

做好“心”准备 迎接开学季

□李晓星

郑州中小学开学第一天,学校门口的家长纷纷变身摄影师,记录孩子们小小的背影,目送孩子进校后久久不舍离去。

幼儿园小班儿学生“哇”声一片,小学生系着红领巾中整齐有序地入学,大一新生充满期待整装待发……又是一年开学季,新的学期,新的期许,新的旅程。

不管是小朋友还是大朋友,新学期都是奋斗逐梦的新起点。经过一个暑假的休整,面对学业的新要求和生活作息的调整,不少学生在开学前会有焦虑情绪,如何从假期模式丝滑切换到学习模式,这对每一名学生来讲,都很重要。

开好学起好步,需要学

校、家庭和学生一起努力。学校满满的仪式感有惊喜:写着欢迎话语的黑板、别出心裁的许愿墙……学校的用心布置,饱含老师对孩子们浓浓的关爱和期盼,给孩子们满满的校园归属感。

开学季,家长除了调整孩子们的作息与增加体育锻炼外,心理辅导等开学准备工作也不容忽视。鼓励孩子自己整理书包与学习桌,准备学习用品,通过这种方式可以让孩子做好充分的入学心理准备。对于一些年龄较小的孩子,家长可以通过模拟开学情景,借助儿童绘本,帮助他们提前了解学校生活。

当然,适应新学期最重要的还是学生发挥自身的主观能动性。一些学生人虽然回来了,但

“心”仍停留在假期模式。“心”不在,课堂讲授再精彩,也不可能取得良好的学习效果。所以,上好开学第一课,同学们要收心归位、提振精神;要给自己设立一个“踮踮脚够得着”的学习目标,围绕着目标努力前进,让自己在学习过程中不迷茫、有追求。

课堂响起琅琅书声,操场重现龙腾虎跃,假期暂时沉寂的校园再次生动灿烂起来。金色秋季,本就是收获的季节,让我们怀揣着梦想与期待,用积蓄了一个夏天的力量,开启一段全新的旅程。①2

南都论坛

全国晚报优秀专栏

平凡人的善举 最感人的温暖

□徐汉雄

日前,山西省太原市卡车司机牛先生给福建省三明市某厂送货途中,在武汉一高速服务区突发疾病去世。接到牛先生家属求助后,4位卡车司机从各地赶来,接力完成送货任务,将货车开回太原,并将1万余元运费和爱心人士的近4万元捐款全部交给牛先生的家人。

这是一个温暖的故事,见证了普通人的侠肝义胆。牛先生在送货途中不幸去世,车上10余万元货物成了家属放心不下的难题。几位陌生“卡友”挺身而出,代替牛先生完成了运输合约,为牛先生家属解了燃眉之急,彰显了人间大爱。

网友纷纷为4位“卡友”点赞,称他们为“义士”。这个称呼恰如其分——挺身而出是义,急难相扶是义,代人履约是义,雪中送炭是义,不贪他人钱财也是义。一些

网友受到感染,自发给牛先生家人捐款近4万元,是对4人义举最好的回应。

敬人者,人恒敬之。4位“卡友”无私帮助素不相识的同行家属,让人们看到货车司机群体的团结友爱。他们的义举既赢得了外界对他们个人的敬重,也赢得了外界对货车司机群体的敬重。

这就是普通人之间的惺惺相惜。平凡人的善举总是令人感动,因为他们书写了最朴实、最真挚的情感,传递了最温暖、最感人的力量。①2

城市骑行的“安全打开方式”

□皇甫思逸

近日,话题“杭州多起半夜骑行者相撞事故”登上了社交媒体热搜,引发了公众对城市骑行安全话题的关注。

近年来,社交平台上时有“最浪漫的骑行路线”“最佳骑行装备”等分享。年轻人通过骑行这种方式,或锻炼身体,或缓解压力,或领略城市魅力。总而言之,其已然成为现代都市中一种清新的生活风尚。

城市骑行的火爆有其积极意义,比如让城市居民的生活体验更为丰富,赋予了自行车交通工具以外的休闲属性,有利于相关产业的发展,等等。但也要看到,一些骑

行者在享受骑行带来的便捷与乐趣的同时,却常常忽视安全问题。从此前城市骑行者由于违规上高架、随意穿插车流、夜间骑行装备不齐等原因发生意外,到此次“9人受伤,仅有1人戴头盔”,诸多事故暴露出一些骑行者安全意识淡薄,为我们一次次敲响警钟。

要让城市骑行更安全、更文明,还需多方合力、疏堵结合。一方面要从源头抓起,在严惩罔顾交通安全的违法违规者的同时,进一步强化骑行者的安全意识。纵观此前案例,不难看出有很多骑行者只顾骑车不顾“姿势”,属实是“自由”过

了头。而这也从侧面反映出骑行安全教育之不足。对此,相关部门可以通过线上线下相结合的方式普及交通安全知识,持续发布骑行安全警示案例,让骑行者吸取教训,做到警钟长鸣。另一方面,面对骑行热潮,各城市也可以积极作为,根据实际条件,通过增设夜间照明设施、优化骑行道布局等措施,为骑行者创造更加安全、便捷的骑行环境,守护城市的安全与和谐。①2

快人快语

全国晚报优秀专栏

每日箴言

南阳华龙高级中学告诫广大学子——

●羡慕别人没有错,但是不要轻视自己。你觉得自己不幸福,是因为总是看到那些自己没有的,而忽略了自己拥有的。

●如果没走过奋斗的道路,就必定会陷入苟安的泥沼。

●有两件事会毁掉一个人:迷失在别人的评价里和禁锢在自我的思维中。

●生活中不必太计较输赢,但必须记得——输要输得清清楚楚,赢要赢得理所当然。

●人生如棋,有失才有得,如果你一粒棋子都不愿失去,就必定会落满盘皆输。

●心是被现实撑大的,你能容纳多少,就能战胜多少;你能忍受多少,就能收获多少。

●所谓皱纹,不过是原来有过笑容的地方。

●适当的悲伤可以表示感情的深切,过度伤心证明智慧的欠缺。

●如果不要脸是一种美德,那我就缺了大德了。如果不要脸是一种能力,那我就无能为力了。

●很多时候,人们尊重的不是人,而是背景。

●这位朋友,请把你的脸捡起来,没事不要随地乱丢。

●人的度量,是跟委屈成长的;人的胸怀,是岁月撕裂出来的。

●别用你的肺说话,否则说出来的都是废话。

●我不是骨头,不能让每条狗都追着跑。

●我觉得打电话挺好的,这样说的每句话都是值钱的。

●寂寞就是有话说时,没人在听;有人在听时,你却没话说了。

●生活,有苦乐;人生,有起落。学会挥袖从容,暖笑无殇。

●快乐的人,不会为失去的愤愤不平,只会为还拥有的感激不已。

●困住我们的不是别人的错误,而是我们自己的心,原谅别人,其实就是放过自己。

●生命如旅行,真正的收获总在路上,不在终点。

●生活的真谛是:我们要活得简单,但不是简单地活着。

●倾听别人的意见,要闭上自己的嘴巴;学习别人的经验,要记得自己的方向。

●人生四方略:把自己的口,明了心中的事,干好手里的活,走好路。

●懂得投资未来的人,必是忠于现实的人。

●人心何时懂得知足,何时才能迎来幸福。

●一个人是否真的强大,并非看他能做什么,而是看他能承担什么。

●知识就像食物,学习就像吃东西,能消化吸收就是营养,不能消化吸收就是负担。

●无事的人往往生非,生非的人常常无事。

——摘自图书珍藏书目郭同春校长编著的《精粹语言汇编》