

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

在育儿方法论层出不穷的今天，一位妈妈用文字书写爱意的方式弥足珍贵。作家骆平与儿子持续多年的书信对话，让我们看见：亲子沟通的真谛不在于形式是否完美，而在于姿态是否真诚。每个家庭都藏着这样的“密钥”，当家长学会用最擅长的方式传递爱意，沟通便不再是刻意的模板复刻，而是滋养孩子的独特韵律。

资料图片

【编者按】

# 不完美的陪伴 也有满分的爱



■ 本报记者 张文博(图片由受访者提供)

四月春深，笔墨生香。在键盘敲击声里，一位母亲以文字为舟，载着绵长的爱意穿越时光之河。当现代育儿困于“陪伴焦虑”，作家、四川省作家协会副主席、四川师范大学二级教授骆平用书信构建起与儿子的对话空间。两代人以文字为镜，照见彼此的成长轨迹。这或许便是最动人的传承：当母亲把对世界的思考写进信笺，孩子便在字里行间触摸到了生命的辽阔。

## 生日信笺里的成长对话

当四月的春风拂过桌案，新一年的生日信又如约而至。骆平回忆着和儿子嘉嘉共度的这一年，思绪如同涓涓细流，指尖在键盘上飞舞。这个习惯始于数年前，那时，骆平同时承担着学校两个部门的职责，常常凌晨才归家，陪伴儿子的时间被压缩到寥寥无几。虽不能像其他妈妈那样为儿子料理三餐，忙起来也鲜少检查他的作业，但正是这种“失陪”的遗憾，催生了每年一信的仪式感：“我想让他确信，妈妈的目光始终落在他身上。”在骆平心里，这些信不是愧疚的补偿，而是情感的载体。“当我无法成为‘标准母亲’时，至少可以让爱意不被忙碌稀释。”

“这种内敛的表达方式，恰好契合中国文化中含蓄的情感模式。”在每年给儿子写的生日信里，骆平通常会回溯并梳理这一年的自我成长——生活体悟、对生命的思考等，再将感悟转化为母子对话。在她看来，这些书信的本质是“双向成长记录”，儿子更多时候扮演着倾听者的角色。

这些书信里，藏着两代人的精神图谱。作为“70后”，骆平经历过责任高于自我的年代，成为母亲后，她希望儿子能经历“见天地、见众生、见自我”的完整历程。“我们这代人常常困在前两步，但生命的完整在于听见自己的声音。”她以给儿子14岁生日信中的“人生是旷野”为喻，试图为儿子拆解“既定轨道”的隐形围墙。正如她不强求儿子成绩拔尖，也不为他规划具体职业，而是鼓励他体验多元的人生：

“人生是旷野，你的走向可以是四面八方。”

这份觉醒源于自身思考。少年时，骆平读到“幼有神童之誉，少怀大志，长而无闻，终乃与草木同朽”，曾对宿命论感到深深的恐惧。那些年，她把“志向”钉在世俗量尺上，用忙碌盖过焦虑。直到某日顿悟：古人所谓的“志”，未必是世俗定义的壮举，也可以是“倾听内心，在能力范围内做滋养灵魂的小事”。

“小草不必羡慕松柏，只需在属于自己的土壤里扎根。当人看清这点，便不会为‘终与草木同朽’唏嘘。能在浩瀚人间找到自己的位置，与万物共生长，这样的生命状态何其珍贵。”这份通透被她编织进今年的生日信里，化作对“英雄主义”的重新定义：“不是在聚光灯下披荆斩棘，而是在见识过人性晦暗后，依然对世界怀有良善。”

如今，读信已成为嘉嘉生日当天的固定环节。这种“内敛而开放”的交流，不仅让儿子有确认被爱的安全感，更在年复一年的仪式中，沉淀为细碎美好的亲子记忆。

## 卡通信箱里的情绪互动

除了每年的生日信，在嘉嘉的童年记忆里，家里墙上那个印着卡通图案的“悄悄话信箱”，也是属于母子俩的“秘密通道”。骆平坦言，自己也有情绪失控的时候，特别是嘉嘉小时候乱扔玩具时，她总会莫名发火。有了小信箱以后，她会提笔写下：“今天，妈妈没控制好情绪，不该吼你。我们约定，你学着整理物品，我练习管理情绪，我们一起努力，好吗？”

几天后，信箱里静静躺着儿子的回信。上面的字迹歪歪扭扭，还夹杂着拼音：“妈妈，我收到你的信了，我也有做得不对的地方，以后我一定学会自己收拾玩具。”虽然简短，但骆平从中读出了关键信息：“孩子明白我的怒火只是针对他的错误行为，而不是不爱他了。”

一来一回的“笔谈”，让母子间的情绪有了沉淀空间。当骆平在信中写下“妈妈不该吼你”时，笔尖也推着她追溯情绪的源头：是焦虑孩子缺乏条理？还是担忧散落的物品带来安全隐患？这种抽丝剥茧的思考，恰是文字特有的理性。它像细筛，滤去情绪中的杂质，留下深层的认知。

作为文字工作者，骆平如此分析表达的差异：“口头交流适合处理即时情绪，文字则能将混乱的感受梳理成清晰的认知。二者结合，才能既让孩子释放情绪，又教会他理性反思。”

在骆平的教育理念中，亲子沟通的核心在于“敞开”。“当孩子愿意发脾气、敢说‘学习好累’，恰恰说明他确信这个家能接住他的情绪。很多家庭把孩子养成‘情绪哑巴’，而我希望嘉嘉既能表达‘我现在很生气’，也能在冷静后写下‘为何生气’。”骆平说，这种双通道沟通模式，最终是为了让孩子建立健康的情感机制——不压抑本能，也不放任冲动。

骆平擅长用文字沟通，但她认为，每个家庭都有独特的对话密码：擅长烹饪的妈妈可以借做饭教会孩子耐心，爱运动的爸爸可以借球场上的汗水带孩子疏导青春期的躁动。“关键在于载体形式，而在于保持通道畅通。”在她看来，无论哪种沟通方式，其实与用

文字梳理思绪的本质相通，都是将混沌情绪转化为可操作的认知模块。

如今，已经成为中学生的嘉嘉长得比妈妈还高了，但那个“悄悄话信箱”仍悬挂在墙上。它提醒着骆平：最好的教育不是复刻他人模板，而是用自己最擅长的形式为孩子点亮一盏灯，既能照亮他的来路，也为他未来的独行保留温暖的指引。

## 生活点滴里的文学启蒙

谈到写作对儿子的影响，骆平认为父母的身教是最有力的启蒙。她从未刻意要求儿子“必须写作”或“必须阅读”，而是将文学浸润于日常生活的点滴中。

儿子年幼时，她常常编造奇幻故事讲给他听：雨后的水坑里偶遇一只托妈妈传话的小青蛙，披着黑色披风潜入房间……这些充满想象力的片段，织就每晚最温馨的睡前时光。骆平说，讲故事的传统源自童年时父亲给她讲述《一千零一夜》的经历，父亲用生动的语言描绘沙漠、骆驼与城堡，让她感受到文字的魅力。“父母播下的故事种子，会在孩子心里静静发芽。”她说。如今，嘉嘉的床头总有爱读的书，睡前翻阅已经成为他的习惯。骆平认为，静心阅读的能力并非刻意训练所得，而是家庭氛围的馈赠——家中无游戏声喧闹，唯有书香氤氲，孩子自然懂得在文字中安放身心。

细腻的观察力，是嘉嘉作文中鲜明的特质。骆平将此归功于

“用眼睛触摸世界”的日常实践。一家三口去青城山避暑时，她会引导儿子留意晨露如何缀满草叶、小松鼠如何在林间自由穿梭；阳台上的花圃亦是天然的课堂，折耳根的异香、蔷薇的微醺、长寿花的清秀，都化作嘉嘉笔下流淌的意象。

谈及阅读与写作的关系，骆平用“吃饭与生长”作比：“孩子吃够饭菜，自然长高；读够经典，笔下自有气象。”她认为，从输入到输出需要漫长的“发酵”，家长能做的就是提供优质的食材，而非规定菜谱。

关于亲子共读，骆平的理解跳出了“必须共读”的框架。在她家，阅读更像自由“对话”：读完李娟的散文，她带着儿子去新疆体验了当地的风土人情；讨论福尔摩斯探案时，她认真地倾听儿子的分析、推理过程。她认为，家长不必勉强自己与孩子共读，重要的是创造交流契机。“就像他教我解数学题，我坦承不懂，他却更兴奋——孩子需要超越父母的成就感。”她建议家长，与其执著于形式，不如关注交流的内容。当孩子主动分享书中的片段，阅读便不再是任务，而是与世界对话的翅膀。

在妈妈的影响下，嘉嘉的书橱早已塞满各类书籍。他在窗边阅读的背影成为家中最宁静的风景。骆平偶尔驻足凝视，恍若看见当年父亲为她翻开《一千零一夜》的夜晚。灯火摇曳间，文字的河流正悄无声息地流淌，将一代代人的热爱汇成浩瀚江海。

## 人生是旷野

## 写在儿子十四岁生日之际

亲爱的嘉嘉：

这一年，你的身高以肉眼可见的速度超越了妈妈一大截。如今面对面讲话时，妈妈需得仰起头来，才能望进你的眼睛。即便是板着脸训斥你，也不得不抬起下巴，才能对上你稚气中透着倔强的脸庞。

其实，人生总会经历这样一些时刻，当我们竭尽全力，试图够到那些命运馈赠给我们的礼物，却终究失之毫厘。若以超越物外的视角去面对、审视、接纳这些遗憾，反倒会生出轻盈而通透的心境，就像米兰·昆德拉笔下的《玩笑》。生活本就可以建构，亦可以解构，若能拿捏进退的分寸，挫折便永远无法轻易打败我们。

最近有一句话很火——“人生是旷野，不是轨道”。无论是在地理维度、物理维度，还是思想维度，旷野像是一场未知未察的、琐碎或是宏大的生命叙事。它猝不及防却又浩瀚无边，我们可以选择任何方向，按照自己的节奏，肆意去奔跑、盛放，去探索旷野里无穷无尽的植物、飞鸟，抑或猛兽。这是一种自由自在的姿态，更是一种自洽自愈的力量。就像是面对每一次的分数与位次，其间蕴藏着不同的景致和可能，那种宏阔与辽远，如浩瀚宇宙，远非孩子手中的万花筒可以比拟。

这也许就是成长的意义之一吧，时间，终会让我们慢慢向前，阅尽世间烟火，看透山高水长，抵达人静、物简、心安的至臻之境。

自你进入初中以后，你的时间已经被功课、考试所占领，你一天中的大部分时间都在学校度过。清晨，妈妈会为你做简单的餐食，安静地陪伴着你，看你在渐渐清透起来的晨光里步行去学校。那时，妈妈常会想起一位作家的新书《人生是旷野啊》，写的是

去往四漠八荒的各路旅程。通往校园的那条熟悉而又平淡的小路，何尝不是你通向丰沛心灵世界的秘径？纵然冬寒风凛冽、夏日天气炎炎，但这春和景明、秋光清美，人间的种种光与尘，都值得我们深情凝视。

农历新年，我们在海边漫步，夜晚漫天绽放的烟花美得令人窒息。那些天，每个傍晚，你都会扛一把沙铲，在沙滩上专注地挖掘地道，或是修筑城堡。你的作品一次次被海水带走，你又乐此不疲地重建，周而复始。你那修长挺拔的身形，在一群小孩中格外醒目，你的笑容如此明亮，学习带来的疲惫因这细小、具象的快乐而荡然无存。

你的寒假作业在案头堆积，妈妈心疼你，没忍住，帮你写了一本。后来才发觉，妈妈在封面上端端正正地写下了你的名字。你的老师是一位可爱的女子，她什么都没有说，只是轻轻划掉我误写的名字，换成了你的。妈妈可真是一个拙劣的“枪手”啊。这件事，让我们笑了好久。

亲爱的嘉嘉，妈妈喜爱的作家卡夫卡曾说：“日常生活，才是迄今为止最大的悬念。”任何人都无法未卜先知，但是，无论人生的旷野里布满了怎样的路径，美好平顺还是泥泞颠簸，妈妈希望你能明白，没有白走的路，每一步，都算数。万事万物，尽我所能，敬我所不能。妈妈期待着，我心爱的少年，一如既往地努力、勇敢，向下扎根，向上生长，无惧、无畏，去热爱一切美好、诗意的事物，并且宽恕所有不那么美好、诗意的世事。

爱你的妈妈：骆平  
2025年4月

## 听见

## 对生日信笺的回礼



在一口老井中，旖旎轻柔的水花缓缓激荡起我的回忆。

那是一个烈日炎炎的中午，我在老家度假时，发现屋后及膝的深草间，有一口悠久陈旧的老井，井沿布满了湿滑的青苔。棕黑的井口勾起了我的好奇心，我小心翼翼地拨开野草，走上前去，伸着脖子向井中张望。令我没想到的是，一口荒废多年的井中，还有着三指深的水。

我拾起一片瓦，向井底扔去，顿时，溅起了片片清凉的水花，滴在井边、小草旁，瞬间就消散无踪。

在水花的余响里，我漫步向林中走去，早些年间父亲种下的树苗，如今都已长成了一棵棵参天大树。一阵风吹过，细碎的树叶散落在地上，我一直向前走，走在密密簇簇的落叶铺成的“地毯”上，发出沙沙的声音，随着树梢传来的一声声鸟鸣，幼时的回忆浮上了心头。

在我还很小的时候，有一次，我来到老家度夏，深夜，突然停了电，空调罢工，睡梦中的家人全都热醒了，我也全身大汗，正想跟着父亲出去查看，只听见屋外传来汽车声。一辆维修车开了过来，一位身

穿黄色工作服的工人叔叔跳下车，迅速拿出工具箱，开始维修线路。虽已是深夜，但室外的温度还是很高，如同在烤箱中一样。那位叔叔的衣服很快就被汗水打湿了，星光下，汗水顺着他的衣角滴在了地上。蝉鸣聒噪，深寂的夜色里，那些滴落的汗珠仿佛发出了清脆的声响。

过了许久，叔叔终于将电线接好，朝我们挥挥手，又马不停蹄地赶往下一个需要维修的地方。车声远去，那一滴滴汗水似乎洒在了周围干涸的绿植上，轻盈四散。我在空调的凉意里沉沉睡去，不知不觉间做了个梦，梦见黎明已来临，天空下起了小雨，雨滴渐渐沥沥地落下来，落在干裂的泥土里、枯萎的草叶间，滋润着世间万物。

阳光给予人类光芒，雨露无声地滋润着大地。其实，在生活中，有那么多像雨滴一样寻常、像远星一样黯淡，很容易便被忽略的普通劳动者，他们默默地劳作着，尽其所能，滋润着身边的每一个人；而在我们的身边，更有着那些平静淡然、似乎习以为常，却是如此弥足珍贵的爱意——让我们静下心来，暂停脚步，去细听这无比美好的声音，去感受每一份细碎、微小，但又无比温暖、醇厚的光芒。

儿子：冯铭嘉