

一本书

《奔跑的少女》：
谁的青春谁做主

□ 陶小辰

被同学们起哄“在一起”，不愿意却不敢说出来；地铁里被冒犯，回到家只听见“下次自己小心点”；家里添了弟弟妹妹，老大明明还是孩子，却被迫自动懂事……这些看似琐碎的日常，恰恰是孩子每天面对的真实困境。它们共同指向一个核心命题：青春期的孩子，到底该继续做被动的“被管理者”，还是成长为能主动“管理自己”的人？

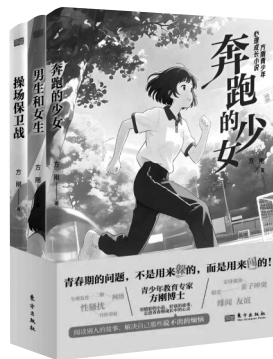
青少年教育专家方刚最新的三本青少年心理成长小说，正是围绕这一问题展开。三本书切入的，正是我们再熟悉不过的三种日常：身体的自我管理（《奔跑的少女》）、操场上的协商与规则（《操场保卫

战》）以及亲密关系中的尊重与同意（《男生和女生》）。它们从真实情境出发，为孩子铺就一条“从被管到会管”的实践之路。

《奔跑的少女》聚焦“拿回身体与生活的主动权”。故事不靠“正能量”掩盖创伤，而是诚实呈现少女的恐惧与羞耻：地铁遭遇“咸猪手”时身体的僵直、因弟弟出生而自觉“不该再麻烦父母”的隐忍。但它不止于呈现——女孩开始自救，从学习跑步起步：微屈膝盖、控制步幅、规范摆臂、调整呼吸。她在房间反复练习，第二天再上路实践；她逐渐学会倾听身体的声音，不盲目比拼速度，只跟随自己的节奏。

《操场保卫战》诠释“从被管到会管”的实践。学校以安全为由关闭操场，甚至推出“午休不许上厕所”的荒唐规定；孩子们的情绪逐渐转化为行动：提出问题、收集意见、撰写《重返操场安全承诺书》，在班会陈述投票，争取家长联署支持，并依据结果复盘调整。勇敢被重新定义：它不是吼叫与顶撞，而是在规则中协商、在挫折中调整、在团队中担当。最终班级以“试点”方式赢回操场，凭借自我管理维护秩序。这不禁让人反思家规与班规：与其用“听话”捆绑孩子，不如共同制定规则、签名承诺、一起负责。

《男生和女生》把“喜欢”放回



“尊重—沟通—同意”的框架里。操场“婚礼”的玩笑在泪水里戛然而止，提醒我们：好玩不能替代同意；公开告白再热闹，也不能替别人做决定。书里给了一套好用的话术：“我感受到……我需要……我愿意/我不愿意……”——简单、直接、体面。它没有妖魔化恋爱，只是教孩子把“表达”与“边界”并排，把“喜欢”与“负责”并排。对于父母和老师，这也是最该补的课：别拿“都是为了你好”盖过孩子的感受，更别用围观当作参与。

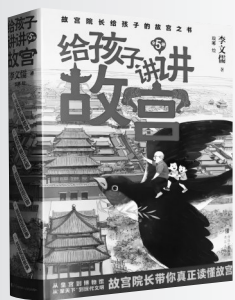
来源：北京晚报



书架

《给孩子讲讲故宫(全5册)》

青岛出版社



本套书从孩子的视角出发，为孩子们讲述与故宫有关的知识。通过文字和图片的立体互动，为孩子讲透故宫里的建筑之美、故宫背后的历史细节、故宫里的传统文化等，带孩子见识多元视角下的不一样的故宫。

《我的眼里有片森林》

广西师范大学出版社



绘本以孩子对“森林”的提问为切入点，让不同的动物直视画面外，和孩子展开了一场关于生存、环境、个性、自我的平等对话，展现出自然的丰富、广阔，以及人与自然关系之下潜在的情感张力。

书摘



看见每个“家乡”的重生

□ 谢名一

读《吾乡：中国易地扶贫搬迁纪实》时，我总忍不住被书中的细节打动——不是因为那些关于“八个省份”“50万搬迁人口”的宏观数据（当然这些数据背后的政策分量值得敬畏），而是因为作者没有停留在数字层面，把镜头对准了每个搬迁家庭的“日常”。

比如《悬崖村的变迁》里，吉克家族收拾行李时的犹豫：老人们摩挲着老屋的木梁，孩子们抱着养了多年的小狗不肯撒手，成年人则在“离开祖祖辈辈生活的地方”和“给孩子一个

安全的未来”之间反复拉扯。这种对故土的眷恋，对未知的忐忑，是每个经历过“迁徙”的人都能共情的情绪。还有《老洪家的新生》里，叶成菊第一次在新社区用电梯时的局促，第一次去社区医院报销医药费时的茫然，这些细碎的“不适应”，恰恰让“易地搬迁”不再是新闻里的“工程”，而是一个家庭实实在在的“闯关”——他们要闯的，不只是地理上的距离，更是生活方式、认知习惯的跨越。

我特别欣赏作者的叙事选择：他们没有刻意塑造“完美的

脱贫典型”，而是如实记录了搬迁中的矛盾与挣扎。有人因为找不到熟悉的农活而焦虑，有人因为邻里关系的变化而失落，有人在传统习俗与新社区规则间犯难。可正是这些“不完美”，让书中的人物更鲜活，也让“脱贫攻坚”的意义更深刻——它从来不是简单的“给钱给物”，而是帮助一群人打破命运的枷锁，在新的土地上重新学习“如何生活”“如何致富”，这个过程里的酸甜苦辣，都值得被认真记录。

来源：文汇报



书悟

“让鸟儿们放心停下来歇歇脚”

□ 李红叶

《大河的歌谣》以儿童视角回应了“黄河流域生态保护”主题。儿童天然与自然相亲，儿童的成长亦离不开良性生态的滋养。

故事讲述了黄河滩麻雀台村庄一群大人和孩子维护自然生态的亲切感人的故事。麻雀台村庄位处黄河滩边，人与自然浑然一体。南岸有一曾用来摆渡的老船，不但鸟儿喜欢停在它身上歇歇脚，孩子们也喜欢坐在船头看风景、想心事。孩子们上学放学总喜欢绕道到黄河滩边看鸟群。有时鸟儿飞进教室，引得老师和学生惊喜、欢闹。麻雀小学的语文老师讲

述巴金的《鸟的天堂》时，会提问“黄河滩上有哪些候鸟和哪些留鸟”，孩子们如数家珍——道来。周末和寒暑假，孩子们有了更多机会亲近大自然，白藕总爱跟爷爷去河滩边放羊、聊天、看鸟、听鸟。马槐因妈妈重新组建家庭来到美丽的麻雀台，并得到了一个年长七岁的哥哥——清河，清河待马槐如亲弟弟，带马槐一起放羊，教他认识屋前河畔各种树木……小说中的这些细节无不展现了人与自然和谐相处的动人景象。

然而，今天的黄河滩与作家童年时的黄河滩已发生了不少变化，生态保护成为亟待普及的

观念。小说描写了一群少年积极参与爱鸟护鸟的社会实践活动，故事情节围绕“爱鸟护鸟”与“捕鸟卖鸟”这一核心矛盾展开。部分村民生态意识淡薄，或捕鸟获利，或笼中养鸟，因而时有鸟儿被捕、受伤或中毒，孩子们遇到这种情景，总是同情不已。在老师的鼓励和支持下，他们联合动物救助站，举行了一系列爱鸟护鸟活动，在这一过程中，他们不但从与鸟相处的美好体验和对鸟类的科学认知上，深化了对大自然及鸟儿的感情，也用实际行动卓有成效地宣传了生态意识，救助了被捕或受伤的鸟儿，并在这一过程中获得了心灵的成长。

来源：文艺报