

沉下心，慢慢变好

□ 任明

人生

沉得住气，专注当下

人生在世，每个人都会面临挑战和困难，也难免会心浮气躁。有时候我们无法做好一件事情，是因为把时间都用在了焦虑和烦躁上：焦虑他人会怎么看待自己，烦躁于负面情绪难以排解。

这时候，请记得深呼吸，然后告诉自己：沉住气，慢慢来，先做好当下最重要的事情。

沉得住气，是一种格局、一种追求，更是一种耐力。碰到艰难困苦，稳得住心、沉得住气，默默做好当下的每一件事，等到机会来临才能一把抓住、扭转乾坤。

“不成材”的龟甲竹

□ 赵盛基

社会

南方山区盛产竹子，漫山遍野的竹林高耸入云，蔚为大观。几乎百分之百的竹子竹节均匀周正，节间长度整齐划一。在竹乡农民眼里，这些都是上好的、能成材的竹子。

偶尔，偌大的竹林里会出现变异的竹子。节间歪斜，节纹交错，斜面凸出，很像龟甲。因此，人们就叫它龟甲竹。

一旦竹林里出现了龟甲竹，农民就像见到了瘟疫，立即将其连根除掉，生怕传染给其他竹子。农民说这些竹子不会成材，且把它们叫作“变态竹”，当成害群

深耕自己，厚积薄发

想要找到水源，与其去凿许多井，不如集中时间和精力去凿一口深井。了解自己、确定方向，然后用勤奋和拼搏把握当下，不断深耕、持续精进，就有机会成为高手。

很多事情都是这样，做了不一定马上有结果，但找对方向、坚持下去，总会看到希望。

只有养得根深，才能枝繁叶茂。别急着让生活一下子给予你所有的答案，沉下心来，默默蓄力，才能厚积薄发。

好的人生，需要慢慢来

细节与底气

□ 陶瓷兔子

文苑

同事最近在忙孩子学校老师布置的任务，改了一遍又一遍，比述职报告还难写。细问下原来是老师让班里的每位家长都以自己的职业为依据写一份“作为××的一天”，然后每周请一位家长在主题班会上分享，并回答小孩的提问。

乍一听很简单，不就是写个流水账吗？她一开始的确也是这么做的，但班主任反复在微信上找她——能不能多加入一些细节？比如，开会是跟谁开？几个人？用哪种语言？开了多长时间？会前和会后大概还有什么工作要做？等等。

她开始时嫌麻烦，可孩子喜欢这个环节，每周开完班会都会兴致勃勃地回家跟她分享：大多数的监控只有7天的内容，但旅馆、银行、学校的监控一般会保留15天到一个月；医用缝合针好多是弯的，针体截面有圆形、三角形、梯形……

这么看来，虽然每周只有一个家长前来分享，但一年下来，孩子能了解的职业也有几十个，如果全年级、全校都这么做，那就是上百个不同的职业，而他们了解的也并不是大且空的内容，而是栩栩如生的日常。

挣脱内卷需要“有机教育”

□ 张建云

家风

时下，不少家长在各种育儿微信群里看到别人家如何“鸡娃”，别人家孩子上了哪些补习班，心态就越来越不淡定，从焦虑孩子成绩发展，到焦虑孩子要上哪所学校，乃至产生激烈的“教育内卷”。其背后反映了家长权衡教育投入与回报的焦虑。

极端功利主义，模糊了人们对教育的正确认知，让家长误以为教育的价值和目标就是一味追求分数、升学和名校，而逼迫孩子重复、机械刷题，把孩子训练成考试机器。其后果是导致学生对学业以外的事物丧失兴趣，甚至失去感受和思考的能力，对学习产生厌恶并逃离。由此带来的压力和焦虑不断传播和相互

传染，从而导致“教育内卷”愈演愈烈。当然，任何学习都是有竞争和压力的。反对教育内卷，反对的是过度的教育竞争，而不是正常的教育竞争。

家长圈中还弥漫着一种短视化思想，认为“孩子上学就是为了考上一所好大学”。而孩子取得名校文凭，则会满足他们的虚荣心。好的教育应该让每个人都找到自己感兴趣的事情，愿意付出热情和精力去做的事情，并努力完善自我，着眼于能力培养和幸福提升。其实大部分孩子都是平凡人，都将过平凡人的生活。不考虑孩子实际，拔高冲刺，牺牲孩子的健康、乐趣，值得吗？须知比学历更重要的，是能够获得人生幸福。如果家

有的人时常羡慕别人的成功，只想着自己能在短时间内变成一个特别厉害的人，却忽略了在这个过程中需要一点一滴的积累，需要不断地打磨自己的专业技能。

俗话说：“饭未煮熟，不能妄自一开；蛋未孵成，不能妄自一啄。”煮饭、育雏，都要经过一番耐心等待才能完成。好的人生也一样，需要沉住气，慢慢来。只要路是对的，就不怕路远。

好的人生，需要慢慢来。别着急，沉下心，慢慢变成那个更好的自己。

——摘自《人民日报》

殖，种植面积越来越大。

他认为，虽然龟甲竹不能当作正常用材，但它花纹奇特，形态别致，样貌古怪，品种稀少，很有观赏价值，作为城市绿化一定是一种不错的选择。他不改初衷，认定了自己的选择，相信龟甲竹一定大有前途。

果然，这一炮他打响了，各地客商纷纷来向他求购，而且出价不菲，每棵价格是普通竹子的100多倍。

何谓成材？就看你把它用在何处了。

——摘自《意林》

见过那么多的可能性和那么多的细节后，我想等这些孩子步入20岁之后，应该做什么都有依据，做什么都有底气吧。

那么更进一步，我们挂在嘴边的“见世面”，到底是见什么呢？是不一样的风景吗？是更高档的酒店吗？我更愿意将“世面”二字解释为“细节支撑的可能性”。知道世界上每个人的生活都与自己不同，知道是什么支撑着不同的生活。知道自己的去路有多少条，也知道走向每一条路要付出怎样的代价。

——摘自《青年文摘》

长能够确立追求幸福的价值观，就会更大程度地尊重孩子、信任孩子，让孩子去开创属于自己的一方天地。

只要家长放下焦虑，在陪伴中发现、支持孩子的兴趣爱好，孩子就能获得自由成长的空间，做自己喜欢的事情，并在平和、健康、快乐中获得人生的幸福。

解决“教育内卷”问题，需要标本兼治、系统治理，让教育回归本真，倡导树立正确人才观、成才观，树立关心人、发展人的教育理念，尊重学生的个性差异和多元发展。倡导“有机教育”，顺天性、重情感、不催熟，让孩子按照自己的成长节奏“开花结果”。

——摘自《今晚报》

点滴

吼猴争雄

□ 孙光礼

两群吼猴在一片树林里相遇，它们都想赶走对方，把树林据为己有，于是，双方使出浑身解数，在树上隔空对峙。

东边树上的吼猴头目圆嘴大张，厉声吼道：“吼吼——这是我们的地盘，你们赶快离开！”它的部下跟着高吼：“吼吼——赶快离开！”

西面树上的吼猴头领不甘示弱，龇牙咧嘴地吼道：“我们先到这里，你们马上滚蛋！”群猴也跟着起哄：“吼吼——马上滚蛋！”

东边树上的吼猴火了，拼命摇晃着树枝：“想赶我们走的猴子还没生出来呢，不服比比看，谁先走，谁就不是英雄！”

西边树上的吼猴站起身怒吼：“谁怕谁呀？比就比，谁先走，谁是狗熊！”

它们互不相让，吼声一阵高过一阵，犹如暴风雨来临之前的惊雷般震耳欲聋，几里之外都能听到，极为恐怖。

就在它们争得不可开交的时候，忽听放哨的吼猴一声惊叫：“豹子来了！”两群吼猴顿时惊恐万状，顾不上再争高下，慌不择路地吼叫着分头向远处逃窜。

心里空虚者，只能靠大吼大叫来为自己壮胆。一旦遇到强大对手，终会原形毕露。

——摘自《思维与智慧》

创造

□ 张丽钧

创造就是消灭死。罗曼·罗兰如是说。

生命从诞生的那一天起，就在一步步地滑向死亡的深渊，再有威势的手也不可能阻止这一切。因而我们只有选择创造。创造能使我们有限的生命得到无限的延伸。

太阳创造了光明，太阳被万物景仰。母亲创造了婴儿，母亲受世人崇敬。

贝多芬作古了，他的精神因《命运》而不朽。罗丹仙逝了，他的思想在《思想者》中永恒。不要将你的心智和双手闲置起来，不要听凭死亡噬咬着你的血肉之躯，既然上天赋予了你一次生命，你就有责任使它最大限度地放射光华。用你丰富的天性去理解人们吧，只有那样，你才能够远离枯萎。相信你是世上的唯一，没有人能重复你的思维你的足迹你的情感，把这份独特奉献给世界，你就走进了世间最美丽的风景。

——记着，只有创造才能拯救你自己。

——摘自《中国青年报》

■ 赐稿邮箱：dtwblz@163.com

■ 自办发行
单月订价：21.5元



中共大同市委主管主办 大同日报社出版 电话:0352-2050272
编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层 邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司 电话:0352-2429838
广告经营许可证:140200400009 广告热线:0352-5105678

发行热线:0352-2503915