的还是音乐，凡叫“琴”的，她都拿手。我们在她家做作业，拘谨、专注、心无旁骛，那时作业少，效率倍增。再“下课”时，她拉手风琴，让我们在院子里唱歌。我此生，只会笨拙地扭摆



窗外

魏星达

“进三步退两步”的秧歌，系得她嬉传。去的次数多了，杨老师终被泄出内心“密码”。一次，钱同学在樟木箱面上做完作业，无聊中掀开没上锁的箱盖，立刻大惊小怪：“快来看，这么多洋囡囡！”大伙儿立刻围观，只见被垫面上次第躺着多款洋囡囡，像育婴室的婴儿。一位女同学心细，立刻关上，“别让杨老师生气！”杨老师期末写品德评语，字迹流畅娟秀，行文简洁中肯，各如其面。我的至今记忆如昨：富于理解力想象力，乐于为大众服务。——有道是“良言一句三冬暖”，这一嘉言成了对我一辈子的策动……

北疆的喀纳斯，如同童话世界一般，春夏秋冬各有千秋。那年，我在仲秋时节，从东海之滨出发，去到西域的那片湖边，心渐渐沉静，带着清明的心情，随着清凉的湖水，感受秋

的胸怀、触摸冬的掌心。避开旅游旺季，喀纳斯透着清冷的唯美。树林染尽五彩、湖水涤荡碧幽。进了湖区，不急去登高望远、清波泛舟，而是一头钻进了密林。喀纳斯的秋天承载着自然的馈赠，低头看，满地金黄，踩着厚厚的落叶，踏实而满足；抬头望，枝丫尚未稀疏，透出阳光的热烈，远处虽见雪山巍峨，却也在秋天闻到了温暖的味。

喀纳斯的水是多情的，湖中的水平静而深邃，河里的水澎湃而热烈。在山巅观鱼亭俯瞰整片湖面，一览无遗、尽收眼底，睁大眼睛搜索着传说中的喀纳斯湖怪——大红鱼，看到的却是山烟袅袅、水波粼粼，恬淡又不失灵动；倘若从湖口沿着水流的方向行走于喀纳斯河畔，轰鸣的水声

伴随左右，行至河湾处复又平静，同源的水，在不同的地方，呈现出截然不同的景象，就像在和远道而来的客人，玩捉迷藏的游戏。

最令人感怀的，是在喀纳斯度过的夜。湖外的村庄名为贾登峪，一

喀纳斯的秋

贾赞

片草场、十数个蒙古包，傍山而建的是小木屋，专为游客准备。喀纳斯的夜来得很迟，傍晚时分，阳光洒在山坡上，衬出蒙古包屋顶的亮白，小木屋也闪着各自的光，可以在草地上停留很久很久、拉得老长老长。吃草的马匹和羊群，趁着最后的好时光饱餐一顿，冬日来临前，它们将和牧民们一起，迁徙到低处的冬季牧场。入夜，蒙古包里燃起了火，既为取暖，也为做饭，蒸腾的烟气，编织成夜空中的白霞，没有风的时候，直指云天。美餐一顿之后，夜已深，周遭寂静无声，泥土和草木沉沉睡去，偶尔一缕风声，带着寒气。彼时，上海仍是盛夏，此夜却已入深冬。带着

好奇走出蒙古包，星星点点的，是牧民们点起的灯，抬头仰望，赫然发现璀璨星空，银河一泻千里，布满苍穹。呆望着密布的繁星，全然不觉已是冰点附近的温度，直到手脚冻僵回到蒙古包里，又一次感受与寒冷作伴的温暖。喀纳斯的夜，就是这

样，既让你迫不及待地想要和他亲近，又展示出拒人千里外的傲人清高。贾登峪的蒙古包都是脱底而建，虽说外观是个大帐篷，却没有底座，所以蒙古包里的地就是草原，那一夜，是名副其实的以天为盖以地为庐。一夜无话到天明，醒来已是烟袅袅，晨光给草原上的露珠披了水晶罩子，晶莹闪耀；山腰中云蒸霞蔚，喀纳斯的绝美风光定格在此时，一旦太阳当空，朦胧雾气即可荡然无存，草原和山湖再一次改了模样。

离喀纳斯越远，越会在有星辰的时光想念遥远山谷里的夜晚。不知如今，远方的人们是否可以看见银河、会不会听到柔软的风声。不过，即便不在它的怀抱，我们都可以心里种下一片湖水、栽上满山树林，让它们陪自己入眠。

后来，我们的好奇心

上海，临近虹桥机场，下降，大团乌云迎面而来，在机翼上下不断翻滚，庞大的空客A320并非一味冲撞，有时拉杆上扬，间或侧身转弯，如是反复，落地，其轻盈稳健，似踏雪无痕。

坐轨交2号线到中山公园。下午四时，想去补课锻炼一下，到公园正门前才发现，因为台风，闭园了。无妨，在园门外的绿化广场边上“起势”，打完一套太极拳，重复一遍，然后走回家。

明天飞往银川的航班，还能正常起飞吗？今年第六号台风“烟花”正向东海扑来。晚上，驱车在高架上，一路可见台风橙色警示。到女儿家上网一查，果然，第二天所有进出上海浦东和虹桥两大机场的航班全部取消。再看高铁票，一等票，商务舱，抢票屡屡失败，被告知取消。无奈回家。午夜，女儿来电，告知抢到去银川的商务座，万幸。整理行囊，一点钟入睡。闹

钟随手定在凌晨4时02分。外面大雨如注，5时的网约车，驾驶员提前10分钟打电话进来。太早，小区边门未开，绕过去，没打伞，走到车旁，T恤衫已然打湿了。上车才知，这位崇明的哥有一差正好做到长寿路江宁路，看到预约信息接下了这一单。

相约乌海，着实不易。天气等原因使航班取消、延误，大家绞尽脑汁，换乘交通工具，终于相约内蒙古西部，采风之旅如期进行，圆满结束后，辽宁著名学者高海涛先生还与其恩师之子在分开40多年后再聚首，十分感人。回沪机票依然紧张，等待多时，总算成功，一颗悬着的心，终于落地。去时高铁商务座，回来飞机头等舱，虽奢侈，却也是出于无奈。现代科技发达，朝发夕至已成常态，但在大自然面前，我们依然渺小脆弱，在有些情况下，我们依然是：相见时难别亦难。

七夕会

旅游