



昔日“大舌头”女孩儿，如今成了全国演讲比赛冠军

马长盈的逆袭之路

本报记者 寇洪莹

前不久，泊头市第四中学学生马长盈在全国读书教育活动演讲比赛中荣获一等奖。从2016年开始，马长盈就在各级演讲和口才比赛中崭露头角、屡获殊荣。“少年中国说”全国口语大赛二等奖、河北省“阅知行”朗诵比赛一等奖、全国“曹灿杯”朗诵大赛个人银奖……

从一言不发到登台展示

马长盈与哥哥相差14岁，小时候活泼可爱，是全家宠爱的“小公主”。但是父母由于工作忙碌，无暇顾及她，只能请保姆照顾，并早早地将其送进了幼儿园。可是，马长盈直到上中班，依然咬字不清，说话“大舌头”。害怕小朋友嘲笑，马长盈变得越来越沉默，在幼儿园里整天闭口不言。

妈妈看在眼里，急在心上，在泊头找了一家培训机构，希望通过上口才班，提高孩子的语言能力。但是，试听课上，老师听了马长盈的发音和吐字，委婉地拒绝了。妈妈又多次与老师沟通，“软磨硬泡”之下，才把马长盈送进了口才培训班。

经过一段时间的训练，马长盈的吐字和发音逐渐变得清晰，人也更加自信，敢于在大家面前开口表达了。

7岁那年，马长盈报名参加了全国网络春晚小主持人大赛泊头分赛区的选拔，那是她第一次登上舞台。

比赛开始，参赛的小选手依次登台，展现个人风采。轮到马长盈时，乖巧可爱的她，缓步走上台，开始3分钟才艺展示。流利的语速让台下的妈妈和老师备感欣慰。可后半场，马长盈紧张得竟然忘了词，僵在那里冷了场，一时不知所措。

走下台，马长盈扑到妈妈怀里难过地大哭起来。妈妈轻抚她的头安慰她，鼓励她不要灰心。赛后马长盈总结经验教训，更加用心地投入到学习中。

外出比赛 收获满满

上小学时，马长盈成了学校广播站的一员。平日里，她在广播中为同学们讲解“仁义礼智信 温良恭俭让”，也时刻以此规范自己的行为。坐公交车时，她会



日前，光明小学的小志愿者解说员们走进沧州印象·大运河农业生态文化产业园，义务为参观者进行讲解，带大家感受大运河畔的风雅之美。
李少丹 摄

主动和司机叔叔打招呼，帮忙维护车内秩序，她说这是一份“尊重”；走在路上，看到地上的饮料瓶、塑料袋，她会俯身捡起，扔进垃圾箱，她说这是一项有益的劳动。

“一直觉得马长盈是个幸运儿，上学时能遇到那么多良师益友，满满的正能量！”妈妈说。马长盈是回族，外出比赛时，带队老师会格外注意她的饮食。在参加比赛的日子里，马长盈还结识了心中的偶像，这个学姐目前在衡水中学就读，爱好播音主持，每次学姐回来，如果在家能呆9个小时，至少有6个小时是和马长盈在一起交流谈心。

进入初中后，学习紧张起来，妈妈担心马长盈练习口才并屡屡外出比赛会耽误学习，但马长盈却说：“学习口才，积累了大量词汇，参加比赛，增长了见识，交到很多出色的小伙伴儿，我们互相取长补短，更有益于我的成长。”每次外出落下的课程，马长盈都会在老师和同学们帮助下努力补齐，学习也一直在进步。

自律自强 蝶变成蝶

疫情期间，马长盈的妈妈由于工作原因，早晨5时就得出门，留下马长盈一个人在家。“孩子学习完全靠自律，我根本帮不上什么忙。”马长盈妈妈说。

6点闹钟响起，马长盈马上起床、洗漱，吃完早餐就开始了当天的学习。她打开手机，坐在书桌前，认真地收看空中课堂。屋子里只有老师的讲课声回荡其中。写作业遇到了难题，马长盈还会在手机上和老师同学们探讨解决。

准备演讲比赛时，马长盈常常把自己关在屋里，拿着参赛稿件连续带背，对着镜子一遍遍练习，录一遍，听一遍，再发给老师指导，重复无数次，直到老师点头认可为止。妈妈在门外听着马长盈沙哑的声音心疼不已，建议她休息一会儿，可马长盈却说：“不行，必须一气呵成！”

每参加一次比赛，对于马长盈来说，都是一次蜕变。如今的马长盈再也不是那个自卑沉默的小女孩儿了，她自信满满，为实现心中的梦想而努力奋斗着。



凌霄笔下翰墨香

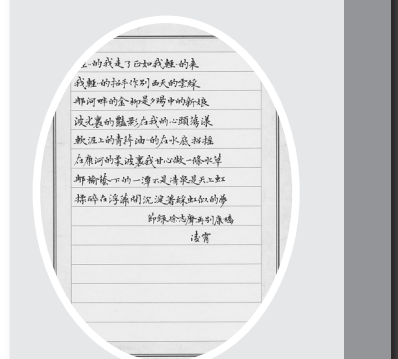
——“正贤文化”规范字书写课指导教师郭华伟印象

本报记者 赵玉洁 何荣芝



墨瓶砌起一面墙

郭华伟，字凌霄，痴迷书法艺术近30载，不仅自己写得一笔好字，而且积极投身书法教育，以铅笔和水笔为媒，带孩子们步入博大精深的书法世界，引领他们“写好中国字，做好中国人”，被孩子们亲切地称为“凌霄老师”。



凌霄老师出生在一个教育世家，他的爷爷和姥爷都是教师，父亲也在乡里的中学担任语文老师。童年时，父亲每天伏案备课的身影，成了他最深刻的记忆。那一篇篇教案上工整秀丽的字迹更让他心生向往。

8岁那年，一天他正在家里看电视，突然屏幕上出现了一个小女孩儿，在爷爷的指导下认真地写着毛笔字。那一幕，深深触动了凌霄幼小的心灵。他开始央求爸爸教他写毛笔字。

第一次写毛笔字的情景，时至今日凌霄老师依然记忆犹新。那天，爸爸为他带回了一支有着半透明笔杆的毛笔，还特意买了一个简易墨盒。爸爸握着他的手，在废旧试卷的背面写下了“振奋人心”4个大字。五遍、十遍、二十遍……他全神贯注地练着这4个字，连小伙伴儿喊他出去玩儿都没听见。

从此，凌霄老师与书法结下了不解之缘。

废寝忘食书写忙

凌霄老师对书法的痴迷，从他的生活点滴中可见一斑。只要一拿起毛笔开始写字，他就会沉浸其中，不管周围发生了什么事，他都视而不见、充耳不闻。还时常因写字忘记吃饭，甚至一天只吃一顿。

有很多次他在班里忘我地练习，夜幕降临也毫无察觉。写字楼的管理人员要锁楼门，找到工作室，推开门只见一地宣纸，上面满是字迹，而他依然埋首案前，手握毛笔，专注地写着……久而久之，管理人员都知道了楼里有一个痴迷书法的年轻人，每次见到工作室亮着灯，都会来提醒他，并笑着说：“楼长，该回家了。”

夜深人静的时候，凌霄老师还会焚香沐浴，而后端坐桌前，凝神静气地抄写《心经》。虽然只有200多字，但他却从凌晨2点一直抄到了6点。

只要想写字，凌霄老师无论何时何地，都能就地取材写起来。地板上、土地上、墙上，信手拈来一段树枝、一根小木棍，就能让他尽兴地“挥毫泼墨”。实在找不到东西，他就以手指为笔，在空中比划一番，也能着实过上一把“书写瘾”。

不仅如此，他还练就了用左手写反字的技能，可双手同写，令人惊叹不已。

淡泊名利为传承

随着书法技艺的不断提升，凌霄老师的书法作品也渐渐地有了名气。曾经有人出价50万元购买他一年的书写权，被他婉言谢绝。而他把自己用心血铸就的多幅作品，无偿捐赠给了一家经常做公益活动的医院。

痴迷书法多年，凌霄老师感觉自己受益匪浅，更想把这门拥有悠久历史的传统文化艺术传承下去。于是，今年6月，他在朋友帮助下创办了河北正贤文化传媒有限公司，并设立规范字书写课。

步入颐和大厦12楼的“正贤文化”，迎面墙上，孔子的画像赫然映入眼帘；悠扬的古典音乐萦绕在耳畔。孩子们在上课前先恭敬地向孔子行抱拳礼，而后端端正正地坐在桌前，伴随着悠扬的乐声，书写下一个又一个方正的汉字。

别的孩子在外面玩儿，他却待在屋里静静地写着毛笔字。

日复一日，年复一年，毛笔写秃了，墨盒儿边缘磨出了凹槽，写过的纸张从炕上一直码到屋顶，2元一瓶的墨汁更是用得不计其数，墨瓶居然堆满了整整一面墙。

锲而不舍的练习，他的字越写越漂亮，书法更成了他的一项专长。从初中开始，学校和村里办黑板报非他莫属。上大学后社团招新，他又凭借一笔好字顺利进入了学生会。勤工俭学时，别人忙着发传单，他却在忙着帮超市写宣传海报……

平日里，每逢有书法大家的展览，总会见到他的身影。他驻足于每一幅作品前，将一个个字看在眼里，写在心中。走在路上，一片小小的落叶、一块异形石头或是地摊上的一个小葫芦，都能激发出他的灵感，一件件精美的书法工艺品就这样在他的手中诞生了。

读懂孩子的“求救”信号

其实这类问题，说大不大，说小不小。说它“不大”，是因为期待跟周围同伴搞好关系，为了取悦对方花点小心思，在孩子的世界里很常见。说它“不小”，是因为这种行为如果不加以干预，很可能会让孩子成为“讨好型人格”。

讨好型人格比较典型的表现就是：不敢说出自己心里真实的想法；不懂怎样拒绝别人；说话做事之前会揣摩对方的意思，看别人的脸色；很担心给别人添麻烦；害怕跟别人发生冲突……

家长应该意识到，孩子的各种讨好表现，其实是在发出一种信号：我渴望被认同，我希望有人能理解我，但我不知道怎么做，帮我……

那个讨好别人的孩子心里在想什么？有的是害怕失去朋友，害怕被孤立；有的不懂什么是正常的“好朋友”；有的认为“我一直都是乖孩子，只能懂事”；还有的是因为家里有易怒的父母或者喜欢用威胁来让孩子听话的父母。孩子只有去讨好，才能得到暂时的安全或者得到自己想要的东西。

面对会讨好他人的孩子，父母要做的是平静下来，帮孩子意识到3件事：首先，“我有价值，很多人都需要我，喜欢我。”希望孩子内心富足，就必须让孩子了解自己的价值，看到自己的价值，知道自己是值得被爱的。

其次，“我有能力，能解决面对的问题。”讨好他人的孩子，在行为上有很多共同点：他们想融入团体，但是不会表达；想拒绝别人，但是不懂方法；想坚持想法，但是不够自信……其行为的根源，都是能力上的欠缺。父母可以在生活中多进行引导。比如小一点的孩子，如果在交往中不敢拒绝别人，可以给孩子看一些相关的绘本，如《不是我的错》《我不喜欢你这样对我》《不可以抢我的糖果》等。如果是大孩子总是没主见，我们可以把不涉及原则性的事情，都让孩子来决定。鼓励孩子在犯错中学习，在失败中成长，他才能真正开始相信自己的力量。

最后，“我有自己的选择，并可以为选择承担责任。”无论孩子多大，我们都可以引导他为自己的选择承担责任。他可以选择跟某个朋友玩儿，也可以选择独处。可以选择坚持自己的想法，也可以选择妥协或让步。孩子多做尝试，才会知道自己最想要的是什么，自己最舒服的状态是什么。

当一个孩子活得有底气、有尊严，就会相信父母，相信友谊，相信周围的世界是遵循应有的准则运行；当他知道人可以相互信任，可以去追求美好，可以去表达自己的不满，可以被保护，他就会生出一张不必讨好他人的脸，活得自由且快乐。



儿子为何总是讨好别人

我家儿子的好朋友，总是用“我不跟你玩了”来做威胁。而儿子基本每次都会妥协，对那个孩子言听计从。对方指使他干吗，儿子就去干吗。

每次看到这样的情景，我都很心酸，感觉儿子一直在讨好那个孩子，但是也不好过多干涉，只能心里干着急。

冰清解语

读懂孩子的“求救”信号

其实这类问题，说大不大，说小不小。说它“不大”，是因为期待跟周围同伴搞好关系，为了取悦对方花点小心思，在孩子的世界里很常见。说它“不小”，是因为这种行为如果不加以干预，很可能会让孩子成为“讨好型人格”。

讨好型人格比较典型的表现就是：不敢说出自己心里真实的想法；不懂怎样拒绝别人；说话做事之前会揣摩对方的意思，看别人的脸色；很担心给别人添麻烦；害怕跟别人发生冲突……

家长应该意识到，孩子的各种讨好表现，其实是在发出一种信号：我渴望被认同，我希望有人能理解我，但我不知道怎么做，帮我……

那个讨好别人的孩子心里在想什么？有的是害怕失去朋友，害怕被孤立；有的不懂什么是正常的“好朋友”；有的认为“我一直都是乖孩子，只能懂事”；还有的是因为家里有易怒的父母或者喜欢用威胁来让孩子听话的父母。孩子只有去讨好，才能得到暂时的安全或者得到自己想要的东西。

面对会讨好他人的孩子，父母要做的是平静下来，帮孩子意识到3件事：首先，“我有价值，很多人都需要我，喜欢我。”希望孩子内心富足，就必须让孩子了解自己的价值，看到自己的价值，知道自己是值得被爱的。

其次，“我有能力，能解决面对的问题。”讨好他人的孩子，在行为上有很多共同点：他们想融入团体，但是不会表达；想拒绝别人，但是不懂方法；想坚持想法，但是不够自信……其行为的根源，都是能力上的欠缺。父母可以在生活中多进行引导。比如小一点的孩子，如果在交往中不敢拒绝别人，可以给孩子看一些相关的绘本，如《不是我的错》《我不喜欢你这样对我》《不可以抢我的糖果》等。如果是大孩子总是没主见，我们可以把不涉及原则性的事情，都让孩子来决定。鼓励孩子在犯错中学习，在失败中成长，他才能真正开始相信自己的力量。

最后，“我有自己的选择，并可以为选择承担责任。”无论孩子多大，我们都可以引导他为自己的选择承担责任。他可以选择跟某个朋友玩儿，也可以选择独处。可以选择坚持自己的想法，也可以选择妥协或让步。孩子多做尝试，才会知道自己最想要的是什么，自己最舒服的状态是什么。

当一个孩子活得有底气、有尊严，就会相信父母，相信友谊，相信周围的世界是遵循应有的准则运行；当他知道人可以相互信任，可以去追求美好，可以去表达自己的不满，可以被保护，他就会生出一张不必讨好他人的脸，活得自由且快乐。

