

# 让老年阅读更“悦读”

□杨博

为保障老年人基本阅读权益，满足老年人日益增长的阅读需求，民政部、全国老龄办、中国老龄协会等14部门近日联合印发了《关于推进老年阅读工作的指导意见》(下称《意见》)。其中提到，要引导广大老年人爱读书、读好书、善读书，丰富老年人精神文化生活，让广大老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。

阅读，多多益善。对老年人来说，更是如此。有研究表明，阅读能刺激神经系统发展，促进新神经元的“诞生”。所以，阅读就像是一种有益的锻炼，相当于进行“神经运动”和心理体操。阅读甚至可以为生命增加“年轮”，延长寿命。然而，让老年人更“悦读”却有两大痛点。

一是缺线下场景，二是有数字陷阱。二者归结为一点，就是适老化改造仍有很大提升空间。

阅读群体满意度与政策需求调查表明，尽管老年人会参加线上线下各种阅读活动，但线下阅读活动还是首选。因为，线下阅读促使老年人踱出家门，重新建立社会联系，幸福感更强烈。《意见》鼓励社区配备银龄书架，探索“+ 养生”“+ 交友”等消费新模式，为建设适老化的多业态叠加复合空间开拓了思路。

《2023年度中国数字阅读报告》显示，我国参与数字阅读的60岁及以上读者数量已达2400万人。可现实中，能上网不等于会“冲浪”。在互联网生活中，老年人抵御风

险的能力低于年轻网民，因医疗健康与食品安全类的谣言“受伤”最多。提升阅读含金量，消除数字陷阱，防止数字沉迷，需要一场“多向奔赴”。譬如，加大资源整合力度，丰富可听可看的富媒体内容，消除套路繁多的广告植入、徒有其表的界面设置、无实际效果的操作步骤；面向老年人，鼓励互联网平台开展数字阅读推广活动，让阅读成为易于分享、愉悦心情的社交活动；在家庭中，引导“一老一小”牵手读书，让老人通过代际间的“数字反哺”融入数字生活。①2

## 南都论坛

全国晚报优秀专栏

# “麦子奶奶”何以打动人心

□关育兵

“种完麦子，就向南走。”安阳一位60多岁的农村老人在与某主播连线时表示，准备在种完麦子后，骑上三轮车一路南下，去看祖国的大好河山，还准备去云南西双版纳过冬，引发网友关注。大家开始全网寻找“麦子奶奶”，各地文旅部门更是花式向“麦子奶奶”发出邀请。

“麦子奶奶”的故事之所以能在网络上引起广泛共鸣，在于其触动了每个人内心深处对梦想的渴望与追求。在快节奏的社会环境中，人们常常

被生活的琐碎所困，忘记了心中对远方的向往与梦想。“麦子奶奶”这位看似平凡无奇的农村老人，却以她的坚韧与执着，向人们展示了梦想的力量：无论年龄几何，无论身处何方，只要心中有梦，就应勇敢地去追寻。

人们关注“麦子奶奶”，不仅是出于感动，更是对内心的审视与反思。在“麦子奶奶”身上，人们看到了自己曾经或现在依然怀揣的梦想，看到了那份对美好生活的向往与追求。因此，全网寻找“麦子奶奶”，实际上是在寻找自己内心那份纯真与梦想。

令人欣慰的是，“麦子奶奶”的梦想得到了很多人的支持。来自社

会各界的支持与鼓励，营造出一种积极向上的社会氛围——尊重每个人的梦想，鼓励每个人去追求属于自己的幸福与美好。“麦子奶奶”的故事，不仅是一个关于旅行的故事，更是一个关于梦想、勇气与希望的故事。“麦子奶奶”用自己的行动诠释了“梦想在远方，路在脚下”的真谛，这份对梦想的执着与追求，正是我们每个人在面对生活困境时所需要保持的坚定与信念。

全网聚焦“麦子奶奶”，不仅是对她个人的关注与祝福，更是对普通人美好梦想的肯定与赞美。在这个充满挑战与机遇的时代，愿每个人都能像“麦子奶奶”一样，勇敢地追寻自己的梦想，让生命之花在梦想的舞台上绽放得更加绚烂多彩。①2



# 教师无小节 处处做楷模

□南阳市第十九小学校 黄华杰

师德主要从教师的人格特征中展现出来。历代教育家所提出的“为人师表”“以身作则”“循循善诱”“诲人不倦”“躬行实践”等，是师德的规范，是教师良好人格特征的体现。在学生的心目中，教师是社会的典范、道德的化身、人类的楷模、父母的替身，他们把师德高尚的教师作为学习榜样，模仿其品行、态度、情趣，乃至行为举止、音容笑貌、板书笔迹等。可以说，教师的道德素质比教师的文化素质更为重要，师德是教师的灵魂。

## 锤炼师德自律始

既要言教，又要身教，身教重于言教。这对教师提出了更高的要求。教师要“为人师表”，首先就要强调

教师的自重、自省、自警、自励、自强，以身作则，言行一致。要求学生做的，教师首先要做到；禁止学生做的，教师自己坚决不要做，在行动上为学生作出表率。

## 没有爱心的培育，就没有师德的提升

教师对学生的爱，就是“师爱”。在一定程度上，热爱学生就是热爱教育事业。热爱学生并不是一件容易的事，让学生真正体会到教师的爱更困难。林崇德教授认为，“疼爱自己的孩子是本能，而热爱别人的孩子是神圣”，因为教师对学生的爱“在性质上是一种只讲付出而不记回报的、无私的、广泛的且没有血缘关系的爱，在原则上是一种严慈相济的爱。这种爱

是神圣的，是教师教育学生的感情基础。学生一旦体会到这种感情，就会‘亲其师’，从而‘信其道’。正是在这个过程中，教育实现了其根本的功能”。因此，师爱就是师魂。

## 锤炼稳定的心理素质

教师要解放思想、更新观念，树立开放意识。要从书斋、教室、学校里走出来，结束那种自我封闭、自我满足、自我欣赏、自我陶醉的状态。要立足岗位，立足国情和当地实际，通过各种信息传递方式，把视野多角度地扩展到外部世界。要用辩证唯物论的观点观察、分析、认识问题，把握国内外教育改革的动态。要在脑子里想着应试题，在心里盼着从升学率的禁锢中挣脱出来，与旧的、保守的

教育观念、人才观念、素质观念、教学方法等划清界限，寻找自我素质结构定位，并积极创建素质教育新模式，在向素质教育转变的同时，看到素质教育的未来前景。

一个有作为的教师，必须能够预测未来教师的形象，必须深入研究未来教师的素质结构，从而站在前瞻性的高度，构筑21世纪教师素质结构，将此作为不懈追求的奋斗目标。



## 每日箴言

### 南阳华龙高级中学 告诫广大学子——

- 如果自己没有尽力，就没有资格批评别人不尽心。开口抱怨很容易，但是闭嘴努力的人更加值得尊敬。
- 不接下悬崖的最好方法是远离悬崖。面对诱惑，不是要与其抗争表现坚强和英勇，而是应该远远躲避。
- 岁月只会带走外貌的美丽，但对内心的美好一点办法都没有。
- 真正的坚韧，应该是哭的时候彻底，笑的时候开怀，说的时候淋漓尽致，做的时候不要犹豫。
- 高考时最崩溃的事情是：模糊记得这道题老师讲过，但清晰记得自己没听。
- 不被贪婪所诱惑的人负担最小。
- 变老并不等于成熟，真正的成熟在于看透。
- 金钱只是欲望的帮手，真正把人引向毁灭的不是金钱，而是自己的欲望失控。
- 爱笑的女生运气不会太差。说实话，如果一个女生运气一直不好，我不知道她怎么笑得出来。
- 情不知所起，一往而深，再而衰，三而竭。
- 每个人都会累，没人能为你承担所有伤悲，人总有一段时间要学会自己长大。
- 你什么时候放下，什么时候就没有烦恼。
- 熟能生巧，只是经验；熟而后生，才会创新。
- 敏感会替你制造烦恼，心软会替你制造伤害，所以你自己看着办吧。
- 人生最沉重的负担不是压力而是无聊。
- 通往成功的路上总是布满荆棘，少不了别人的嘲笑或嫉妒。

——摘自图书珍藏书目郭同春校长编著的《精粹语言汇编》