

“在经历中成长”特别报道①

鼠年伊始,新冠肺炎疫情来袭。经过两个多月的全民抗疫,疫情防控形势正日渐好转。“宅”在家里,每个人都有自己独特的感受:有人感叹父爱“归位”,有人期待岁月静好,有人享受学习的收获,有人醉心分享的快乐……在这段特殊的日子里,时光仿佛放慢了脚步,好让每个人有时间直面自己的心灵,体味、思考,并在感悟中获得成长。

安静的时光 最宜倾听心灵的声音

□本报记者 李莉雅
通讯员 牛荣恩/文

平常可能忽略的亲情这一时刻体会更深

“以前每一次回来,儿子根本不愿意跟着我睡,这一次,我成了儿子最喜欢的人。”李彬说,疫情之下,他宅在家里带娃,40多天过去,自己在感叹妻子、父母辛苦之余,也感受到作为父亲的责任。

这场新冠肺炎疫情,因为防控需要,在超长的春节假期,数以亿计的人宅在家里,许多在现实中“缺位”的爸爸也“回家”了。

李彬的职业是项目经理,公司的项目在哪里开展,他就要在哪里工作,半年以上驻扎在外地是他的工作常态。因为工作关系,他很少能长时间陪伴家人,更无法陪伴孩子。这让他犹如一位“隐形爸爸”,每次儿子见他回家,都是一副略显陌生的表情。

李彬说,离开时间最久的一次,他在湖南待了10个多月。离开石家庄时,儿子才两个多月,还是个只知道吃睡的小婴儿,等他再回来,孩子不仅开始蹒跚学步,还会叫人了。“妈妈、爷爷、奶奶,都会叫了,就是不会叫爸爸。”李彬说,当时自己很心酸,但又无可奈何。

这一次“宅”家抗疫,他跟儿子相处的时间久了,越来越感受到父子之情。每天,从儿子早上醒来到晚上睡觉,他都会自觉陪伴孩子。“喂儿子吃饭,陪儿子玩游戏,给儿子讲故事……每天下来都很累,日子仿佛被分割成每一分每一秒。”李彬说,陪伴孩子时间长了,他发现孩子开始黏他了,也开始依赖他了。

“第一次陪了儿子这么长时间,让我‘缺位’的父爱重新回归。”李彬感慨道。“宅”家带娃,也让他改掉了一些坏习惯。“就拿手机来说,平时下班回到宿舍,我经常玩手机。回家后,看到我玩手机,儿子也学着玩手机。家长是孩子身边的老师,所以我自觉地将手机束之高阁,几十天下来,戒掉了这个坏习惯。”李彬说。

等到李彬准备返回工作岗位时,儿子不再像以前一样对爸爸出差不所谓,而是十分不舍,拉着爸爸的衣角伤心地哭。

李彬说,“宅”家带娃这些日子,在感受到陪伴儿子成长幸福的同时,他也更理解妻子、父母的付出,更懂得了作为一名父亲的责任和担当。

回到工作岗位后,李彬很想念儿子。他也和同样为人父母的同事们讨论了很久,都说这一次因为疫情“宅”家,对陪伴孩子有了一样的感悟——陪伴不能缺席。“大家都说不能因为工作而缺失对孩子的陪伴,忙也好,出差也好,在外地工作也好,对孩子都要多关注,多陪伴。”李彬说,不一定要时刻陪伴在孩子身边,平时多打电话与孩子聊天,通过视频与孩子交流、互动,都是在陪伴孩子。

李彬还告诉记者,他看到有科研团队做了研究发现,约80%的父亲在疫情期间“回归”家庭教育,平均陪伴孩子的时间,从疫情前的每天半小时内增至两个小时左右。初步研究结果还显示,随着陪伴时间增加,父亲与孩子间的亲子关系也在提升,孩子对父亲更有依赖感。



王小萍学会了三支新的舞蹈,在丈夫的帮助下录成了视频,分享给邻里,带动大家“动”起来。



李彬说,40多天的陪伴,让父爱“归位”,让他更有责任感。图为他陪儿子玩乐高。



李燕说,“宅”家阅读,知识和文化让生活拥有别样的精彩和感动。

“父亲是一种独特的存在,对培养孩子有一种特别的力量。”李彬说,这一次长时间回归家庭,让他对孩子、对家更加有了责任感,这可能是疫情下一个意外的收获……

长久独处后 觉“户外”的珍贵难得

这几天,石家庄都是好天气。每天午后,相彩英和丈夫都会戴上口罩,手挽着手出门,到小区广场遛弯儿。

“一路上,我们感受着爽朗的天气,春天的阳光照在迎春花开了,黄灿灿地笑迎每一位踏足的居民,远处的草坪和柳梢也隐隐地有了鹅黄绿,不禁想起韩愈那句‘天街小雨润如酥,草色遥看近却无’的诗句来……”

相彩英说,从新冠肺炎疫情发生到现在,已经不知不觉过去了两个多月,抗疫形势逐渐向好。冬去春来,她感觉一切都会变好,因为“春来到,希望到”。

“宅家的两个多月,我们家珍惜难得的团聚,感受到岁月静好。”相彩英说,“宅”在家中,她感受到了家的幸福。“丈夫时常会提着两大兜自己蒸的馒头,还有一些可以储存久一些的蔬菜和水果,给婆婆送去,出门前还会嘱咐我把茶几上的碗台盖好,毛毯清洗干净,提醒我记得把阳台上没

看完的书收起来,让我记得多喝水……他就是这么一个操心又细心的人。”相彩英说,疫情期间,自己做了社区志愿者,在小区门口值勤。每天上岗前,丈夫都会再三叮嘱,回家时在门口迎接,认真帮她消毒。

去年的四月初,相彩英的公公去世,留下80多岁的婆婆孀居。许是老人过日子独处久了,婆婆说什么也不愿意和孩子们一起住,总说和年轻人生活习惯和饮食习惯都不一样,喜欢自己自由自在,相彩英夫妻拗不过老人只好依她。孝顺的丈夫每天下班先去老人那儿,看看有什么可以收拾和采购的,日子倒也过得踏实而安详。

突然封控小区禁止流动,让夫妻俩有些担心,好在是春节假期,给老人准备的年货也充足,吃喝用倒也不担心,只是挂念老人独处怕出意外,那段日子里家人的爱走上了回归之路,彼此的心更贴近。冬已尽,春已至,胜利就在眼前,她坚信一切都会好起来的。

“宅”家学习,知识和文化让生活充满了别样的精彩和感动。”这是李燕的“宅”家感悟。

她说,疫情期间“宅”在家里,有了很多的空闲时间,干点啥呢?总不能白白浪费了这大好时光。于是,她把原来只是周六、日里喜欢晨读的《三字经》,作为每天早晨的必修课。通过学习《三字经》,她接受着中国传统文化的熏陶。

李燕还总结了学习《三字经》的体会:“朗朗上口,简单易记;弘扬善美,传播知识;做人准则,古今效仿。”

李燕还在网上听了很多自己喜欢的课程:《如何做一个情商商的人》《李玫瑾儿童心理教育》《瑜伽》《形体操》《旗袍模特精品课》《小儿推拿》《各种美食课》等等。“学习总会让时间过得很快,感觉一天天很快就过去了,总感觉学习的时间不够用。”李燕笑着说,“宅”家的这段时光,学到了很多知识,丰富了自己的生活,过得很充实,很有意义。

这段时间,李燕读了很多书。“每天我都会抽时间坐在阳台上,翻阅着书,一页页读过去,就是一场行进的阅读之旅。”

李燕告诉记者,网上曾经有这样一个段子:给你一个房间,温度正好,有食物,有手机,有WIFI,就是不能出门,你能待多久?“曾经很多人向往这样的生活,没想到,这次疫情,让这一天真的到来了。”李燕说,以前很难静下心来读

人和人的差距 常常由对空闲时间的支配而决定

“宅”家学习,知识和文化让生活充满了别样的精彩和感动。”这是李燕的“宅”家感悟。

她说,疫情期间“宅”在家里,有了很多的空闲时间,干点啥呢?总不能白白浪费了这大好时光。于是,她把原来只是周六、日里喜欢晨读的《三字经》,作为每天早晨的必修课。通过学习《三字经》,她接受着中国传统文化的熏陶。

李燕还总结了学习《三字经》的体会:“朗朗上口,简单易记;弘扬善美,传播知识;做人准则,古今效仿。”

李燕还在网上听了很多自己喜欢的课程:《如何做一个情商商的人》《李玫瑾儿童心理教育》《瑜伽》《形体操》《旗袍模特精品课》《小儿推拿》《各种美食课》等等。“学习总会让时间过得很快,感觉一天天很快就过去了,总感觉学习的时间不够用。”李燕笑着说,“宅”家的这段时光,学到了很多知识,丰富了自己的生活,过得很充实,很有意义。

这段时间,李燕读了很多书。“每天我都会抽时间坐在阳台上,翻阅着书,一页页读过去,就是一场行进的阅读之旅。”

李燕告诉记者,网上曾经有这样一个段子:给你一个房间,温度正好,有食物,有手机,有WIFI,就是不能出门,你能待多久?“曾经很多人向往这样的生活,没想到,这次疫情,让这一天真的到来了。”李燕说,以前很难静下心来读

书,这一次难得有了大把时间读书,她过上了一段“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的日子。

读书的好处实在是太多,最让李燕在意的好处是:人生中遇到的任何问题,一定有一本书在等你。“这是樊登说的,我觉得非常有道理。”她说,读一本好书,喝一杯好茶,身在家中,心在路上,既不虚度光阴,又沉淀了自己。

“宅”家对于王小萍来说,不同的只是运动的场所从户外变成了室内,相同的是她一直拥有运动的身心。

王小萍说,这个春节不太平静,却又过于平静。不平静是因为突如其来的新冠肺炎疫情,面对这场没有硝烟、只能胜不能败的“战役”,全民行动联防联控;对于大多数人来说,这又是个过于平静的春节,没有了往日的喧闹,没有了繁华的街道,没有了亲朋好友的互相来往……一切都静了下来。

在这样一个特殊的时间里,王小萍也像大多数人一样,2月6日从绵阳“飞”回来,一下飞机就主动自觉隔离,不出门,“宅”在家中不给社会添麻烦。“我不能为小区防控添乱,不给社会添麻烦,这是一个公民最起码的素质。”

在居家的这段日子里,王小萍用了25公斤的白面,学会了做各种面点,熬馒头,做油酥烧饼等,都不在话下,她还学会了做很多新菜品,厨艺突飞猛进。

每天除了做家务,她将更多时间交给运动。“我学会了三支新的舞蹈,还录了视频,发在了抖音上。从2月8日到今天,我还学会了40首新歌,其中包括各种地方戏,发布在了全民K歌上。每天跳舞,分享给更多人看,让大家在特殊时期,一起别样‘动’人。”王小萍说,她每天都把时间安排得满满的,过得很充实。

每天,王小萍还会在家给自己制定舞蹈练习任务,同时学习了新动作,并且带动家人一起来运动,不仅锻炼了身体,增加了生活乐趣,更是把一家人的感情凝聚得更深厚了。

除了关注疫情防控工作的动态,王小萍还考虑如何让“宅”在家的居民动起来,她通过微信等方式鼓励其他居民在家加强锻炼,提高身体素质,共同防控疫情。她还参与了三次微信网络文艺汇演,通过网络和朋友们一起为“疫线”战士英雄鼓劲,为一线战士加油。“万众一心,没有翻不过的山,心手相牵,没有迈不过的坎。适当的居家锻炼,不仅培养了积极健康的锻炼习惯,生活方式,也是一种不错的娱乐选择,让居家生活更有乐趣、更有意义。”王小萍说。

这一时期,许多像王小萍一样的人过着平凡的“宅”家生活,做好自己,不添乱,不惹事;同时,他们又力所能及地做着善良的事,顾及他人,并尽一己之力,让更多的人抱成团,抵御特殊时期。

“希望大家都能够锻炼好身体,提高自身免疫力,抗击疫情。一线的工作人员为了人民的身体健康和生命安全,无私奉献着。我们不能做其他的贡献,能够在舒适的家中锻炼身体,助力疫情防控,就是对一线工作人员最大的帮助。”王小萍说。

本文图片均由受访者提供



筛选读者精彩观点
打捞网友精辟之语

关键词 文化服务

盼“云游博物馆”成常态

□苑广阔

受到新冠肺炎疫情的影响,全国各地的博物馆纷纷关门歇业,但是公众的文化消费需求,并不会因为博物馆闭门歇业就没有了。在这种情况下,一些大型互联网平台相继举办“云游博物馆”直播活动,全国几十家博物馆参与,网友反响热烈。

本来“云游博物馆”只是在疫情防控的非常时期下的一种非常举措,多少都带有一些被动的成分,但是自从开展这一活动以来,却让人有了意外的发现。比如,某省博物馆举办了两场直播,直播间实时在线人数最高达90多万,是该博物馆去年全年观众总数的半数以上,点赞数超过了50万。

数字的背后意味着什么?意味着一些即便没有疫情影响,也不会到博物馆进行参观的网友,却因为有了“云游博物馆”的直播活动而在网上完成了对博物馆的参观。那么一个设想也随之而来,等到新冠肺炎疫情结束,这样的“云游博物馆”活动,能否成为一种新常态而继续存在下去?在网友们的心里,答案是肯定的,也是很有必要的。

引导公众参观博物馆的重要意义,这里就无须过多赘述了,但是不得不承认的是,即便在非疫情的正常时期,博物馆也不是公众外出旅游时的首选,多数都是到了某个城市,而正好这个城市有个比较有名的博物馆,然后顺势带着去参观一下。博物馆所面临的这种尴尬处境,也不是一天两天的事情了,而不管是博物馆的管理者,还是地方文化部门,似乎也没有大好的办法。但是这次疫情防控形势下的“云游博物馆”,却让我们看到了另外一种可能。

为什么在线直播博物馆的活动,能够受到网友的热烈欢迎?除了博物馆本身藏品丰富之外,还得益于其他一些原因,比如网友足不出户,动动鼠标或手机就能看到千里之外丰富的馆藏文物;比如博物馆的解说员在镜头面前比现场解说更容易发挥,表现也更为出色,其幽默轻松的解说风格,满足了年轻网友的需求。就像西安碑林博物馆的解说员白雪松,就因为其幽默风趣,同时又含有大量知识点的“云解说”而被网友称为“文博界李佳琦”“西安姜文涛”。

鉴于此,疫情结束以后,“云游博物馆”也就有了继续保留的必要。各地博物馆和文化部门,理应好好总结现在参与“云游博物馆”的经验,既要升级直播设备,也要提升解说员的综合素养,全面迎接“云上博物馆”时代的到来。

关键词 安全防护

踏青莫忘防疫

□魏宝

随着新冠肺炎疫情的好转,我们也迎来了百花盛开的春天。人们三三两两走出家门,进公园、到田野去沐浴春光,和大自然来一场久违的亲密拥抱。

然而,当你陶醉在大好美景时,切莫忘记防疫,因为新冠肺炎疫情还没有彻底结束,防疫措施仍然不能放松。君不见,那些屡屡被报道的新冠肺炎疫情的传播事件,往往正是由于个人的警惕性不高、防范意识不强所致。

所以,大家必须时时刻刻提高疫情风险的防控意识,严格遵守相关规定,需要戴口罩的时候一定要戴口罩;需要消毒的时候一定要进行消毒;需要测体温的时候一定要进行体温测量;需要扫码出入的时候一定要进行扫码,确认正常后再出入。

每个人在进行踏青游玩时,都应该以强烈的社会责任感,积极配合有关部门做好疫情的防控,这样做,既是对他人健康的负责,更是对自己生命的负责,也只有这样做,才不负大好春光!

关键词 栽松祭祖

栽松祭奠值得提倡

□李朝云

清明节将至。农村老家的堂弟打来电话说,这几天村民们忙着给自家的坟头献上松柏树,以坟前栽树替代焚烧纸钱供品祭奠先人,树立清明文明祭扫新风尚。

清明节是缅怀告慰已故亲人、寄托哀思的传统节日,在农村多是上坟焚烧纸钱、供品祭奠亲人。春天天干物燥,正是防火的关键时刻,上坟焚烧纸钱、供品不仅会弄得乌烟瘴气,污染了田间空气,影响到身心健康,也不利于防止火灾。因此,在村委会的倡导下,实行了以坟前栽松柏树来替代焚烧纸钱供品。

其实,坟前栽松柏树祭奠亲人是个好举措。一是树立清明文明过节新风尚;二是有利于环保减少环境污染;三是坟前栽树能让已故的亲人好“乘凉”,坟墓也得到了绿化美化;四是清明节是过去的植树节适宜栽树;五是松柏树意味着万古长青,对已故先人是个好寓意。

关键词 严格防控

群防共治“信息病毒”

□万阔歌

最近有媒体对一批受访者进行问卷调查,结果显示,66.2%的受访者坦言自己中过谣言的招,69.0%的受访者建议建立辟谣系统,及时更新辟谣信息。随着互联网和自媒体的发展,谣言的传播范围越来越广,传播速度越来越快,有时让人防不胜防。

疫情当前,一些谣言像“病毒”一样困扰着我们,对社会秩序产生了很大的影响。我们每个人都应做好“抗谣”工作,不信谣、不传谣等。对待“信息病毒”,也应像对待新冠肺炎疫情一样,群防共治,联手打击。

我们在尽情享受网络自由、获取海量信息的同时,也要时刻牢记责任,更不能做触犯法律法规的事情。首先要做到的便是,发帖、转帖不能大随便,一定要充分考虑其后果。有时很不在意、很不起眼的帖子,也可能被迅速炒热起来,继而产生意想不到的轰动效应。这样的轰动效应,一旦是负面的,后果将不堪设想。另外,有可能产生争议的,也不要发帖或转帖。有些帖子,未经核实,自己也不清楚原因后果就随便转发,当时可能没觉得有什么,可是一旦在网上传播开来,并引起网友大量跟帖、转发后,很可能导致事态恶化。还有,一些触犯法律法规的,更不要发帖或转帖,也不要跟帖留言。