

自尊体验：人生衣裳的第一粒纽扣

每个人都有自己的孩提时代。从思维成长阶段论，这是一个仅懂非懂、认知模糊的时期，也是亟需体验自尊的年代。美国著名心理学家爱利克·埃里克森在论述“积极的自我效能感”时，特别提及“6—12岁的孩子自尊体验的发展，对未来青年期的自尊水平有着相当重要的作用”。一般而言，9—12岁孩子的自尊水平会逐步提高，到12岁左右达到一个峰值，进入青春期略有下降，然后又逐渐回升，倘若这个年龄阶段长期丧失自尊，那么青春期对他们来说就充满风险，极易沦为边缘者。

很显然，孩子的自尊体验乃是其人生衣裳的第一粒纽扣，决定着一生的精神走向和心灵格局。那么，家长以及社会如何来保护孩子的自尊体验呢？

首先，在频繁的代际语言交流中，给孩子提供自尊体验的空间。父母是孩子第一个“启蒙老师”，孩子最早也是最多的对话者无疑是自己的父母。父母理应学会与孩子的对话，使其不断地获得自尊体验。芬兰流传着这么一个故事：10岁的彼得有一天给母亲写了这么一份账单：“母亲欠我如下款项：为取回生活用品，20芬尼；为把信件送往邮局，20芬尼；为在花园里

帮着干活，20 芬尼，共计：60 芬尼。”试想：设若这件事发生在我们身边，母亲将会如何面对？结局无外两端：或嗤之以鼻，不置一词，或恶言相斥，棍棒相加。而彼得的母亲则是将 60 芬尼放在他的床头，并且会留下一份账单：“彼得欠我母亲如下款项：为他在家里欠过的 10 年幸福生活，0 芬尼；为他 10 年的吃喝，0 芬尼；为他生病时的护理，0 芬尼，共计：0 芬尼。”这一母子特殊的对话，令彼得羞愧不已，他随即将 60 芬尼塞进了母亲的围裙口袋。母亲的宽厚、疏导及含蓄的指点迷津，使彼得几无委屈，却充分体验到了一份自尊。

孩子有脾气，那是天性。何况，孩子的心智尚不健全，认知能力和自控能力远不及大人。发脾气往往是孩子处于不满、不利状态，在情绪上的一种本能反应和自然流露。作为父母，一要冷静，最好先别理他/她；二要事后善于引导其学会在人际关系冲突时如何去自我调节、从容应对。允许孩子发脾气是基于这样的理性认识：一个人必须经历从情绪唤起、情绪宣泄、情绪失控到情绪自控阶段，从而走向成熟。孩子每一次发脾气，大致都会体悟到一次对自身的失望和无

奈的感受；而每一次弥合起这些破碎感且重新体验到控制感之后，其安全感、自信力、自尊心都会得以加固和提升；每次情绪平复之后，孩子会变得日益坚强、日趋成熟。

孩子的自尊体验，还来自于大人倾听其提出的问题，这是一种有利于发现孩子长处和弱点的“真实测试”方法。进入 21 世纪门槛时，美国出版了《爱因斯坦与孩子们的通信》一书。各国学童冒昧地写信给爱因斯坦，以幼稚的思维、浅显的语言向他提问、求教。而这位大科学家则是放下身段，回函予以平实的解答。兹举一例：1950 年 7 月 10 日，来自德国的署名“六位小科学家”的信中说：“我们都是五年级的学生。在课堂上，曾为一个问题的争论而分成两派：我们 6 人是一派，其余 21 人加上一位老师共 22 人是一派。争论的问题是：如果太阳熄灭了，人类灭绝了，地球上还会有生命吗？我们相信即使太阳熄灭了，地球上还会有生命。请告诉我们您的想法。”爱因斯坦言简意赅地予以答复：“亲爱的小朋友：少数有时是正确的，但不是你们。如果太阳光没有了，那就会：没有小麦，没有面包；没有青草，没有牛群；没有肉食，没有牛奶；万物都会冷冻

了；那何来生命？”爱因斯坦告诉了学童们一个颠扑不破的真理：物生长靠太阳。

毋庸置疑，犯错是尽失颜面事，孩子亦然。孩子犯错大致是类情形：一是失控性的犯错，习甚或本能使然；二是属于是非界不清的误区性犯错。孩子心底纯洁无瑕，一旦犯错多有差舛。如何不慎失足的孩子走出犯错的阴影重新树立自尊，很值得父母的量。这里不妨列举球王贝利的事：贝利10岁时，和伙伴们组了一支街头足球队，且小有名气。大人们在给了他掌声的同时，也频给他敬烟。贝利很享受那种吸带来的“长大了”的感觉，渐有瘾。一天，他向人讨烟时被父亲见。回家后，令贝利出乎意料是，父亲没有怒斥，更没有殴打，而是一把将他搂在怀里，以舔接吻说：“孩子，你有踢球的天赋，可以成为一个伟大的球员。但如你抽烟、喝酒，染上各种恶习，足球生涯可能就到此为止了。以的路怎么走，你自己决定吧。”完，他拿出瘪瘪的钱包掏出仅有几张纸币：“如果你真忍不住想烟，别向他人索要，丧失了尊严之后，贝利痛戒之，也没有沾染何足球圈里的恶习，以魔术般的球天赋和高尚谦逊的品格，被誉为20世纪最伟大的运动员。

“历史是最好的教科书”。习近平总书记曾说：“要了解我们党和国家事业来龙去脉，汲取我们党和国家的历史经验，正确了解党和国家的历史经验，这正确认识党国情、国情十分必要，对开创未来也十分必要”。面对上海突发的疫情形势，工作生活节奏来了180度急转，“足不出户，居家办公”的主节奏下，处与外界相对隔离的状态，浮躁、焦灼不安的心态难免浮现。通过“学习强国”等互联网平台，我发现了一档生动有趣、充满青春活力的新型党史类节目——《打靶，年轻人》，节目通过情景再现的模式讲述广西红色地标所发生的党史故事。随青年大学生们的脚步，我参观了邓颖超纪念馆、雷经天故居等地。以前只知柳五菱宏光、螺蛳粉产业闻名于耳，现才知联华印刷厂旧址、科马界红军路遗址、柳州工业博物馆的光荣之路。通过观看纪录片《无穷之路》，深感于脱贫道路之艰难，更为我们党取得的扶贫成果，赞叹不已。这恰恰弥补了我不能行万里路，游历祖国各地红色地标的缺憾。

正所谓温故知新，多学习党的历史，多重温我们党领导人民进行革命的伟大历史，心中就会增加很多正能量。学习的方式也不必局限于阅读经典著作和理论文章，互联网、自媒体、短视频的发展日新月异，我们对党史的学习也应注重新的方式和形式。利用碎片化的时间，刷刷党类微视频，“云”打卡红色地标，不仅强个人关于党史的积淀，更开拓视野，升理论水平。在澎湃的历史激流中，中国共产党人遇到了太多的艰难险阻、荆棘林；在革命道路上，中国共产党人始终抱热忱，坚定信仰，逢山开路，遇水桥，勇往直前。

虽然“云打卡”形式新颖，内容生
凝炼，但对于党史的学习，还需要自己
下心来，深耕著作，细细研读，反复
会。封控在家的日子，简单又稍显单调
但我选择丰富和充实自己的精神世界。
过党史学习，从中汲取智慧，投身志
愿作更有信仰和动力。学习身边的榜
样，思自己的不足。在做好与家人的健康防
之外，全力参与社区志愿工作，例如维
楼组核酸检测秩序，定时收集转运楼组
活垃圾，搬运居民生活物资，分发抗原
测试剂。时时关注小区微信群，看看有
需要帮助的邻居。这其实只是我们许
居民的日常。我时常和家人说，能帮一
是一点，能做一点是一点。点滴清流，
川成海。

■余墨谈屑

信史之累

□宋志坚

洪迈著《容斋随笔》卷四之《谤书》一文，其中说到两件事。

一是司马迁作《史记》，“于《封禅书》中述武帝神仙、鬼灶、方士之事甚备，故王允谓之谤书”。所谓“谤书”，乃是无事实是非，诽谤攻击之书。然而，汉武帝到泰山封禅，去蓬莱求仙，动静闹得挺大的，他封栾大为五利将军，封少翁为文成将军，受此类方士之骗，历时也挺长，直到晚年，方才悔悟，说是“昔时愚惑，为方士所欺，天下哪有仙人？尽妖妄耳！节食服药，差可少病而已。”此类“神仙、鬼灶、方士之事”，《史记》中的《封禅书》以及《武帝本纪》都有记载。这是“实录”，王允称此为“谤书”，乃是错套了概念，如果这叫“谤书”，难道将此类事一概隐去，方才是“实录”吗？

当然，“谤书”云云，出于王允之口，也不足为其。

蔡邕就是被他杀掉的，他怕蔡邕真的如马日𪚩所言续成“后史”，将会“复使吾党蒙其讷议”。在他看来，不仅蔡邕该杀，连司马迁也该杀，“昔武帝杀不司马迁，使作谤书流于后世”，这话就是他说的。我怀疑“王允谓之谤书”之出处或在于此。

二是对于宋真宗时的“天书”闹剧的两种不同的态度。“王沂公（即王曾）惧貽后世讥议，故请藏天书于梓宫以灭迹”，在史上删去这不光彩的一节。而《真宗实录》偏偏是由当初迎合宋真宗以图“固宠容

悦”的主角王钦若监修的，此事既由王钦若等人全力促成，并由此引发真宗年间的东封西祀，王钦若就以此为莫大的功业，于是大加渲染，什么“崇奉官庙”，什么“祥云芝鹤”，惟恐言之不详，洪迈称此为王钦若之累，并说这与王允诬司马迁作“谤书”这件事“意异而实同”，按照王允的意思，武帝求仙封禅装神弄鬼的荒唐事，司马迁应该“忌讳”才是，王钦若却是“红肿之处，艳若桃花，溃烂之时，美若乳酪”，便是要在《真宗实录》中炫耀宋真宗的“天书”，按照他们的思路去写史，既不可能是信史，亦不可能是实录，此所谓“意异而实同”。

《谤书》一文将王钦若与王允相衔接而说他们“意异而实同”，跳过了“惧貽后世讥议，故请藏天书于梓宫以灭迹”的王沂公。此公也是主张史家忌讳记载帝王之非的，这一点与王允并无区别，倘若依他之“请”，也不可能有的真正的“实录”，将他与王钦若相衔接，也可用得上“意异而实同”这五个字的。

但王曾只是没有弄清“非”在帝王之行而不在史家“实录”，没有弄清史家之“实录”并非恶意攻击，只想让后人引以为鉴，其用心没有像王允那样狠毒到因为要“忌讳”而动杀机，故将王允与以非为是，颠倒黑白的王钦若相銜接更为妥当。

信史之累，在于无信。
忌讳与炫耀，终会殊途同
归。



■并非闲话

放眼看飞机

我住在12楼，因为附近有机场，所以楼房的那片空域是一机航线。不管我在南阳台或西阳台都能看见喷涂各种颜色、机徽的从阳台前隆隆而过。由于“近处先得月”的有利条件，只要有闲空，我就会站在阳台上，仰望天空看飞机从眼前缓缓飞过。因为是航线，所以经常能看到各型飞机搏击长空，尾部吐着一条长长白战斗机，也有疾驶而过的小型公务机，更有保一方平安的警用直……我做过粗略统计，正常情况间隔五分钟，就会有一架民航客过。几年下来，国内航空公司的我基本都了解了，东方航空是轻动的银燕，中国国际航空是一只化的凤凰，厦门航空则是一只展翔的白鹭……可是，2020年，突如其来的新冠疫情使得国内外航班因受疫情影响而熔断。那期间，我站在阳台上，多想听听发动机强劲的嘶吼声，多想看看飞

缓飞过的身影……后来，肆
得到了有效的遏制，过了一
原先寂静的天空又恢复了
忙。有时，我会抽根烟，像
舞剧似的欣赏一架架涂装各
飞机；有时，我还会拿起高
镜看飞机，这时距离一千多
机瞬间被放大，那感觉就像
里观看3D立体电影……

2022年3月，新冠疫情来，按照疫情管控要求，我离足不出户，充满烟火气的日子安静下来。居家隔离的日子里常仰望天空，一往无垠的飘浮的云彩，寂静无声。午，我正在书房看书，突然传来隆隆的引擎声，我断定是民航客机发出的声音。于紧跑到南阳台朝天空望去，情不亚于看到一位久违的老刻一架机身涂着浅灰色的飞来，我一下子惊叫了起来，我们国人引以为傲的“胖妞”

□古 月

20 大型运输机嘛！“胖妞”之前只在电视、报刊上看到过，如今“胖妞”硕大的体魄从我眼前飞过，那架势如同泰山压顶。令我想不到的是，“胖妞”竟是接踵而至。我举手机一阵狂拍，然后有点得意地“胖妞”的英姿迅速分享到微信朋友圈里。此刻，我为自己是个中国人自豪，更为祖国的强盛而骄傲！

来，我从新闻里得知，“胖妞”是行运送抗疫人员及生活物资的任务

五月下旬，抗疫形势趋于好转。有一天，我在北阳台做家务，看见远处有一架东航的客机在天空兜兜，我不禁纳闷。晚上，从新闻里悉，航空公司为了疫情解封后更好为乘客提供安全飞行正组织飞行员展“大练兵”。

每个人都会有寻找生活情趣的方式，我呢，则利用得天独厚的条件，自得其乐，或坐、或躺、或站，看彩中，那一架架如鸟儿般飞翔的飞机。