

# 变的是方式 不变的是陪伴

瞳言

“前不久，带父母开启了一段为期半个月的自驾游。旅途中，风景是迷人的，摩擦也是接连不断的，但更多的是美好与回忆。”近日，一位网友在社交平台分享了他带父母旅游的经历，引来不少评论。

当下，以共同出游的方式陪伴家人，成为很多人的选择。在社交媒体上，和父母一起出行的话题往往自带热度。有人分享自己和父母一起出游的幸福，有人推荐适合带父母出游的目的地……当然，也不乏吐槽的声音：出发前说好“都听你的”，结果旅途中父母各种不满意；生活习惯不同，被父母拉着早起逛景点……

其实，每个人对旅游的预期不同，选择和偏好自然也不同，能否愉快同游，并非独属父母与子女的问题，即便是同龄人、亲密伴侣，也难免在旅途中闹矛盾。

因阅历观念不同，父母子女间本就存在代沟。出游在外，大小事宜都要共同面对，身处陌生环境、面对未知情况，子女与父母的距离更近了，相处的时间更集中，情绪难免会被放大。父母子女如何相处，本就是复杂难解的课题，但无论如何，相互尊重和理解都是最重要的解题思路之一。珍惜同游的经历，以此作为弥合代沟的机会。多一些倾听，多一些沟通，不以为自己认为的“好”为唯一尺度；多一些耐心，不必苛求一切完美，也不强求必须合拍，或许就是舒适同行的有效方法。

一位网友说：“通过旅行学会和日渐老去的他们相处。”一句话道出与父母出游的初衷：感恩和行孝。

其实，当若干年后，再回想同游经历，曾经的尴尬、摩擦、情绪小爆发，恐怕早已淡忘，反而会觉得“路短情长”，只恨相伴时间太短。一边回忆，一边默默总结“不吵架”的经验，一边盘算下次一起出游的目的地。或许，这才是更多人的真实状态。

常回家看看，常一起出去转转，变的是方式，不变的是陪伴。



打开微信运动，王建国的运动步数每天都排在前列。这些年，他一直在用一半的肢体“奔跑”。

坚持健身，养鱼养蝈蝈，帮助遇到困难的人身边人……他做了很多健全人都做不到的事情，人生天地比很多正常人都更辽阔。

# 用一半肢体 打开完整人生

王建国是老典型了。

40年前，王建国26岁，在沧州车务段任火车站调车长。那时的他是个帅小伙儿，一米九一的身高，走到哪儿都是人们注视的对象。

可谁都没有想到，命运的列车会突然驶出轨道——1983年12月20日，为救刚来不久的小徒弟，他不幸被火车碾掉双腿，从此半截身子空荡荡的。

短暂的颓废过后，王建国重新找到人生方向。他征战运动赛场，在省级比赛乃至全国大赛的多个项目上，斩获二三十块奖牌，并屡破记录。

如今，王建国早已退休，他的生活又有了哪些新变化？

## 一路“狂奔”

打开微信运动，王建国的运动步数每天都排在前列。

要不是特殊天气，每天清晨，人们都会在人民公园看到一位特殊的健步走爱好者，他就是被市健走健身协会称为“健走之神”的王建国。

今年是王建国加入健走行列的第17年，他端坐在轮椅上，飞快地“走”在健走队的最前列，一圈又一圈。这些年，他每天四五点钟起床，天不亮就出门锻炼，连他自己都算不清用坏了多少辆轮椅，只记得练得最狂热时，每个星期都要给轮椅换一次轮胎，速度提起来，普通人骑自行车都追不上。

健步走只是王建国众多运动爱好中的其中一项。每天健步走



▲王建国“走”在健走队最前面



▲在家锻炼

▲王建国的生活充满乐趣

结束后，他还要练一会儿器械，举杠铃、做引体向上……早些年，像这些动作，他一口气能做300来个。

前两年，王建国健身时不小心从器械上摔下来，医生在他颈椎的位置下了钢板。就算这样，也没让他放弃锻炼。

王建国成了健身圈里的名人。无论岁数大小，人们都尊称他一声

“二哥”。每天晨起锻炼，王建国总能见到不少关注他很久的老朋友，有的人专门等在他经过的路边，就为喊一声“二哥好”，语气中有赞赏有鼓励，但更多的是佩服。

## 寻找“苗子”

被火车碾掉双腿后，王建国也在赛场上叱咤多年，在多个项目

上屡破纪录。如今，他虽然早已退役，但从未远离赛场。

前不久的杭州亚残运会上，被称为“中国飞鱼”的沧州运动员郭金城连夺3金3银。那儿场比赛，王建国看得热血沸腾，一个劲儿地喊：“好样的！”

他的这几声呐喊，既喊给郭金城，也喊给他发现的那些好苗子。“运动让我重获新生，我也愿意帮助更多残疾朋友在赛场上重拾自信。”王建国说。

王建国是这样说的，也是这样做的。

李大海（化名）患有智力障碍，4岁那年，他和身患残疾的父亲来沧州生活，不慎在途中走失，一连3天没有消息，最终在王建国的帮助下被找到。

从那以后，李大海就成了王建国家的家人，隔三差五就到家里做客。通常情况下，智障患者难以完成精细动作，对大部分事物都没有兴趣。而在日常交流中，王建国发现李大海对篮球特别感兴趣，运动



天还没亮，张剑霞就醒了。这是她登上三尺讲台的第30个年头，长年不变的作息早已形成身体记忆。初为人师时，她常常感到心里没底，“能不能把学生教好？该怎么去教？”如今她反复琢磨的依然是这两件事。

# 放不下的“苦差事”

本报记者 张智超

教师是份劳心费神的“苦差事”，却也是张剑霞最放不下的牵挂。

52岁的张剑霞是献县第三中学的一名数学老师。她的家离学校很近，近到仅有一墙之隔，但她几乎没睡过懒觉，长年不变的作息早已形成身体记忆，她经常天不亮就醒，起床就往学校赶。“我也想赖在床上，但多在学校待一会儿，就能为孩子们多解答一个问题。工作需要我这样，我就必须做到。”

## 这个老师“管得宽”

张剑霞是土生土长的献县人。1993年，毕业于沧州师范专科学校（现沧州师范学院）数学系的她，被分配到献县淮镇中学教初中数学。

对于刚毕业的张剑霞来说，生活仿佛只是从一个校门走进另一个校门。但从学生到老师的转变，使一切变得截然不同。

那时候条件差，教学任务又重，初为人师的张剑霞心里没底，“能不能把学生教好？该怎么去教？”为了找到答案，她用了很多“笨办法”——向其他老师学习，研究他们的课堂经验和教学方法；一有时间，她就直奔书店购买各种教案，照着先进的教学案例学，学会了再去上课……

凭着这样一点点啃到底的功夫，张剑霞获得了来自学生、家长以及同事的认可。

1997年，张剑霞调到献县第三中学任教，当教学对象从初中生变成高中生，她要改变的不仅仅是教学方案。“高中阶段的孩子很多处

于叛逆期，如果处理不当，容易导致孩子学业荒废、性格暴躁，甚至沾染上不良的习惯和风气。”如何帮助他们平稳度过叛逆期，张剑霞觉得，重要的是真正走进他们心里。

她开始学习心理学知识。大多数时间，张剑霞同时教着两个班级，且高中数学的教学压力特别大，她只能挤占本就不多的休息时间。依旧是一点点啃到底，最终花了6年时间，考下了国家二级心理咨询师证。

从此，张剑霞操心的事情更多了，学生们的成绩、生活、心理……她虽然不是班主任，可劳心累神的地方一点不比班主任少。

多年前，张剑霞遇到这样一个学生。因为父母离异，她的学习成绩从靠前跌至倒数，原本开朗的性格也不见了。

从高二开始，张剑霞一有时间就和那个学生聊天谈心，关注她的学习成绩，更关心她的生活起居。

张剑霞事无巨细，从高二到高三，她用了两年时间，终于解开了堵在学生心里的疙瘩。“孩子最终考上了大学，并且是她最心仪的专业。直到现在，她还经常和我联系，聊一聊学习中遇到的困难、感情上的疑惑……”谈起这些学生，张剑霞满脸幸福。

## 30年只请过3次假

工作中的张剑霞是个“拼命三娘”。她把所有精力和时间都给了学生，30年只请过3次假，一次是产假，一次是父亲去世，还有一次是因为做手术。

张剑霞身体不好，2008年查出了子宫肌瘤。其后几年，由于病情



张剑霞为学生辅导功课

变化，张剑霞的身体出现严重贫血，一节课上下来，身体虚到双腿直打颤、满身出汗。

医生让张剑霞抓紧手术，可她却犹豫了：“当时我正教高三，要是这时做手术，学校就得给我那100多个孩子换老师。这个时候换老师，对孩子们的影响太大了。”

手术的日子一拖再拖，直到2021年国庆节前夕，张剑霞实在扛不住了，这才被抬进手术室。

手术很成功，所有人都非常高兴，只有张剑霞除外。医生让她住院观察一个月，张剑霞一听就恼了：“要不是国庆节孩子们放7天假，我都不一定同意做手术……”

她生怕哪个学生落下课程，每天和医生软磨硬泡，最终只住了13天就出了院。

校领导心疼她，让她在家再休养几天，可她就是待不住。

有学生在校里看到了张老师，一边激动地大叫起来，一边飞快地跑回班里，告诉其他同学。

学生们一拨接着一拨来办公室



来自学生的卡点祝福

看望她。“那段时间，我办公桌上每天都摆满了各种零食，还有帮我打水的，拉着我的手嘘寒问暖的……”张剑霞一边说一边笑，眼圈渐渐红了起来。

2022年秋天，张剑霞进行二次手术。这一次，她一堂课都没耽误，要不是细心的学生看出她写板书吃力，学生们甚至都不知道她刚刚做完手术。

## 来自学生的祝福

30年里，张剑霞前前后后教了近2000名学生。在这些学生心里，张老师既是老师，更是他们的亲人。

每年的教师节、劳动节、春节、中秋等节假日，张剑霞收到的来自学生的祝福短信和电话，多到数不过来，尤其是在这一天的零点零分。这些学生有的仍在继续求学，在天南海北，国内海外；有的刚刚步入社会，从事着千行百业；有的已为人父母，孩子也成了张老师的学生……对他们来说，时间的脚步从未停止，与老师的牵绊也丝毫不变。

张剑霞有个微信视频号，从2020年春节开始，她就在线上免费的心理咨询课。她还多次登上献县青少年活动中心和献县融媒体中心的教育大讲堂，为家长讲解如何引导孩子学习以及如何与青春期的孩子进行沟通。

张剑霞每次在网上开直播课，直播间里都会涌进不少她曾经的学生。“张老师好！”“张老师我想你了！”像这样的留言经常在直播间里刷屏。“也不知道他们是从哪儿得到的消息。”张剑霞笑着说。

前不久，有人把张剑霞的故事写成文章发在了网上，在众多留言中，有这样一条点赞数颇高：“老师的脚步很短，短到30年走不出三尺讲台；老师的脚步很长，每一个飞到远方的孩子，都变成了她的脚印。”

# 定格幸福瞬间 传递家风美德

本报记者 尹超  
本报通讯员 路宽 魏莎莎

“一直想把当下的幸福记录下来，感谢社区提供机会，圆了我这个小心愿。”“这是我们家第一张全家福。”……

近日，新华区东环街道办事处世纪城社区开展了“温馨全家福，传承好家风”全家福拍摄活动，参加活动的有三代同堂的大家庭，也有幸福的新婚小家庭。在拍摄活动现场——这边，一家四口正一起构思心仪的姿势；那边，年轻的小夫妻专心致志地看着长辈化妆……活动当天，大家热情高涨，耐心等待摄影师定格温馨瞬间。

一张张全家福背后，展现出的是每一个家庭的温馨和幸福。

拍摄活动进行的同时，世纪城社区还组织“孝亲好儿女”“文明家庭”代表进行事迹分享，代表们通过分享各自家庭对家风美德的理解，讲述了家风的重要性以及培养好家风的方式方法。

一位辖区居民表示，要从家风、家教、家训中汲取精华，塑造新时代家庭文明新风，自觉遵循勤俭持家、夫妻和睦、邻里团结、尊老爱幼、忠孝廉洁的家庭美德，以实际行动促进小家和谐幸福、大社区文明发展。

接下来，东环街道办事处还将通过展览、故事会、培树典型等形式，推进家庭道德文明及和谐家庭建设。

