

## 感恩母爱 传承家风

人民政协报·人民政协网联合推出

母亲是一个平凡的农村妇女，1947年生人，至今身体也还硬朗，她小时候只念过4年小学，后来因为外公腿受伤回家照顾老人，再没回到学校。

身在京城，不能在母亲节回陕西关中老家探望老人家，权且通过文字遥寄思念吧。其实，寸草心如何报得了三春晖呀，关于母亲的点点滴滴瞬间涌满心头，心有千千结，落笔又无言。

我的老家在大西北黄土高原腹地的陕西关中，一个遥远的小山村，离唐昭陵不远，全村只有50来户人家，总人数不超过200人，记忆中的家乡千沟万壑，窑洞星罗棋布，因经济贫穷，当时盛行娃娃亲，母亲和父亲的亲事是爷爷和姥爷吃饭时商定的，据说母亲当时只有10岁左右。20岁的时候母亲嫁给父亲，成家后父亲招工去了几百公里以外的矿区工作，一年能回来探亲两趟，所以家中繁重的家务就落在母亲一人身上。

母亲格外勤劳，当时普通人家的经济都不宽裕，我和两个姐姐每年冬天买不起毛线织毛衣毛裤，也买不起新棉花做棉袄棉裤，父亲矿区劳保用品总发线手套，平时省着用，探亲时就成堆带回家来，母亲就把手套拆了，用清水洗净，再用纺车纺成线，接在一起缠成线轴织成毛衣毛裤。每天深夜，在油灯的光影里总看到母亲的影子映在窑洞的土墙上，线手套是化纤的，织成的毛衣毛裤穿在身上不怎么暖和，而且接头很多，兜里疙瘩的，当时总觉得不满意，现在想想，一条毛裤得拆多少双手套，纺车得转多少个不眠之夜呀。

到了农忙季节收麦子的时候，家里6亩多地，夏天多雷雨，天气不等人，得在10天左右全部收割完，拉到广场，再用牲口或拖拉机拉着碾子压碎了脱皮、晾晒、装袋入仓才算结束。当时在农村上初级小学，每天上三次学吃两顿饭，农忙时有农忙假，每到这时，母亲就像上了发条一样，早上4点就起来做饭，5点钟鸡叫头遍时已经带着我们姐3人上地了，带着一上午的干粮和水，一口气干到中午1点，回家吃饭后太阳不那么红了，马上又回到地里接着干，经常晚上星星和月亮都挂在天上，我们一家还在地里收麦子，但母亲从不说苦叫累。

母亲虽然一人常年持家，但对孩子们特别好。我们姐3人在村里小学上学，为了让我们经常吃到新面粉蒸的馒头，每次磨面地都只磨二三十斤麦子，经常去磨面其实很麻烦，但她甘之若饴。从家里上磨坊要上一个陡坡，她一个人拉上麦子上不去，就总是在早上上学的时候让我们在后面推架子车，把她送到坡顶平坦的地方，然后我们再下坡去沟对面上学。后来两个姐姐去镇上读中学，在校住宿，一个平房宿舍，在地面上铺了一层干燥的麦草，把被褥铺在麦草上，一个人只能占一个砖头的宽度，母亲担心两个姐姐受冻，就选在赶集的日子和我用架子车拉了一块单人床板送到学校，想让两个姐姐睡在床板上，能隔一下地上的潮气，但没想到，学校死活不同意，无奈的母亲最后只好和我又把床板拉回去了，第二次赶集的时候又给两个姐姐带去了一块油毡布铺在被褥下面防潮。

小山村虽然偏远，也时不时有亲友来串门做客，农人平日都自己酿醋养鸡种油菜榨油，生活自给自足，农人好客，来客人时通常是炒土豆丝、烙油饼、炒鸡蛋，炒菜需要酱油，但最难解决的往往是酱油。酱油不能自己酿，需要用钱去镇上买。我家由于父亲在矿区工作，每月总能寄回一些钱，家里总有酱油，但左邻右舍人在外工作的入少，手里没有活钱，家里基本没有酱油，平时能对付，来客人炒菜时就抓瞎了，经常有村里人临时来家里借酱油，一般都是拿个碗或瓶子上，母亲宽厚，每次都急匆匆地给邻居们倒上半碗或半瓶酱油，从没拒绝过，也从没让他们还过。

如今，古稀之年的母亲和父亲幸福地生活在老家，有两个姐姐膝下行孝，虽然有些病痛，但生活过得还富饶愉快，只是经常在电话或微信里惦念两个孙子，总嘱咐让他们穿厚些，吃饱些，盖暖些。母亲平生话语不多，只知道不停地干。

作家路遥在《平凡的世界》一书中写道，“世界是由无数个平凡的人们创造的”，是的，母亲就是这千千万万个平凡普通人中的一员，她很平凡，也很普通，但她勤劳要强、心疼孩子、对人善良的品质影响着身边的每一个人。

（作者系北京市海淀区十一届政协委员、海淀区建筑业协会会长）

## 平凡的母亲

张轲

编者按：

目前，举国上下高度关切青少年心理健康。据不少在一线接触青少年的心理咨询师介绍，目前很多大中小学生尤其是大学生心理健康出问题的重要原因之一在于感觉到“生命缺乏意义”的支撑。青少年生命意义的丧失带给我们怎样的警示，我们又该如何帮助孩子们找到生命存在的意义？本期特别关注。

## 生命陨落背后的反思

——多点尊重和接纳

陶新华

今年2月的一条新闻引起网络热议，江西15岁少年胡同学失踪106天后遗体找到了，警方认定属于自杀。

今年4月南方某大学三年级的学生张同学留下遗书后挥刀自尽。他把自己四千多字的遗书发到网上，在遗书中点名感谢了许多他曾经的老师和同学，这也更加让人痛心，让人留下无限的迷思。

一方面我国人口持续下滑，一方面这样的报道屡见报端。

孩子们怎么了？最近几年来的临床咨询经验也让我们接触到许多青少年，他们有的学业成功、有的学业不够成功，他们各有各的烦恼和矛盾，共同的特点是都抑郁了，找不到活着的意义感，周边关系密切的人也不能理解他们。

胡某是高一学生，生前只是觉得“没有意义”，对自己人生的痛苦也没有思考清楚；张某对自己的痛苦有许多的思考和表达，对于我们理解这类悲剧有所帮助。

这两个同学都曾经努力学习，努力生活，他们共同的特点就是感觉生命失去了意义。他们都有着完整的家庭和相对比较幸福的环境，虽然经济条件不好，但父母都很尽力供给和培养子女，希望他们能够读书成才，将来可以改变自己和家庭命运，但是很遗憾，这两个家庭没有能够如愿。

胡同学最后时刻留下的录音是“感觉已经没有意义了”，张同学则在遗书中说“在我的心中痛苦地活着不如安然死去。”大学三年级的张某曾经两次考进大学，他怎么会失去了生命的意义？“这些天我一直都很孤独，很空虚，为什么呢，我想主要是因为讨厌学吧。因为厌学所以不学，所以无所事事，导致空虚无聊。”为什么大学生还“厌学所以不学”因而空虚、找不到生命的意义呢？

胡同学在中考可以考到300多分，已经是年级的前几名了，后来读了私立高中，但仍然找不到人生意义。张同学考试成功了，先被一所普通高校录取，后复习再考被某名牌大学录取，但是他没有体验到成功，找不到生存的意义，于是，“深思熟虑”之后自杀了。

孩子们所经历的教育究竟给他们带来了什么？在笔者看来，现在有一套看似公平的教育考试制度，公平得每天证明每个学生行与不行，每天评价分析，压力巨大，学业水平和考试水平提升了，但是大多数人被证明是现行的游戏规则下的失败者。每位老师和家长都可以用这样的制度和标准来评价学生，结果是不少学生常常体验到人生的溃败，即使暂时胜利，也依然战战兢兢，因为还有下一场。

网上汇总的信息可以看出胡同学真的是一名好孩子，勤奋刻苦，节俭孝顺，安分守己，就是想不清自己的人生怎么会有这样的结果。张同学想清楚了，他在遗书中说：“我存在的唯一意义就是作为你们的

## 在积极的行动中寻找生命意义感

陶元君

生命意义感是人类内心深处的渴望，是我们在世界中寻找存在的目的和价值的过程。世界自身是没有意义的，因为有了人类的意识活动，才赋予了世界不同的意义，人们也因此开始努力探索生命的意义。积极心理学研究发现意义感和价值感是幸福的重要因素之一，它需要当事人个体主动参与寻找才能找到，而且是在和谐的相互支持的关系中寻找才容易找到。然而，在现代社会中，许多人感到迷失和失落，有的是完成了高考就不知何去何从，有的是在反复的机械性工作中慢慢地消磨了斗志，更有的开始思考活着的意义，他们缺乏对生命目标和意义的清晰认识。寻找失落的生命意义感是心理学领域和人们社会生活中备受关注的话题之一，它对于我们的心理健康和幸福至关重要。

## 什么是生命意义感

生命意义感是人类存在的最基本的情感之一。它关乎着人类生命中最重要目的以及为何存在的问题。生命意义感的答案在不同的人生阶段和不同的文化背景下会有所不同。进一步而言，这个问题对于每个人而言也各不相同，有的人觉得当老师教书育人非常光荣，也有的人觉得做一名医生救死扶伤十分伟大，但同样也有人觉得做这两个职业都没有意义。因此，生命意义感其实就是指生命个体正在进行的事情中能够获得的积极体验，这种体验越强烈，生命意义感也就越强烈。

生命意义感是解释出来的，只有主动寻找才能获得。

生命意义感是生命活动过程中获得的理解和解释，是个体从自己亲身参与的事情中获得的积极体验。把这种感觉意识化、语言化表达出来，叙述成自己的生命故事，生命的意义感就获得了，这是一个主动寻求和建构的过程。重要的是它赋予了我们行动的动力和方向，使我们的生活变得充实和有意义。拥有明确的生命意义感可以增强个人的心理韧性，使其更能应对生活中的困难和挑战，能够让人的潜能更好地发挥出来。研究发现，缺乏生命意义感的人更容易感到焦虑、抑郁和无助。他们可能会陷入自我怀疑和自我否定的循环中，感到生活毫无意义。相反，拥有强烈的生命意义感的人更倾向于积极应对挑战，更能从困境中恢复，并且更容易体验到幸福感和满足感。

## 生命意义感为什么会失落

导致生命意义感失落的原因来自许多不同的因素，包括人生中的挑战、困境、挫败、失望和疾病等。但是归根到底的原因是，个体无法再从自己参与的事情中获得积极的体验。如学业失败的人往往会怀疑人生、长期处于贫困或被虐待环境中的人觉得人生无意义、重复性的工作会让人变得机械麻木，这些都会导致积极体验的消失。当今社会变化迅速，物质文化极大丰富的同时，传统的价值观和信仰受到动摇，导致个体对于自己生命意义的解释没有同步发展，不清楚到底什么是对自己重要或者有意义的，这些也导致我们找不到生命意义感，在现实生活

## 新时代学生心理健康教育的三个着力点

刘生全

随着我国经济社会转型发展加速，高等教育大众化走向纵深，学生成长环境中过度竞争、内卷化现象突出，叠加为期三年多的新冠疫情影响，学生心理健康问题日益凸显。在此重要时间关口，国家出台《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（简称《行动计划》），直接聚焦青少年学生心理健康这一党中央关心、人民群众关切、全社会关注的重大课题意义深远。笔者认为，做好新时代学生心理健康教育工作，还需要把握住三个着力点：

一是着力形成学生的阳光心态。近些年，内外部环境巨大变化，导致青少年学生这个特殊社会群体的心理特征出现一些负面倾向，教育竞争加剧，就业压力加大，学业内卷加

深，诸多因素共同作用，给广大青少年学生的心理健康蒙上一层厚厚的阴霾。于是乎，躺平、佛系等消极现象开始凸显，个别学生甚至走上轻生的不归之路。各级各类教育工作者，应该正视这种严峻现实，针对负面心理苗头，切实采取有效措施，引导广大青少年学生形成乐观向上的阳光心态，使我们的各级各类学校在书声琅琅之中洋溢着青春朝气、阳光笑脸，使我们未来的建设者和接班人心态阳光、格局高远，如此的青少年一代方能担当实现中华民族伟大复兴的伟大重任。

二是着力增强学生的心理韧性。人生路漫漫，各个时节、不同关口，难免充满荆棘、坎坷，时不时会遇到挑战、挫折，这些都会给青少年学生带来或大或小的压力和迷惘，考验着他们的

心理承受能力和抗挫打能力。无论是求学阶段，还是踏入社会之后，每一个人都必须具有一定的耐挫能力，否则，便无法应对沸腾多变的社会生活。各级各类教育工作者，应该把握住各种教育时机，有意且有效地增强学生的耐挫能力，克服学生心理的脆弱性，增强学生的心理韧性。俗语所言的“强大的心脏”，亦即强大的心理韧性，无疑是广大学子迎接人生路上各种可以预见和难以预见的挑战的必要条件，更是青少年一代将来踏入社会、担当全面建成社会主义现代化强国重任的必备心理素质。

三是着力培养学生的自我调适能力。教育是一种春风化雨的力量，是一片云影响另一片云的艺术，更应是农业活动而不是工业化生产。教育工作的最终效果，需要通过学生自身