

# 历经3年、360公里、48万多步的行走 15岁女孩用双脚丈量青海湖

学子

“每一个行走在这条路上的人，没有鲜花，没有掌声。他们平凡却伟大而勇敢。”这个暑假，在结束了历时3年的环青海湖徒步大会后，无锡外国语学校初三毕业生王天烨写下了这段文字。

8月底，当记者见到这位姑娘时，她回忆起那个不平凡夜晚。她说，8月5日晚，她在参加“毕业典礼”时得知了一组数据：从2012年至今，共有5044人参加环青海湖徒步大会，坚持走完3年的人数已达653人。“那时候我才意识到，嘿，王天烨竟然是全国14亿人中完赛的寥寥653个人之一。”



## 肉体疼痛引发精神崩溃 坚持使人强大

王天烨与青海湖的缘分始于小学二年级的一次旅行，那时她就对这片一望无际的湛蓝湖泊、黄灿灿的油菜花田、白雪皑皑的高山恋恋不舍。上了初中以后，她与父母重返故地，参加环青海湖徒步大会。从2017年到2019年，每年8月的2日至5日，他们接力完成了这件意义非凡的事。“这三年，说不累是假的。”王天烨说

了皱眉说，难以适应的高原反应，强烈的紫外线晒得皮肤生疼，坑坑洼洼的草地抵得脚底板生疼，一天徒步8小时容易使膝盖和韧带受伤，突如其来的暴风雨和冰雹，不太可口的饭菜，无法安然入睡的深夜……

今年8月3日傍晚，临近冲刺时段却天降暴雨，她没有雨衣、没有吃的、没有喝的，父母远远地走在前面，前所未有的

无助感让她失控大哭。“我一边走一边哭，埋怨爸妈不陪我。”意外的是，当她坚持走完回到酒店，很多同行用鼓励的话语温暖她，还在朋友圈为她点赞：这个15岁的小姑娘完成了很多成年人都完成不了的事。

在一个个想要放弃的关头，她的脑海中浮现起红军长征时的点滴故事，革

命先辈们穿着草鞋，啃着树皮，在艰难困境中迎来曙光。她逐渐认识到，在体力和意志力都被消磨到极限的情况下，英雄选择了对自己负责到底，直面困难，逆风前行。“一路走来，虽然肉体的疼痛极易令人崩溃，但当你以美好的眼光去看这一切，整个世界都是美好的，散发着草莓蛋糕的香甜味。”

## 旅行不只有沿途的风景 思考促人成长

促使王天烨完成这趟旅途的，除了坚定的信念，还有沿途的风景以及不断的思考。这一路，她看到了与城市生活迥异的草原风光。牛、羊、马悠闲地晃着尾巴，低头吃草，白色和黑色星星点点分布在嫩绿青草上；草原上有很多无名的野花，成片成片地开出花海；一眼望过去黄灿灿的油菜花田直铺到了天边，似是不染人间烟火的仙境。

天吃早饭时和同行路人互道早安，听无锡的队友说户外的趣事，大家出发前一起齐声倒数的洪亮声音，志愿者伸出的大拇指。

她见过七八岁的孩子，在爸妈搀扶下跌跌撞撞，哭着一直走；年过七旬的老人，一个人乐呵呵地走，活力四射；徒步“菜鸟”穿着不合脚的鞋子，忍着满脚的水泡一瘸一拐地走，哭着说坚持；当地藏民向徒步者说“加油”，后者回以“扎西德勒”。王天烨说：“我们都是普普通通的人，纵使生活再无味，我们照样是

有趣的艺术家，通过行走，把世界装点得灿烂。”

今年是王天烨徒步的第三年，也是她初中毕业的年份，还是她人生中成长最快的一年。因为徒步的时候她一直在思考。在她看来，如果把人生比作徒步的这三年，那么第一年起步，她了解了最基本的规则，在痛苦地向前走；第二年成长，她深入了解了有些事，略有所思地向前走；第三年是蜕变，她有了质的飞跃，会思考这一路走来的所见所闻，而不仅仅是简单走路。

那么，即将开始高中生活的她处于哪一阶段呢？她想了一会，在成长与蜕变之间。“作为学生，我一直在思考学习是为了什么。很多同龄人觉得是为了漂亮的成绩，上好大学。而我认为学习不是为了知识，更重要的是培养能力。”如今，她的环青海湖徒步旅程已经告一段落。但是，王天烨立下了新的目标：“只要我们仍热爱生活，我与徒步大会就永远也不会说再见。如果明年组委会肯收我，我一定风雨无阻来当志愿者。”

□俞华/文 受访者供图

## 家庭教育关键词

关键词：分离技巧

### 窗外的妈妈

【案例】

9月2日，幼儿园开学的第二天，和往年一样，小班新生的哭声响起一片。妈妈刚抱着轩轩走到教室门口，一看到迎出来的王老师，轩轩就转身死死搂着妈妈的脖子哭喊起来。看着怀里哇哇大哭、生离死别般的孩子，妈妈红着眼睛手足无措，不停地对轩轩说：“好好好，妈妈不走，妈妈陪你！”“好好好，妈妈再抱一会儿，我们不进教室！”眼看母子俩闹腾了近10分钟还是无济于事，王老师走过去安抚了妈妈几句，想办法把哭闹的轩轩抱进了教室。

王老师拿出轩轩最喜欢的玩具小汽车，陪着他一起玩，慢慢地轩轩止住了哭声，坐在地板上自己开起了小车。正当王老师转身去照顾另外几个孩子时，轩轩突然哇的一声再次大哭起来，他跑到窗边着急地跺着脚，伸开手大声哭喊着：“妈妈来！妈妈来！”王老师急忙来到轩轩身边，试着把小汽车再次递给轩轩，可是轩轩用力推开老师和小车，执着地伸手指着窗外哭喊妈妈。顺着轩轩手指的方向，王老师看到窗边有个在偷偷擦泪的人影，再仔细一看，原来是轩轩妈妈，刚才她一定是躲在窗外，却被眼尖的轩轩发现了。

【案例分析】

幼儿园新生入园之际，幼儿与自己的亲人分离会产生烦躁、忧伤、紧张、恐慌、不安等情绪，这就是“分离焦虑”。案例中轩轩的表现非常典型，他害怕离开妈妈，不想独自呆在陌生的幼儿园里，所以期望通过大哭、搂紧妈妈等方式，让妈妈不离开自己。而面对宝贝撕心裂肺的哭喊，轩轩妈妈显然既心疼又无奈，她不知道该怎么劝慰孩子才能让轩轩乖乖跟老师进教室。一旦孩子进了教室，她又担心孩子是不是会继续哭闹，所以迟迟不愿离去，偷偷躲在教室的窗外偷窥。

其实，一开始进教室时轩轩的表现还是可以的。他与妈妈分离后，能在老师的陪伴下玩玩具，情绪慢慢稳定下来，后来还能自己独自玩耍，说明他并不抗拒老师，愿意和老师一起玩。幼儿园的玩具也对他具有吸引力。这本来是孩子具有一定的环境适应能力和自我调节能力的表现，是非常可喜的，如果坚持几天，轩轩将会逐渐适应与妈妈的分离，他的分离焦虑也会随之减弱。可惜的是，妈妈因不放心，躲在窗外偷看，而且还被轩轩发现了，这让轩轩重新陷入了“想妈妈陪伴，不愿离开妈妈”的痛苦情绪中。

【应对方略】

### 一、家长首先要克服自己的分离焦虑

幼儿园新生入园时，不仅仅是孩子会出现“分离焦虑”，多数家长也因亲子分离、孩子哭闹而产生焦虑情绪，具体表现为：在幼儿园陪着孩子哭，躲在某个角落想方设法偷看；回家无原则地满足孩子的要求，用言语恐吓孩子等等。这种亲子双方的“入园焦虑”往往会相互波及、相互影响，使得入园适应进入恶性循环状态。

要缓解孩子的分离焦虑，建议家长们首先化解自身的焦虑，以免成人的不良情绪影响到孩子。家长可以通过阅读育儿书籍、多跟老师沟通请教、向其他父母讨教经验等途径，来获取正确的方法。

### 二、采用有效的分离技巧

家长要学习一些有效的分离技巧，以良好的心态和积极的行为巧妙化解亲子分离焦虑，支持孩子快乐地走向集体生活。

#### 1、用积极的言语与孩子沟通

使用正面、积极的言语和孩子交流，可以让孩子感受到父母所要传递给他的爱与力量。入园时，用“接纳的言语”表达对孩子情绪的理解，缓解孩子的伤心，不要强硬地叫孩子“不能哭”，可以说“没关系，想妈妈可以哭一会儿”，因为“哭”正是孩子宣泄、调节自己情绪的一种很好的方式，压抑不哭的孩子反而容易生病。同时，用肯定的言语带给孩子安全感也很重要，可以说“妈妈等你……（‘吃完饭’或‘睡好觉’）就来接你”，并且坚持说到做到。

此外，在离园时不要问孩子“今天哭了吗？”而应问“今天开心吗？和老师玩了什么？”用快乐的言语引出正面的回答，引导孩子回忆幼儿园开心的活动，激发幼儿再次入园的积极性。

#### 2、用理智的行为和幼儿道别

在教室门口微笑着和孩子道别，让孩子对分离有所准备，千万不要突然“消失”，这样反而会让孩子引起孩子的不安。如果家长需要一个“爱的告别”，可以和孩子亲一下或抱一抱，然后挥手离开，不要任意延长和孩子分离的时间，例如反复不停地拥抱、亲吻，长时间陪伴，离开后又回头观望等，因为这段时间越长，越强化分离的痛苦。

#### 3、正确看待幼儿的倒退行为

幼儿入园初期，可能会出现一些倒退行为，例如本来在家挺能干的，现在却突然特别粘人、不愿意自己吃饭、不肯自己动手做事情、睡觉不安稳等。家长大可不必为此烦恼、困惑，因为这段时间正是孩子们积蓄力量来面对新的挑战的时刻，倒退行为是正常的、也是暂时的，家长要做的是多给孩子理解、鼓励和支持，相信自己的孩子一定能度过这个时期。

（本文节选自知识出版社出版的《家庭教育关键词（幼儿卷）》）



暑假期间，洛社镇正明村校外辅导站围绕献礼新中国成立70周年组织青少年开展了一系列活动。图为辅导站开展“小小蛋糕烘焙师”活动，20余位青少年做了一个特别的蛋糕，向祖国母亲献礼。（黄伟峰 摄）



日前，堰桥街道关工委组织街道18个社区近100名学生代表，开展“走进绿色军营、传承红色基因、争做新时代好少年”主题活动。图为学生观看部队官兵进行队列表演，感受军人的风采。（华柏春 摄）

## 督学看学校

# 重于泰山的学生饮食安全

□唐建中 庄文渊

学生的校园饮食安全问题，历来都是学校的一项重要工作，也是社会、家长重点关注的事情。只有学生的饮食安全得到保障，才能让学生更好地健康成长。今年，无锡市玉祁中心小学南分校对学校食品安全工作进行了专项检查、整改，从源头上消除食品安全隐患，最大限度地减少和杜绝食物中毒事件的发生，强化学校食品安全管理规范化、标准化、科学化建设。

上学期开学初，学校启动了“透明厨房”建设工程，通过视频监控技术将学生和家从“餐厅”请入“厨房”，通过视频清晰了解食品各个加工环节的状况；将操作间、分餐间、储藏间等卫生状况从“后台”请到“前台”，直接对学生、家长和监管部门的监督。为家长和监管部门装上“千里眼”，对食堂各个区域进行实时监控，消除监管盲区死角，确保严格执行食品供应管理、贮存、加工等制度的要求，确保供应、采购、加工、贮存等关键环节安全可控。食品安全综合监管应用人防、物防、技防三结合方式，真正打造“安全透明食堂”。

“明厨亮灶”让监管全方位无死角，走进食堂就会发现后厨内部敞亮卫生，

食材清洗池分类清晰，地面也无明显的污垢与油渍。冰箱内的肉类做到每日“清零”，保证食材的新鲜。餐具摆放整齐，经过高温消毒柜的消毒，让学生与老师们用餐都能更放心。

为保障师生的餐饮安全，学校还按照高标准配备了食品安全快检室。由业务素质高、专业能力强的工作人员专门负责食品安全检测工作，保障了食品安全快检工作的顺利开展。

检测员每天对学校食堂内、蔬菜、副食等食品原材料进行抽样检测，并将检测结果及时公示。一旦发现食品存在安全隐患，及时反馈给学校相关负责人，并立即对供货源头开展检查。对疑似不合格的产品及时退货，更换安全的食品原料，从源头上保障了师生日常饮食安全。

膳食管理委员会家长代表定期到校参加活动。清晨，他们和食堂工作人员一起对配菜中心采购来的食物进行严格验收，杜绝不新鲜食品入园。确保菜品质量过关之后，在总务主任的带领下，家长代表察看学校的食堂：实地检查烹调方法和膳食质量，监督厨房食品加工是否规范，在制作过程中是否严格

按照食品加工制作要求进行，检查学校食谱是否每周更新……接着，家长代表在教室和学生一起享用学生餐，了解学生进餐情况。对膳食的喜欢程度、进食量，对膳食的可接受性与校方进行交流反馈。另外，期初期末，家长代表积极参与与供货商的确定和评议，通过座谈、问卷等多种方式表达他们对食堂的意见和建议，并及时反馈给学校食堂管理工作领导小组。

陪餐人员每天早上和食堂人员一起查看菜品、称重，严格执行原料购进验收登记、物品索证索票。中午按时到食堂餐厅或班级陪同学生用餐，及时主动了解学生用餐情况，反馈学生意见，收集对食堂工作的意见和建议。如陪餐老师了解到“大部分学生喜欢吃红烧的食品，不喜欢清蒸的食品”的情况后，及时提出建议，经管理委员会商议后决定：块肉、鸡腿尽量红烧，满足大部分学生的需求。再如，很多学生特别喜欢喝汤，经商议，食堂人员在食堂门外放置一个汤桶，让喜欢喝汤的学生可以多次免费加汤。午餐过后，陪餐人员认真填写《教师陪餐记录》。记录内容既关注每日菜肴的口味质量，还关注学生的

用餐情况以及班主任的监管情况。同时，把陪餐中发现的问题及时反馈给食堂管理工作领导小组，督促食堂工作人员加以改进。

食堂外墙的公示栏内定期更换每周的菜单和每天的进货情况。每天，无论是老师还是学生，无论是家长还是其他校际人员，都可以从这个公示栏上清清楚楚地看到蔬菜、肉类、水果、牛奶、杂粮、调味品等食材的用量、价格，供货商、签收人员的姓名等，以真诚的态度、开放透明的行动接受来自社会各界的监督，不遮掩、不回避。

学生也喜欢到公示栏前驻足观看，或欢呼雀跃——当他们看到自己喜欢的食物时；或议论纷纷——在他们发现不爱吃的食物时。有了公示，学生们不用老师提醒也会自觉地领取当天的水果或牛奶了。

食品安全进校园，守护健康伴成长。玉祁中心小学南分校以“重于泰山的学生饮食安全”为基本定位，不断规范食堂各项管理，努力提高学校食品安全水平，与社会各界一起积极严肃地守护着学生和教师“舌尖上的安全”。

（作者系惠山区责任督学）