

成长，不妨多些“举重若轻”

程 诚

《人民日报》(2026年05月11日 第05版)

前不久，天津大学图书馆“人生困惑，快问快答”活动出了圈。大学生问：“怎么能慢点成长？”小学生答：“享受当下。”大学生问：“找不到快乐了怎么办？”小学生说：“你看看《小猪佩奇》。”大学生写困惑，小学生用童真作答。这种跨年龄对话带来的“反差萌”与“治愈感”，让很多人笑着笑着，就红了眼眶。

留言板的两头，各站着一个世界。一边是大学生攒下的“重”；另一边是小学生带来的“轻”。他们在留言板上相遇，碰撞出了奇异的火花。

大学生追问“幸福是什么”，小学生的回答直截了当：“拥有苹果的时候只想着苹果。”关于幸福的方法，许多书里都讲过，但小学生一句话就讲出了味道。老子有言：“为学日益，为道日损。”幸福不一定非得做加法，做减法也同样可以实现。但现实中，太多人只把当下作为通向未来的跳板。手里握着苹果，眼睛盯着别人的梨，脑子里还在盘算明天会不会失去苹果。在奔跑中弄丢的，恰是那些不需要任何理由就能感到快乐的瞬间。很多时候，当我们苦恼于自己的困境时，也许换个角度、跳脱一些，就能有不一样的感受。

小学生教大学生“放下”，大学生教小学生“向上”。“你是如何考上天大的”“苦心人，天不负”；“这所学校好玩有趣吗”“有趣！不过首先你要是个有趣的小孩”……面对小学生的提问，大学生的回答同样真诚又富有感染力。孩子们在这些字句里，近距离触摸了“大人的世界”；大学生在回答小学生的问題时，也获得了治愈和能量。

怎么让知识变成学问，让知道变成理解？这场活动给出了一种可能。“大学生的小问题”“中学生的中问题”“小学生的大问题”，

不妨：表示可以这样做，没有什么妨碍。

①指出现象：留言板上重与轻的碰撞

②分析原因：换个角度、跳脱一些

为学日益，为道日损：追求学问的人，知识会一天比一天增加，而追求大道的人，欲望会一天比一天减少。

在这块留言板上，不同年龄段的人互相看见、彼此参照，在“教”与“学”的角色互换中，悄然实现着自我成长。教会别人，往往也是快速成长的方法。

分析原因：教会别人，快速成长

没有讲台，没有课本，没有标准答案，只有平等的你问我答。孩子不会因为看到大学生的难处而让天真消失，反而多了一份心理准备；大学生未必因一句“看看《小猪佩奇》”而根治焦虑，却多了一份释然的勇气。相互启发、共同进步，正是我们追求的教育生态。

人生各有其重。小学生困扰“如何让同学跟我关系更好”，中学生渴望“数学对我好一点”，大学生思考“怎样获得内心的宁静与幸福”……没有哪一种“重”更深刻，也没有哪一种“轻”是真的轻如鸿毛，只是站在不同的人生台阶上，会怀揣不同的期许。

③揭示本质：人生各有其重

四季各有其节奏。春有春的事，冬有冬的事，春天非要行冬天的令，庄稼便坏了；冬天硬要赶春天的进度，也不过是徒劳消耗。孩子的天真是童年该有的色彩，中学生、大学生的困惑也是青春必经的阶段，都值得被认真对待。

有一种焦虑，叫害怕落后。催孩子快快长大，催大学生快快成熟，好像每一个阶段都只是下一个阶段的预备。可真正的成长，不是跑赢时间，而是在每个时刻里，把那个阶段该做的事，做得足够充分。

“举重若轻”，不是假装不存在重量，而是找到一种状态，让重量不至于成为重担。孩子以天真纯粹守住当下的简单，大学生以通透清醒安放人生的纷扰。两者加在一起，才是完整的成长。

④指出做法：举重若轻

孩子向往大人去过的远方，大人怀念孩子还拥有的当下。两种渴望，在小小的留言板上同时被珍视。我们需要更多这样的“留言板”。可以是一个开放的空间，一次没有标准答案的对谈，一个让不同年龄的人表达自我的机会。让成人借着孩子的眼睛，发现意想不到的快乐；也让孩子知道，长大不是终点，成长也没那么复杂。

成长路上的许多重，其实都可以举得轻一些。