

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

近日,高考后独自用扁担挑着行李回家、婉拒资助并利用暑假兼职赚取生活费的“扁担女孩”的故事,就像一颗闪光的珍珠,折射出自强不息、自尊自爱的美好,收获了网友们的点赞。

但我们也不禁思考:“自强不息”难道是种稀缺的品质吗?如若有父母的托举,还需要孩子“自强不息”吗?该在哪个成长阶段开启对孩子的这种品格教育呢?……

其实,在我们身边也有许多自强不息的故事,只是主人公没有进入公众的视线,而是选择了冷静克服困难,甚至是忽视苦难、蔑视苦难。

本期,我们一起走进两位女生的成长故事,并邀约专家点评,从中寻找“自强不息到底是什么”的答案。

以自强不息 越万仞之山

■ 本报记者 王淩录 冯薇 (图片由受访者提供)

成长箴言

让自强不息,成为青春的“注脚”

听过喻琼和缪欣月故事的人,都会感慨一句:“好样的!”两个姑娘无法选择自己最初的“起点”,诸多遗憾让人怜爱。但苦难本身并不值得歌颂,她们的事迹为什么能让人如此动容?究其本质,是她们身上那份难能可贵的自强不息的品质。

喻琼

在冰天雪地划出耀眼弧线,扬起人生奋进之帆

四川文化传媒职业学院2024级电子商务专业学生喻琼熟练地敲击键盘,顺利完成视频编辑课程的上机考试,结束了这学期的学习。与其他同学不同的是,喻琼是用左手操作电脑的。更令人想不到的是,这位瘦弱的女孩,在2025年全国第十二届残疾人运动会单板滑雪项目上斩获了“一金一铜”。

2004年出生的喻琼先天性右手残疾,在襁褓中便被达州市大竹县福利院收养。从记事起,她就不得不学着用左手应对日常生活,左手学写字之初,作业本上布满了歪歪扭扭的字。

生活自理的困难同样艰巨。四年级时,福利院阿姨鼓励她:“试试自己梳头发,好不好?”此后,喻琼总是在放学后对着镜子,用左手艰难地握着梳子,右臂努力固定头发。“有时候气得想扔梳子,但还是咬牙接着练。”靠着这样的锲而不舍,她终于掌握了这个对常人来说十分简单的生活技能。

五年级时,喻琼零基础学习游泳3个月,就在达州市残疾人

运动会上摘得桂冠,这份优异的成绩为她打开了通往体育世界的大门。

2018年,14岁的喻琼带着达州市游泳冠军的自信奔赴北京加入国家集训队,却被教练告知要改练单板滑雪。“第一次穿上单板站在雪坡上,腿不停地发抖。”接触滑雪初期,不停地摔倒又踉跄着站起,喻琼有过自我怀疑。

教练的鼓励和鞭策是她前行的力量。“教练总说‘别人能做到的,你为什么不行’,有次我和男队友比速度,膝盖摔得淤青发紫,硬是咬着牙冲过了终点线。”为了克服右手残疾带来的平衡障碍,她反复观看国外运动员的滑雪视频,戴着假肢模仿动作细节,还克服了戴假肢的不适感。

2019年全国残运会上,喻琼摘得银牌,却在2021年的全国残运会上跌至第五名。“那时候觉得天塌了,暂停了训练,回高中读书。”回到校园的她明白过来:“体育教会我的不是永远赢,而是输了也要爬起来。”

不久后,喻琼又重新站在

了北京的训练场上。2025年全国残运会单板滑雪UL级坡面回转决赛前,缠着绷带的她在4次试滑中都出现失误,压力大到失眠。但决赛那天站上起点时,她反而倍加轻松:“反正摔过那么多次,不差这一次。”最终,她以超乎预期的好成绩夺得坡面回转冠军。在并不擅长的单板滑雪UL级障碍追逐比赛中,她也放手一搏,取得了第三名的好成绩。

如今,大学阶段的喻琼被同学评价为“永远笑嘻嘻的开心果”。“如果没残疾,我可能只是个普通女孩。”喻琼乐观地说,身体的残疾让她更加懂得努力拼搏、自食其力的意义。“命运安排的路或许曲折,但选择昂首阔步还是蹒跚前行,完全由自己决定。”

任亲自来将她背上舞台,安置在专门准备的椅子上。“音乐响起,我带着胆怯舞动双手,那一刻,整个世界仿佛都安静了,只有我和音乐融为一体。”当表演结束,台下响起如雷般的掌声,缪欣月第一次感受到了被认可的喜悦,自信的光芒在心中闪耀。从那以后,她逐渐敞开心扉,主动与同学们分享趣事,勇敢地拥抱生活。

中学时代,缪欣月变得愈发坚强。家人无微不至的照顾,老师、同学的鼓励支持,社会各界的暖心帮助,都成了她前进的动力,让她有不断战胜困难的勇气,让她相信自己也能追逐梦想,绽放光彩。

2016年,缪欣月迎来了人生的重要转折点——参加自贡市第一届残疾人演讲比赛。“当我开始讲述自己的故事,那些曾经的温暖与坚持,化作一股神奇的力量,驱散了紧张和畏惧。”她惊讶地发现,在舞台上,自己如此愉悦而自信!

紧接着,缪欣月站上了四川省第二届残疾人文化艺术节的舞台。这是她第一次不是因为看病



一路走来,喻琼说身边人的关爱是自己逆行滑行时的动力。她还期待,自己主攻的小项能入选冬残奥会,希望能身披国旗、为国争光。

走出自贡,第一次见到众多和她一样身有残疾却心怀热爱的朋友。他们脸上灿烂的笑容、对生活的无限热忱以及顽强拼搏的精神,深深触动了缪欣月。那一刻,她豁然开朗,明白了“残疾”不过是身体的局限,而非心灵的束缚。

从那以后,朗诵成为缪欣月打破命运桎梏的利刃。她活跃于各级各类演讲、朗诵赛场,还带着自己的故事走进学校、乡村,将过往经历与生命感悟传递给听众,激励更多人坚定奋斗意志、勇于追求梦想。

回顾成长之路,缪欣月感慨万分:“命运的不幸与社会的温暖在我的生命里交织。”对她而言,奔跑并非是在操场上用双脚飞速前行,而是在学习、适应生活和追求梦想的道路上,永不止步。

如今,缪欣月凭借坚强的毅力,顺利完成了中学学业以及自贡开放大学汉语言文学专业的学习。她渴望用自己的经历和力量,去帮助更多像她一样的人实现人生价值,在属于自己的舞台上绽放光芒。

专家观点

让自强不息“落地” 成为孩子的“内驱力”

追溯两个姑娘的成长故事,能更加强烈地感受到“天行健,君子以自强不息”的掷地有声。

当家长把她们的故事讲给孩子听时,一定会有疑问:“到底该怎么培养孩子自强不息的精神呢?”为此,我们邀请到四川省妇联原兼职副主席、国家高级心理咨询师吴兆华,成都体育学院马克思主义学院院长、教授,四川省思政课陈晖名师工作室主持人陈晖2位专家有针对性地给出了建议。

把“自强不息”当作一种必备“本领”去学习

“如何让自强不息成为新时代青少年的行为自觉?”面对记者的提问,吴兆华先讲了一个真实的案例。小宇的父母离异,他多年来上的都是寄宿制学校。但因为外婆从小教他做饭、洗衣、照顾自己,他便很早拥有了独立生活的技能和心态,对于生活费该怎么分配、和同学要怎么相处、未来要怎么发展等大大小小的事宜都能做到心里有数。后来,小宇顺利上了大学、参了军,一步一步自信地从校园走进社会。

“和喻琼、欣月比起来,小宇遭受的挫折要小得多——可他也代表着当下最普遍的学生群体,家庭关爱没那么多,但又没有少到需要帮扶和救助——这其实更有利于作为比照案例,促使我们去辩证思考:在普通家庭长大的孩子该如何去拥抱‘自强不息’的时代内涵?”吴兆华认为,关键是家长要随着时代的发展去认识和理解“自强不息”的含义,从热搜案例下的留言来看,网络上鼓吹的享乐主义“顺境教育”和极端主义“挫折教育”都有失偏颇。

“当孩子被全家人保护得密不透风,就会导致他们抗压能力太差,从而引发情绪崩溃,甚至发生自我伤害的情况,恰恰说明这些孩子缺乏自强不息的精神底蕴。”吴兆华说道。因此,她的第一条建议就是让孩子及家长建立新的认知,把“自强不息”当作一种必备“本领”去学习,而不是将其“驯化”成“锦上添花”的性格,只有把性格内化成习惯性技能,孩子才能在考验面前处变不惊、厚积薄发。

吴兆华说,家长不必把自强不息的养成教育想得太过高高在上,从而产生畏难情绪,而是可以从接地气的劳动教育、适度的抗压教育和及时的情绪引导3个方面介入。“孩子在各阶段都有对应的困难,他们依靠自己的力量解决难题,本身就是自强不息的表现;但当他们实在解决不了时,家庭、学校和社会应及时协助,因为,自强不息是需要能量和经验积累的,这也是自强不息能够‘生生不息’的原因。”她表示,父母是培养孩子自强不息的“第一责任人”,要有创设挫折的“智慧”,而这“挫折”应该根据每个孩子的具体情况来有针对性地设置,比如考试失利就是最日常的“挫折”,家长决不能“唯分数”来“论英雄”,这对自强不息有百害而无一利。

此外,吴兆华认为,强健的体魄是塑造坚韧心志的前提。尤其是低龄段孩子的家长,一定要积极带孩子参加户外活动和竞技运动,自身要当好榜样,把品格教育融在陪伴细节中,从而使自强不息的精神浸润很自然地从大人身上“流淌”到孩子身上。

“自强不息的品格,从小培养很重要,等到挫折来临再‘亡羊补牢’不可取。”吴兆华强调,自强不息是青少年成长中的综合能力,固然受家庭、经济和环境的影响,但更重要的是要在科学的方法论的指导下充分发挥主观能动性,心怀“我命由我不由天”的信念。

快乐和有爱的教育是催生自强不息最给力的“营养剂”

自强不息,本质上是生命力的顽强,照应着不屈的信念。“那么在顺遂环境中成长的青少年,就没有培育抗挫折能力与责任担当的必要了吗?”面对这样的疑问,陈晖给出了在“顺境成长”中培养自强不息品格的有效途径。

一是坚持在顺境中培育自强不息的挫折应对。陈晖建议借助劳动教育、体育锻炼等,让青少年通过身体的磨炼来储备抗压能力,通过可控的延迟满足来获取自立的挑战价值,还应通过超越个人得失的内驱力培育激发其使命感、责任感,形成更持久的精神动力,从而铸就应对挫折的自强不息的坚定品格。

二是关注日常生活中心理弹性的适应训练。个体心理的健康程度是决定青少年成长的重要因素,越是自然习得的责任意识与问题解决能力,越能成为其应对未知挑战的心理资本。陈晖建议通过家务分担、社会实践等日常行为来促进孩子积累心理韧性。

三是通过“目标满足激励”来建构成长逻辑。在青少年成长过程中,教育者应该通过目标满足激励机制来帮助其形成良性的行为意义感知能力,从而构建其目标责任的成长逻辑,以此获得比外在压力更加持久的内生力量。

陈晖认为:“无论是典型案例,还是普遍性案例,自强不息这一议题都折射出了当代青少年品格培养的系统性命题。”她指出,家庭教育是一端,学校教育作为另一端,教师需要超越对个案的感性体悟,助力实现教育生态的重构,为此,可以从三个方面来努力:

一是坚持教育供给的公平公正。这是夯实自强培育的前提条件,只有从治理的角度实现良性的制度供给,才能为青少年建起健康的成长空间。

二是坚持价值引导的人性教育。这是实现自强培育的底层逻辑,要改变行为替代的教育模式,拒绝代际责任的错位转移。只有个体得到了正确的自我价值满足,孩子才能真正明白“知行合一”的激励意义。

三是坚持自强导向的成长评价。这是持久自强培育的规则导航。通过教育评价规则的调整引导,让青少年的成长不再陷入迷路。

苦难或许能激发自强,但绝非其必要条件。“我们应该看到,喻琼和缪欣月的背后,有那么多正能量的支持,是‘爱’让她们成长得更好,甚至发挥了决定性作用。”陈晖说,“所以自强不息这个‘大命题’背后是数个‘小命题’的叠加作用。我们有理由相信,快乐和有爱的教育是催生自强不息最给力的‘营养剂’。”

当教育能让孩子在系鞋带中收获成就感,在社区服务中发现存在价值,在创新实验中体悟探索之乐,自强的种子便已在心灵深处生根发芽。陈晖口中“自强不息”品格的培养,是有效引导和科学指导双重作用下的水到渠成。

缪欣月

在朗读中绽放光芒,用声音传递力量



四川残疾人励志报告团成员,自贡开放大学2025级工商管理专业本科学生,她用自己的故事和朗读的力量,感染着无数人。

缪欣月自童年起便与病魔相伴,先天性脊髓栓系综合征让她的脊椎弯曲变形、双脚内翻、膝盖以下没有知觉,3岁时不得不插上尿管。

踏入校园之前,缪欣月在父母悉心的呵护下成长。但上小学时,望着身边的小伙伴又跑又跳,她深深地意识到了自己的不一样。她内心满是迷茫与自卑:“为什么偏偏就是我和别人不一样呢?”转机出现在10岁那年,缪欣月遇到了对她关爱有加的班主任。在一次学校组织的手语舞比赛中,缪欣月本能地选择逃避。班主任却不断鼓励她,给予她勇气和信心。比赛当天,班主