



【读书】

努力成为一束光

■ 董恩兵

翻开《要有光》，没几页便被一种沉郁的情绪裹住。不是刻意煽情的文字，是那些细碎的、带着体温的细节——敏感躲在玉米秆下时“双腿发麻”的触感，雅雅因焦虑“手心湿滑得握不住笔”的慌张，小正坐在教室后排像“孤岛”般的沉默——这些真实到扎心的描述，把当代青少年藏在课桌下、房门后的困境，一字一句摊在了阳光下。

梁鸿写这本书的起点，是身为母亲的“切肤之痛”。她意识到自己无法回应和触碰孩子的痛苦，不是因为不了解孩子，而是因为，自己可能就是孩子痛苦的来源之一。这份自省，让她没有把笔触停留在“批判父母”或“同情孩子”的简单层面，而是花了3年时间，跑遍超大城市、县城与乡村，钻进一个个家庭、学校和精神医疗机构，去听、去看、去感受那些“被困住”的少年。她笔下的孩子，不是病历本上的“抑郁症患者”，而是有自己逻辑与思考的个体；敏感能看清母亲家暴背后是“想引起爸爸关注”的脆弱，吴用会严肃地对母亲说“你得继续学习”，指出代际认知的鸿沟。这些少年的声音，在此前成人主导的话语里，大多被当作“叛逆”或“胡言”，如今被梁鸿认真地记录下来，成了书中最有力量的部分。

书里最让人心疼的，是那些被“爱”裹挟的伤害。万小捷的妈妈沈春，18年来把

“考入北大清华”当作执念，直到孩子高考后才猛然发现，自己和身边的家长都陷在一场“焦虑骗局”里；有些父亲要么缺席孩子的成长，要么用强势的态度把孩子推得更远，却忘了孩子想要的只是一场平等的倾听。梁鸿没有把责任全推给父母，她写家庭教育的困境，也写学校的无奈，更写社会大环境的挤压，“内卷”像一张密网，把孩子和家长都困在里面。就像丹县小娟家，灰暗的房间里堆着杂物，唯有纸箱子里的粉色编织玫瑰透着点亮色，那点亮色，既是母亲杜梅的挣扎，也是这些家庭仍在闪烁的希望。

梁鸿的笔很“软”，没有居高临下的评判，只有平等的陪伴。她写滨海市的阿叔，不是专业医生，却用“话疗”帮助了300多个孩子；写京城的徐老师，耐心听少年们讲那些“不着边际”的想法；也写丹县的王振医生，在资源有限的县城里尽力守护孩子们的心理健康。这些人就像微光，或许无法照亮整个黑夜，却能让陷入迷茫的孩子，摸到一点温暖的方向。更难能可贵的是，梁鸿没有停留在“呈现问题”层面，而是试着找“光”的来源——吴用后来去南方读大专研究辩证法，雅雅选择学心理学想帮助更多人，敏感靠着严格的日程表朝着理想高中努力。这些孩子的转变，不是“奇迹”，是被看见、被理解后，重新长出的生命力。

读这本书的过程，像一场自我审视。合上书时，我想起自己曾对着孩子写作业磨蹭的背影发脾气，想起朋友抱怨“现在的孩子太脆弱”，却忘了问问他们心里压着多少事。梁鸿说，“看见即疗愈”，这本书最珍贵的，就是让我们看见那些被忽略的细节：孩子关门时迟疑的停顿，写作业时频繁摸手机的焦虑，吃饭时突然沉默的瞬间——这些不是“不懂事”的表现，是他们在向成人世界求救的信号。而家长、学校、社会，不该是站在对岸指责的人，该是跳下去陪他们一起找出口的人。

书名“要有光”，不是喊一句空洞的口号。梁鸿用一个真实的故事告诉我们，光不在遥远的地方，就在家长放下“我是为你好”的执念，认真听孩子说一句话的行为里；在我们不只盯着成绩，给孩子一点喘息的空间里；在社会多给这些“慢半拍”的孩子一些包容的理念里。就像书里写的，那些笼罩在阴影里的少年，本身就带着发光的可能性——只要我们愿意停下脚步、弯下腰，看见他们眼里的光。

如今再想起书里的那些孩子，我心里少了些沉重，多了些期待。《要有光》让我们知道，改变可以从“看见”开始。当更多人愿意成为那束光，那些被困住的少年，终会找到属于自己的出口，在阳光下自由生长。

让识字像游戏一样

■ 张雨柔

清晨的阳光像金色的蜂蜜，慢慢流淌过潼川古城的飞檐，远处，云台观的红墙清晰可见。我站在教室门口，听着孩子们摇头晃脑地背诵《村居》，软糯的声音像一串会唱歌的小铃铛。这时，我才明白：教孩子们学语文，就是在和他们一起编织一个个关于汉字、关于家乡的童话故事。

在小朋友的眼里，每个汉字都是一幅会说话的画。为了让这些“图画”活起来，我们把校园变成了神奇的“汉字游乐园”。

春天来的时候，紫藤花架下挂满了一串串紫色的“小铃铛”。孩子们举着放大镜，像小侦探一样在叶子上寻找藏着“木”字的小卡片。“老师老师！我找到‘树’字啦！”欢快的叫声像小鸟一样在花架下飞来飞去。

每周五的“汉字变魔术”时间最热闹啦！孩子们用彩色的橡皮泥捏出“日”字小太阳，“月”字小船。有个小女孩认真地数着“田”字里的格子：“一二三四，这里可以种4棵小草莓呢！”

学拼音的时候，我们把三台县的童谣变成了会唱歌的小精灵。“云台上云绕绕，仙翁抚琴月正圆”，小朋友们摇头晃脑地唱着，那些调皮的声母、韵母就排着队钻进了他们的耳朵里。有个聪明的小男孩还给“b、p、m、f”编了首《赶场歌》：“baba挑着竹扁担，pú tao甜又圆……”

我们班上有个叫欣欣的小女孩，像只害羞的小兔子，总是安静地躲在角落里。有一天，我发现她的图画本里住着许多可爱的小精灵——有会跳舞的小花猫，有戴着蝴蝶结的太阳公公。我就对她说：“把你的画变成会讲故事的小书好不好？”

慢慢地，欣欣的图画本里长出了更多奇妙的故事：《我家的小猫》里，胖乎乎的花猫正在偷吃小鱼干；《春天来了》中，柳树姑娘正在小河边梳她的长辫子。在“故事小舞台”上，欣欣第一次当上了小作家，她的小手一直紧紧攥着衣角，声音轻轻的，像在说悄悄话。可是当她讲完故事时，教室里响起的掌声把窗台上的小麻雀都吓了一跳。我看到欣欣的眼睛亮亮的，像装进了两颗小星星。

我们还邀请爸爸妈妈们一起来参加“云台观寻宝游戏”。在古老的石碑前，爸爸妈妈变成了“汉字魔法师”，教小朋友认读那些有趣的繁体字；在红墙黛瓦间，大家比赛谁能找到最多的对联“小诗歌”。有位爸爸摸着孩子的头说：“原来我们三台到处都有会说话的语文课本啊！”

在教孩子们学习云台观文化时，总会发生许多可爱的小“意外”。比如有次小朋友把“道观”写成了“道管”，我没有急着用红笔圈出来，而是和大家一起翻开“三台故事宝盒”，寻找这个字的秘密。当我们了解到“观”字原来和古人看星星有关系时，孩子们“哇”地张大了嘴巴，现在，他们再也不会写错啦。

课堂上经常会出现“十万个为什么”：“老师，谭猫鼠的小猫会抓老鼠吗？”“仙人喝茶的杯子是什么颜色的？”这些突然冒出来的问题就像蒲公英的小伞兵，带着我们在知识的天空里快乐地飞翔。

作为二年级的语文老师，我要努力把家乡的故事、把汉字的独特魅力，种在每个孩子心里最柔软的地方。等这些种子发芽的时候，就会长成一片开满“诗花”的森林啦！

请听“少年说”

■ 李文欣 解新颖

翻开《少年发声：孩子们倾吐的树洞》，16个来自不同家庭的孩子用最真挚的话语，撕开了当代教育中“家长主导、孩子失语”的痛点：把自己锁在房间的孩子，藏着对“被控制”的抗拒；调皮叛逆的背后，是渴望被看见的孤独；不接纳弟妹的老大，缺的是父母“专属的爱”……这些让家长焦虑的一系列“问题”，本质上都是孩子“求救信号”的错位表达。作为教育者，我在书中看到的不仅是亲子矛盾的解法，更找到了教学中与学生相处的核心密钥——学会倾听，让每一个孩子都能勇敢发声。

倾听，是转变学生的教学前提。书中有个细节让我印象深刻：一个总被家长指责“叛逆”的孩子说：“我摔门不是想吵架，是想让他们问一句‘你怎么了’。”这像极了我遇到过的“问题学生”——上课走神的孩子、故意捣乱的孩子，我们总习惯用“不认真”“不听话”给他们贴标签，却很少蹲下来听他们说“为什么这样做”。

班上有男生小宇（化名），上课时总把脑袋埋在桌洞里，作业也常常空缺。起初，我以为是他懒惰，几次批评后，他更加沉默了。直到一次课后，我没再直接指责，而是坐在他旁边说：“老师发现你最近好像有心事，愿意和我说说吗？”他才小声吐露：父母最近总因为他的成绩吵架，他觉得“自己是家里的麻烦”，所以不想学习。那一刻我突然明白，教学中的“问题”从来不是孤立的，而是学生内心世界的投射。从那以后，我每天花10分钟和他聊几句，听他说喜欢的篮球、烦恼的家事，再慢慢引导他正确看待学习。后来，他不仅作业能按时完

成，还主动报名参加学校的篮球比赛。这件事让我深刻体会到，倾听不是“浪费时间”，而是理解学生的第一步，只有听见他们的心声，才能真正找到教育的方向。

搭建“树洞”，让教学场域成为发声的安全区。《少年发声》就是用“访谈”搭建了一个无评判、无指责的“树洞”，让孩子敢说真话。这让我反思：在课堂上，我们是否给学生创造了这样的“安全区”？

去年，我在语文课堂上尝试开设“树洞时间”：每次课前3分钟，让学生自愿分享“最近的小烦恼”或“想被老师知道的事”，可以写在纸条上匿名提交，也可以口头分享。一次，一个女生匿名写道：“我很怕背古诗，因为每次背错都会被同学笑，所以上课不敢举手。”看到纸条后，我没有直接批评嘲笑他人的学生，而是分享了自己学生时代“背错课文”的经历，告诉大家“犯错是学习的常态，愿意尝试就值得鼓励”。从那以后，我调整了古诗背诵的检查方式，允许学生“分段背”“和同桌互相背”，设立了“勇气奖”，表彰敢于尝试的学生。慢慢地，越来越多学生愿意在“树洞时间”分享。就像书中所说，“当孩子知道自己的声音会被认真对待，他们才敢敞开心扉。”教学中的“树洞”，不是要解决所有问题，而是让学生知道：这里有人愿意听你说，你的想法有价值。

让“被听见”成为成长的底气。读完整本书，我最大的收获是：倾听的最终目的，不是“解决家长的焦虑”，而是“让孩子拥有表达的勇气”。书中有个患抑郁症的孩子说：“如果当初我说‘我不开心’时，妈妈不是说‘你有什么可愁的’，而是问‘我能帮你

吗’，也许我就不会走到这一步。”让我想到教学中那些“沉默的学生”：他们不是没有想法，而是害怕“说出来没人懂”“说不好会被否定”，久而久之便放弃了发声。

班上有个男生小浩（化名），上课从不主动发言。在一次“树洞时间”，他小声说：“我喜欢画画，但妈妈说画画没用，让我把时间用在学习上。”我肯定了他的爱好：“你的画一定很有想法，愿意下次带来给老师看看吗？”后来，他真的带来了画作，画的是“未来的学校”，充满创意。我把他的画贴在教室的“创意角”，还专门在班会课上让他介绍设计思路。那是我第一次看到他说话时眼里有光，后来小浩参加了学校的美术兴趣小组，学习积极性也逐步提高。

教育中的倾听，不是“同情式的安慰”，而是“赋能式的认可”。当学生的声音被听见、被尊重，他们会更有底气去表达、去尝试，甚至会把这份“底气”转化为成长的动力。就像书中那些最终走出困境的孩子，他们不是因为“问题消失了”，而是因为“他们知道自己的声音有力量，自己值得被爱”。

合上书时，书中孩子们的话语仍在耳边回响。作为家长，我们总在焦虑“如何教育孩子”；作为教育者，我们总在思考“如何教好学生”。但《少年发声》告诉我们：最好的教育，从来不是“我教你听”，而是“我听你说”。当我们愿意放下预设的“答案”，收起指责的语气，认真倾听孩子的心声，那些看似无解的“问题”，会慢慢变成孩子成长的“契机”。往后的教学之路，我愿继续做学生的“树洞”，听他们说烦恼、谈梦想、讲困惑，让每一个孩子都能勇敢发声。

还顾望旧乡

■ 陈利

长久身处城市中，过往成长的乡村记忆日渐模糊。沈书枝的散文集《拔蒲歌》就像一股清流，将我们从喧嚣中拉回，重新审视那些被遗忘的“微物之美”，回望我们的精神乡土，感受那份“长叶复从风”的摇曳和“与君同舟去，拔蒲五湖中”的婉转缠绵。

童年游戏是草长莺飞里的纯真故乡。《拔蒲歌》开篇就将我们带回了那些年少轻狂、无忧无虑的孩提时光。沈书枝的文字具体到每一场游戏、每一个场景的鲜活记忆：跳皮筋、踢毽子、打弹子、掷小刀、做“手枪”、捡糖纸、丢手帕、撞大龙……每一个名字都带着泥土的清香和回忆的温柔。她会细致地告诉你，如何用白茅叶子编“蚂蚁窝”，如何用树枝做弹弓，她描绘孩子们在黑夜中躲猫猫，“喜欢躲在这肮脏的黑暗里，享受着不被发现那一刻巨大的喜悦心情。”

这些看似微不足道的小游戏，却是孩子们与自然、与伙伴、与故乡建立连接的方式。读着读着，你会被那

种扑面而来的生命力所感染，会忍不住想要回到那个年代，去感受那份简单的快乐，那份“久远而纯粹的回忆”就这样被唤醒了。

野草花树是自然生命中的诗意故乡。在沈书枝的笔下，故乡的“野草花树”被赋予了生命、情感和故事，仿佛是故乡的眼睛，静静地注视着来来往往的人和事。她能把一棵默默无闻的池塘边的大树、门前的栀子花写得动人心弦，因为它们承载着童年的记忆、季节的变迁，甚至是人生的况味。她笔下的花草，甚至能透出一种超越生命的寂寞与坚守。她写到离家后，思念家门口那棵芍药，担心：“菜畦上的那棵芍药，今年也会开出满头红花，可再无人瞧见吗？”那份牵挂，让花草也成了无生命的背景，而成了故乡的灵魂寄托。

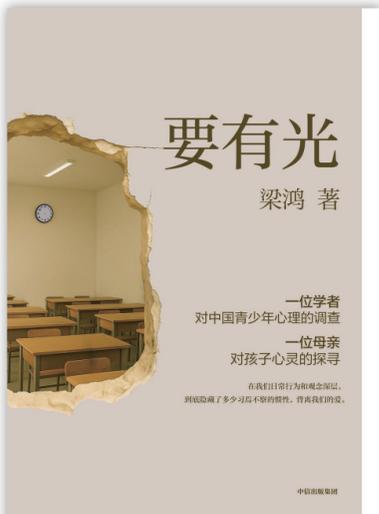
正是这种将自然万物人格化的描写，让读者在阅读时，不仅仅是看风景，更是感受一种与自然共生的生命律动，体会那种深藏在野草花

树间的、不言而喻的故乡情结。

瓜果蔬菜是舌尖与心尖间的烟火故乡。对于身处异乡的人来说，故乡的味道往往是最深刻、最难磨灭的。《拔蒲歌》中写的不仅仅是食物本身，更是食物背后承载的人情世故、家庭温暖和岁月流转。沈书枝对食材的来源、烹饪的过程，都有着细致入微的描绘。那不仅仅是味觉的体验，更是一种情感的连接。比如，她可能花上好几页的篇幅，去描写油焖笋、豆腐干、黄瓜、豌豆、莴笋、香椿这些最家常的菜蔬。

这些菜，不再是简单的果腹之物，而是和少年心事一起成长，见证四时流转的风物。乡愁有时就是胃的感知，它是一种最原始、最真切的情感，通过味蕾，牢牢地把我们与故土连接在一起。

读完《拔蒲歌》，我发现，乡愁并非只有离别的愁绪，它更多的是一种温柔的回望，是对过往岁月的珍视，对生活本真的热爱。



要有光

梁鸿 著

一位学者
对中国青少年心理的调查
一位母亲
对孩子心灵的探寻

在我们日常行为和观念深处，到底隐藏了多少压抑不中的情绪，等待我们的发现。

中信出版集团

《要有光》

梁鸿 著

出版社：中信出版集团

出品方：中信·先见

出版时间：2025年9月

ISBN：9787521779158



少年发声

孩子们倾吐的树洞

陈瑜 著

《少年发声》

陈瑜 著

出版社：中信出版集团

出版时间：2021年7月

ISBN：9787521730524



拔蒲歌

沈书枝 著

出版社：人民文学出版社

出版时间：2019年2月

ISBN：9787020144471