



凡人故事

何以为父

——纪念一位善良温暖的父亲

边玉芳

【一】

我与先生的父亲、我的公公，第一次产生交集，是在一个并不愉快的时刻。

我和我先生相识于大学校园。先生出身农家，毕业后回老家成了一名农村高中教师，而我选择继续读研。我的家人并不同意我们的交往，敏感、坚强的先生决定用考研改变命运。没想到辛苦准备了一年的先生不想去单位报名时，却被拒绝盖章，失去了考研资格。当时，他几近崩溃，我登上最近的一班火车，他的父亲也搭上便车，不约而同地来到他身边，给他安慰和鼓励。初见公公的印象已很模糊，只记得公公穿着干净整洁的旧衣，话不多，却字字有力。

先生曾说起过公公的几件小事。当时，先生被分去乡村中学当教师时非常不甘心，先生考虑再三，想请公公来杭州帮忙照顾。我非常犹豫：我们家的生活条件并不好，公公年纪也大了，让老人来跟我们一起过日子是否合适？还有我们没有与公公一起长期生活过，大家能相处好吗？没想到，我先生回老家和公公一商量，他毫不犹豫地答应了。更没想到，公公一来就与我们一起生活了8年时间。

我和先生结婚后的日子清苦，我们费力买下的学校公寓房屋位置偏僻，连公交车都不通。而我和先生的工作越来越忙碌，女儿每天去幼儿园的接送成了大问题。

先生考虑再三，想请公公来杭州帮忙照顾。我非常犹豫：我们家的生活条件并不好，公公年纪也大了，让老人来跟我们一起过日子是否合适？还有我们没有与公公一起长期生活过，大家能相处好吗？没想到，我先生回老家和公公一商量，他毫不犹豫地答应了。更没想到，公公一来就与我们一起生活了8年时间。

公公刚来我家的时候，我们只让他负责早晚接送孩子，其他所有的家务都由我们自己做。可不到一个月，不知不觉间公公已经接手了大部分家务。比如有时我因为在备课或写论文，忘了做午饭，等我想起来时发现公公已经做好了。公公就这样默默帮我分担了很多家事。

【二】

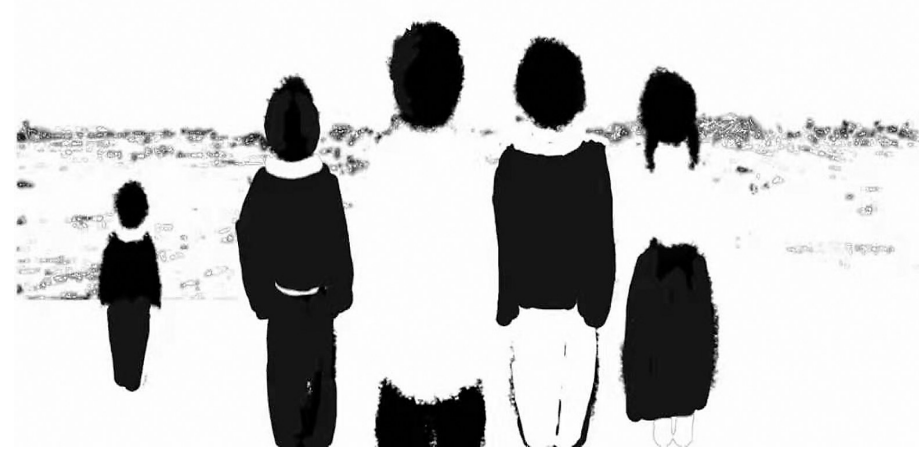
与公公相处日久，才知道他也是一个响当当的人物。

公公每餐爱喝一二两小酒，平时话不多的他，微醺之后会说出一些往事。他读过3年私塾，写得一手好字，会烧窑看火，这在农村也算一门了不得的手艺；他是当地最早拥有自行车的人，年轻时又长得帅，说起当年穿着白衬衫与一帮朋友骑着自行车在乡村路上肆意穿行的场景，公公的脸上满是自豪和得意；他年轻时还与村里人比赛插秧的执着、谁犁的地深，这些农活他都不落后于人。

公公人生的高光时刻，是两个儿子同时考上了大学。县里的广播站还专门宣传过此事。荣耀的背后却是公公一家生活最困难的时刻。公公是家里唯一的男劳力，要同时供养两个儿子上大学，这对一个农村家庭来说何其艰难。我为自己曾经对公公的误解感到羞愧。有时候，节俭并非是小事，而是另一种担当。

公公对我的女儿也是疼爱备至。每天早上，女儿不肯起床，爷爷总帮半梦半醒的孙女穿好衣服鞋子后才从床上抱下地。南方的冬天湿冷难耐，爷爷在被窝里给她暖好衣服或用电吹风把衣服一件件吹热再给她穿上。

公公是一位有着深厚生活智慧的农民，在生活上教会了我女儿许多道理和常识。吃饭时，公公会和她讲每一粒米、每一棵菜的来历；睡前，也会讲一些乡野间流传的故事给她听。哪怕只是天边飘来一朵云，公公都会靠在窗边教她识别哪一朵



波子 绘

是会下雨的云，哪一朵是只会打雷的云。我的女儿如今成为了一名作家。虽然她从小在城里生活，可在她的创作里，我欣慰地看到对田野和家乡的描述，看到她对生活丰富的感受力，看到劳动人民对生活最质朴的热爱。

这也是公公给他的孙女留下的最宝贵的人生财富。

【三】

8年里，我们与公公相处和睦，没有发生过一次矛盾。在这个过程中，由于我们的努力，更由于公公背后的支撑，我们的家由清贫变为衣食无忧，我和先生的事业也得到了很好的发展。此时，我们有了去北京工作的机会，为了女儿的未来，我们辞别公公北上，从此聚少离多。

分别后的十几年间，公公的大儿子和我的婆婆相继离世。经历了白发人送黑发人的伤痛和老伴的离去，公公的表现依旧沉着理性，除了偶尔会一个人在灵堂里独坐许久。

老人的身体一向硬朗。2020年夏天，我公公虚岁89岁，我们全家按照风俗给他过了90大寿。我还记得他坐在喜庆的大寿台下红光满面、微笑着给他的第四代发红包的样子。没想到到半年不到，他的身体情况急转直下。转眼到了冬天，公公突然说要给他做墓碑，而且要求越快越好。

刚过元旦，我们在北京的家中接到电话，说公公突然体克送去医院急救了。本以为这是老人一次普通的生病，没想到这次情况会那么严重。公公不愿意进ICU治疗，直到大家劝他务必要支撑到我们回老家

家，他才勉强同意。我们赶回去在ICU见了他的最后一面。他似乎已经忍耐得很辛苦，见到我们便流下眼泪，不再睁眼。我们按他的愿望将他接回了家，不过几十分钟后，他就走了。

葬礼上，和公公感情深厚的女儿并没流太多眼泪，我有点儿惊讶，她只说我们并不懂得爷爷的心。直到我翻开公公留下的一本笔记，才明白女儿的意思。笔记本上面仔仔细细记载了家中每一代、每一个人的姓名、生辰和联系方式。后面的发现更令人心酸。在笔记本后部的某一页中，公公将他生命中逝去的每一个重要的人，都记载了下来。

大哥，卒于2006年某月某日。
二嫂，卒于2008年某月某日。
大儿，卒于2009年某月某日
最后一行，写着婆婆的名字。看得出那时候他的手已经酸软无力，一向苍劲的字迹有点儿歪歪扭扭。难以想像，他是如何眼睁睁看着所爱之人一个接一个离去。我想，确实没有人能够懂得他！而我们从他那里得到的，却太多太多。

我的公公曾经给过我这个很早失去父爱的人父亲般的温暖，他一生良善，他的榜样作用与教育让他的子女也成为极其善良之人。即使在即将离开这个世界的时候，老人也把最后的馈赠留给了他认为是最需要的人。这就是我的公公，一个善良、温暖、可靠的长辈。

（作者系北京师范大学儿童与家庭教育研究中心主任）



码上听见

微言

孩子爱吃糖 父母怎么办

鞠锋

有一位妈妈咨询我，她的孩子不到3岁，特别爱吃糖，怎么办？

光靠制止和打骂肯定是不行的，首先要思考了解孩子爱吃糖的原因是什么，然后再有的放矢地解决这个问题，尽量减少由于吃糖多对孩子产生的不良影响。

事实上，很多父母都不知道孩子为什么爱吃糖，容易简单地归结为嘴馋，其实孩子爱吃糖，可能有以下几个原因。

一是母乳的甜味可能一直烙印在孩子的潜意识中，糖的味道唤醒了孩子对母乳的记忆，所以很多孩子喜爱甜食；二是糖分是大脑发育与运行的重要物质养料之一，孩子的大脑正处于快速发育阶段，在生长过程中需要摄入充足的糖分；三是儿童的味蕾更发达，尤其甜味能够给孩子带来更为美妙的味觉体验；四是甜食会刺激人脑产生更多的多巴胺，这会让孩子感到快乐和兴奋，有些孩子甚至因此产生“糖瘾”。还有糖果漂亮的包装对孩子产生难以抵御的视觉诱惑。

了解孩子爱吃糖的原因，父母就不会简单粗暴地对待这个问题，也不会因为糖的诸多负面作用就完全制止孩子吃糖，只能尽可能通过一些方法控制孩子少吃糖。

约法三章，让孩子有规律地吃糖。相比于强制约法三章是较好的方式。父母可以提前和孩子约定：饭前、饭后和睡觉前三个时间不能吃糖；吃糖前要告知父母一声；一次只能吃一粒糖；多种补充，让孩子忘记

吃糖。日常生活中，父母可通过多样化的食物来帮助孩子补充必需的糖分，比如每天都有水果时间，让孩子选择自己喜欢的新鲜水果吃，还可以准备一些含有糖分的辅食或健康小零食，如蔬菜条、坚果泥等，帮助孩子转移对糖果的注意力。

不作奖品，让孩子少看见糖果。有的父母或老师喜欢将糖果作为奖励，这会让孩子把糖果看得很重，让孩子产生错误认知，容易激发孩子对糖果的需求欲。不妨将对孩子的奖励换成亲吻、拥抱或者学习用品，或者带孩子出去旅游之类。除此之外，建议父母将糖果放在孩子不容易看见或者找到的地方，减少糖果对孩子产生诱惑的机会。

坚持原则，大人保持一致态度。不管是父母还是祖辈都不能因为孩子哭闹就妥协。如果老人在吃糖这件事上有点儿溺爱孩子，父母可提前在私下和老人做好沟通，比如说清楚吃糖太多对孩子牙齿和身体的危害，大人尽量在这个问题上达成一致。

生活处处皆教育。孩子爱吃糖这个事情看似只是亲子关系中的一个问题，但从中也能反映出一些教养孩童的原则和应该培养的孩子的品格，比如要有节制，要能延迟满足，要爱护自己的身体，要养成好的生活习惯等。

（作者单位：江苏省靖江市城北小学）



码上听见

聚焦课程思政 致力立德树人

——长春中医药大学课程思政教学改革侧记

明亮的教室里，一位意气风发的青年教师正站在讲台上表达着自己的想法：中医基础理论课程是中医药各专业入门课程，也是中医学专业学生树立中医思维、正确面对未来职业的关键课程，在专业教学的同时，我将以专业自信、职业自信、人格自信三个方面为主线，开展课程思政教学改革。这是日前长春中医药大学课程思政案例设计大赛的现场片段。比赛中，教师们依次上台陈述自己对于课程思政教学改革的思考和设计，内容充满新意和亮点。

课程思政案例设计大赛带动了全校教师积极参与课程思政教学改革工作，是学校常态化教学活动的缩影。近年来，长春中医药大学紧紧围绕立德树人根本任务，大力推进课程思政教学改革，通过举办形式多样的教学活动带动广大教师积极进行教学改革。如今，学校课程思政教学改革成效显著，形成了一批教学研究案例，打造出一批课程思政示范课程，培养了一批品德高尚、热心教学、关爱学生的优秀教师，实现了思想政治教育与专业教育的有效统一。

1 全体动员 让课程思政的意义深入人心

课程思政是什么？3年前，听到课程思政这个新名词的时候，基础医学院的青年教师魏岩是一头雾水。学校举办的一场名为“一线教师如何开展课程思政”的主题报告会让她豁然开朗。在那场报告会上，张黎明以《上海中医药大学人体解剖学课程为例，向长春中医药大学一线教师讲述了什么是课程思政、如何进行课程思政、对开展课程思政中可能遇到的问题，也提出了切实可行的建议。听完报告会，我有一种茅塞顿开的感觉。课程思政的本质是立德树人，只有在专业课程中融入思政教育，在知识传递中实现价值引领，才能真正引人以大道，启人以大智。魏岩说。

这场报告会也正式拉开了长春中医药大学课程思政教学改革序幕。特别是2017年12月《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的印发，进一步推动了学校课程思政改革的步伐。学校召开了全校范围的课程思政教学改革动员大会，在省属高校中率先开启了课程思政教学改革的进程。在动员大会上，长春中医药大学党委书记张兴海向全校教师发出了课程思政教学改革的动员令，号召全校党员干部、广大教师履行教育职责，积极参与课程思政教学改革。党和国家大力推进课程思政教学改革，本质上还是要解决“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这个根本问题，这是高等学校落实立德树人的迫切要求和重要抓手。课程思政改革不仅仅是课堂教学问题，也是我们的教育理念、教育改革的重大问题，更是贯彻落实关于高等教育发展的要求，坚持党对学校工作的全面领导，坚持把党的建设与教育事业发展相结合、与学校发展相结合，着力完善思想政治工

作的新载体、新路径的重大举措。张兴海说。至此，全校掀起了课程思政教学改革的热潮。

然而，在实际教学中，大家发现课程思政教学改革并没有想象中那么容易。有的教师用思政内容取代了专业教学，把专业教学与思政教育割裂开来，影响了专业教学效果；还有的教师在授课过程中生硬地加入一些价值观的传授，没认识到课程思政改革必须要重构专业教学内容和教学方法，两层皮、碎片化、现象非常严重。

于是，又一个问题接踵而来：课程思政教学改革究竟该怎么改？长春中医药大学党委副书记、校长宋柏林对此有着清醒的认识。课程思政是一种教育理念，即任何课程教学都肩负思想政治教育责任。但这并不意味着一线教师需要在每一门课程、每一个知识点里都要体现思政内容，而是教师在教学中根据教学内容有意识、主动地融入和运用，不能为了融入而融入。宋柏林说。基于此，学校组织一线教师边学边改、边建设边实践。一方面邀请上海大学教授顾晓英等多位知名专家来校作专题报告，并开展具体的课程指导；另一方面组织教师集体赴上海中医药大学等高校学习先进改革经验。学校还积极组织举办各类教学活动，帮助一线教师全面提高教学改革能力，促进课程思政改革走向实处。3年来，学校组织课程思政教学工作坊、教学思想大讨论等活动30余场，组织课程思政系列讲座10余次，先后成立了倒序设计教学工作坊、数理统计教学工作坊、PPT制作教学工作坊、线上教学改革教学工作坊等课程思政改革团队，为深入推进课程思政改革提供了坚实保障。

2 系统建设 让课程思政改革落地生根

为加快改革步伐，2018年1月，学校出台了《关于课程思政教育教学改革的实施意见》，对课程思政改革进行了全面部署，确定了学校党委主抓、教务处主管、学院主责、教研室主体的改革框架，拉开了课程思政全面改革的序幕。经过近3年的系统建设，长春中医药大学建设了一套以“一横一纵一深化”为特点的中医药课程思政教学改革模式。

“一横”是指横向强化四个重点建设，拓宽课程思政改革新路径。一是重点示范课建设。学校先后启动了3批课程思政改革示范课建设遴选工作，共建成涵盖医、工、管、文等4大学科门类的课程思政改革示范课150门。深入挖掘、提炼专业课程的德育内涵和元素，充分发挥课程的育人功能，实现了育人目标。二是重点示范教材建设。学校开展了课程思政教材的立项研究，推进爱国主义情怀、法治意识、社会责任、文化自信、人文精神等课程思政德育素材有机融入教材、讲义、教案，形成自身特色。2020年组织编写了10本专业课程思政辅助教材（讲义）。三是重点教师和示范团队建设。学校选树课程思政教学名师和教学团队，发挥示范引领作用。中医学院团队开设了“国医

大师学术思想传承课”，为学生传授国医大师学术思想、医学人文精神，让学生充分感受到大医精诚，增强中医文化自信；基础医学院团队开展了“生命尊重教育”“中医整体观教育”“动物伦理教育”等一系列课程思政探索。2020年，全校评选出课程思政教学名师3名，课程思政优秀教学团队5个。四是重点示范成果建设。学校举办了“长春中医药大学课程思政建设论坛”，组织了课程思政教学设计大赛，编印了《润物无声——长春中医药大学课程思政示范课教学设计》系列文集；举办“课程思政案例设计大赛”，编印了《双育双馨——长春中医药大学课程思政案例设计大赛获奖案例汇编》；组织教师开展课程思政教学改革研究，3年来，共获批55项省、校级课程思政专项研究课题，教师公开发表课程思政建设论文22篇。

“一纵”是指纵向实施课程思政“六进”计划，提升思政教育主渠道作用。2019年，学校将原来的课程思政进课堂、进教材、进头脑进行了细化分解，施行了课程思政“六进”计划，即进入人才培养方案、进专业标准、进教学课程标准、进教材讲义、进课程评价、进教学评价。依据学科专业特色，在本科专业人才培养方案中融入课程思

3 巩固成果 让课程思政改革高质量发展

我在河北秦皇岛参与抗疫 我在安徽亳州参与抗疫 我在新疆参与抗疫

2020年年初，新冠疫情暴发后，长春中医药大学共有339名青年学生从全国13个省份驰援战疫一线。他们有的在机场、火车站、高速公路卡哨等地测温、登记、喷洒消毒水；有的协助疫情防控部门整理材料，撰写抗击新冠疫情的故事；有的协助社区开展走访、排查工作。这些青年学生在没有硝烟的战争中主动请缨、勇敢逆行。优秀学子身上闪烁的担当精神，就是长春中医药大学课程思政教学改革成果的生动展现。3年来，长春中医药大学的课程思政教育教学改革不仅取得了育人实效，相继涌现出“海难救人”“列车救人”“公交站

救人”等一大批见义勇为事迹，还推动了学校各项事业的深入发展。学校获得“全国文明校园”荣誉称号，多位教师荣获国家级教学名师、省市师德标兵等荣誉称号，国家级、省级优秀大学生逐年增多。

2020年，学校将课程思政改革升级作为重点工作，进行了大刀阔斧的改革和推进。先后出台了《关于深入推进课程思政教学改革实现课程全覆盖的通知》《长春中医药大学课程思政建设评估办法》《长春中医药大学课程思政建设评估办法》等文件。组织开展课程思政教学改革专项检查，修订了课程思政评估基本标准和示范标准，将课程思政实施情况作为听课、评课、评教和教师考核的重要内容，并将课程思政纳入

思政教育理念，在修订原则、培养目标、素质标准、课程设置等方面明确专业培养内涵，切实体现了“为谁培养人”的根本要求；组织教师编写课程思政育人特色的教材、读本，学校以项目形式予以支持，将习近平新时代中国特色社会主义思想、社会主义核心价值观、中华优秀传统文化教育、职业理想和职业道德教育等方面融入教学设计与学习任务；积极探索课程思政教学评价，将课程思政贯穿教与学的全过程，提高育人实效。

“一深化”是指深化“三全育人”环境建设，实现润物无声。走进长春中医药大学，浓浓的文化气息扑面而来。学校的楼宇、广场、道路等设施均以中医药文化元素命名，彰显中华优秀传统文化深厚的文化底蕴和人文精神，使学生置身于中医药特色文化校园中，无时无刻不感受到中医药与中华优秀传统文化的熏陶、感染和教育。教师们经常带领学生在《岐黄壁魂图》下诵读中医经典，将医德医风教育融入课堂；吉林省中医药博物馆、国医堂、继学书屋、五运六气馆、太阳历广场等文化场馆作为教学实践场所，学生们在这些场馆里接受专业知识熏陶，更容易感受到中医药文化的魅力，增强专业自信。

教师岗前培训和在岗培训的重要内容。2020年11月，学校组织开展了全校本科课程全覆盖验收工作。通过验收评估，全校共518门课程达到课程思政建设标准，实现了全部专业课程实施课程思政教学全覆盖。编辑出版了《春风化雨，同向同行——长春中医药大学课程思政建设理论与实践》总结了3年来的课程思政教学改革成果。下一步，长春中医药大学将从课程思政内涵建设入手，成立课程思政教学研究中心，3年内实现全校专业课程全部达到课程思政示范标准，并将长春中医药大学打造成为全省乃至全国高校课程思政教学改革示范校。学校副校长邱智东对学校课程思政教学改革前景充满信心。（关守宁 李卓林 翟新明）