



雨水：爱的滋润

撰文 韦志中 供图 汇图网

春夜喜雨

[唐]杜甫

好雨知时节，当春乃发生。
随风潜入夜，润物细无声。
野径云俱黑，江船火独明。
晓看红湿处，花重锦官城。

雨水是二十四节气中的第二个节气，时间在2月18—20日。《月令七十二候集解》记载：“雨水，正月中。天一生水，春始属木，然生木者，必水也，故立春后继之雨水，且东风既解冻，则散而为雨矣。”意思是说，雨水节气，冰雪融化，气温回升，降水以雨的形式出现。《尔雅》曰：“天地之交而为泰。”天地和同，联手“酿造”雨水，所以春之水为

泰。“春”字体现阳光，“泰”字体现雨露，皆是万物所需。春天以阳光雨露施予万物，彰显博爱精神。

拉保保：舐犊情深

世界上最伟大的爱是父母对孩子的爱。爱孩子，必然忧其健康与前途。在雨水节气，就有一个相关的习俗——拉保保。“保保”是四川方言，就是干爹的意思。在雨水节气认干爹，意思是雨露滋润易生长。

以前人们都有为儿女求神问卦的习惯，看看自己儿女命相如何，需不需要找个干爹。而找干爹的目的，则是为了让儿子或女儿顺利、健康地成长。当下，四川广汉仍保留着这一习俗，更有全民参与的节日“保保节”。

找什么类型的干爹，也是有讲究的。如果希望孩子长大有知识，就拉一个文人做干爹；如果孩子身体瘦弱，就拉一个身材高大强壮的人做干爹。当然大多人被拉之后都会爽快地答应，认为这是别人对自己的信任。

保佑孩子健康成长，一直是我们最简单也最朴素的期望，这也是拉保保的缘起。过去受医疗条件的限制，人的平均寿命只有34岁，孩子在成长中容易夭折，此时父母就要想办法祈求孩子健康成长。找个干爹，就意味着多一份爱的支持和保障。

当然，现在医疗条件发达，我国人均预期寿命提高到77.93岁。多种恶性疾病也都找到治愈方法，身体健康对于大多数人来说，已不再是奢谈，拉干爹保佑孩子的现象也在慢慢淡化。但亲子之爱这个话题，在任何时期都是重点，也是热点。现阶段，父母虽不再为孩子的健康担忧，但如何提高孩子的未来竞争力，如何给孩子更好的教育，成了众多父母新的关注点。

家长辛苦工作，努力赚钱，只为了送孩子去更好的学校读书。家长抽取宝贵的休息时间陪孩子玩耍，和孩子交流，只为了和孩子近距离地身心互动。看似家长已经使出全身的力气在爱孩子，但效果如何呢？

据北京师范大学和中国教育报联合发布的《全国家庭教育状况调查报告（2018）》显示，部

分学生报告家长不尊重自己，如“我做错事时，家长总是不听解释就批评我”“家长从不认真回答我提出的各种问题”“家长从不认真听我把话讲完，总是打断我”“家长要求我做某件我不愿意做的事情时，从来不会向我耐心说明理由”。

虽然很多家长已经意识到亲子沟通的重要性，但是真正付诸实践的人数并不乐观。调查报告显示：大约1/4的四年级和八年级学生报告“家长从不或几乎不花时间与我谈心”“家长从不或几乎不和我讨论身边发生的事情”“家长从不或几乎不问我学校或班级发生的事情”。

家长对孩子不同方面的关注程度体现了家长的家庭教育理念、对孩子的培养目标和教育重点，反映了家长对孩子的期望。而孩子希望家长关注的方面则体现了孩子在成长中的需要，对家长的期待。据调查报告显示，四年级学生最期望家长关注的三个方面和家长本身的关注点是一致的，但八年级学生期望家长关注的和家长本身关注的，出现了错位。对于八年级学生来说，家长最关注的还是学习情况、身体健康、人身安全，而孩子最希望家长关注的三个方面却是兴趣爱好或特长、心理状况、身体健康，人数比例分别为60.3%、39.9%、38.4%。随着孩子年龄的增长，孩子对家长的期望会有变化，但家长没有及时更新教育理念，仍按对待小学生那般对待初中生，这明显违背了孩子的身心发展规律和教育规律，当然也非常不利于维护良好的亲子关系。

在雨水时节，我们把亲子之爱单独拎出来讨论，不单是受拉保保习俗的影响，也是源于雨露滋润万物这种博爱精神的启发。亲子之爱是天性使然，但也带有明显的时代烙印。随着社会的发展，“棍棒之下出孝子”这种单一粗暴的教育方式已明显过时，现在我们更崇尚尊重、宽容、民主、平等对话的教育理念，倡导父母与孩子一起学习，一起成长。

如今国家对亲子教育的重视是史无前例的。2021年10月23日，《中华人民共和国家庭教育促进法》正式通过，2022年1月1日正式实施。这是国家第一次把家庭教育提到了立法的高度。此法共54条，从家庭责任、国家支持、社会协同、法律责任四个方面引导全社会注重家庭、家教和家风。家

庭教育已由传统“家事”上升为新时代的重要“国事”，依法带娃成了新潮流。

既然国家出台了相关法律，家长就应该按法律规定来实施家庭教育：尊重未成年人身心发展规律和个体差异；尊重未成年人人格尊严，保护未成年人隐私权和个人信息，保障未成年人合法权益；遵循家庭教育特点，贯彻科学的家庭教育理念和方法。其实从这些要求也可以看出，此法也是科学育儿的理念彰显。

回娘家：反哺之义

孝道是我们国家一直在提倡的，尤其是在古代社会，孝道甚至被视为一个人的立世之本。在雨水节气，有不少习俗是专门用来弘扬孝道的。

雨水节气回娘家（回娘家）是流行于川西一带的另一项风俗。民间到了雨水节，出嫁的女儿纷纷带上礼物回娘家拜望父母。礼物通常是两把藤椅，上面缠着一丈二尺长的红带，这称为“接寿”，意思是祝父母长命百岁。此外，还有一个必备的礼品即“罐罐肉”。所谓“罐罐肉”就是用砂锅炖猪蹄、黄豆、海带之类，再用红纸、红绳封住罐口，向辛辛苦苦将自己养育成人的父母表示感谢和敬意。

拉保保是舐犊情深，回娘家则是反哺之义。两者结合，正是家庭伦理的有力诠释。正如我们会天然爱孩子一样，我们对父母的爱也是深刻的，但是表现方式却不如对孩子那样直接、鲜明。

2016年，某平台随机调查2万多在线用户，用理性的数据描绘中国成人亲子关系的现状。据统计，超过七成子女对父母心存感激，但不好意思对父母说“肉麻”的话。虽然超过六成的子女理解父母对爱的渴望，但是他们认为父母年事已高，不太希望子女直接表达爱意。

朋友圈，这个我们可以允许不熟识的人融入的空间，却有20.2%的被调查者会把父母屏蔽在外。不过，数据显示，37.5%的被调查者屏蔽父母是害怕父母操心。当然，“不想让父母过多干预自己”（22.6%）也是屏蔽朋友圈的重要原因，当我们抱怨父母不够理解自己时，我们也要自省一下，是否给父母打开了一扇窗。

虽然不能时时陪伴在父母身边，但是挂念父母的心是真实的。据统计，近七成子女手机里都存着父母的照片，平时和父母的联系也是为了了解他们的近况，但是35.7%的子女直到“父母身体出现变化”之后，才意识到父母开始依赖我们。未来一年，四成子女希望能够多陪陪父母，而且，随着父母年龄越大，陪伴的心就越强烈。

“爱你在心口难开”，是成人子女对父母的普遍写照。长久以来，中华文明对爱的态度是含蓄和内敛的，我们不善于表达自己的想法或情感。即使对他人的帮助非常感动，我们口头上表现出来的大多是“谢谢”两字。倘若这两字不足以表明心意，那就再增添形容词、语气词，如“非常感谢”“太感谢了”！倘若还觉得不够，就会把语言转化为行动，如请吃饭、送礼物等，但是如果对象是父母，就连“谢谢”二字也是羞于开口的。

回想学生时代学的那篇《背影》，肥胖的父亲爬上月台买橘子的场景，真的是两眼泪光。自己的父亲又何尝不是这样默默付出，虽然言语不多，但是一言一语都是满满爱意。

回娘家这个习俗，蕴含着子女对父母养育之恩的感谢。我们心中挂念父母不假，但如果把心中之爱转化为实际之爱，让父母真切地感受到，这才是反哺之义的精髓所在。给父母多打几次电话，多回家陪陪父母，多带父母去检查身体，多给父母买些礼物，通过实实在在的行动来传递对父母的爱。

需要强调的是，积极心理学的科学研究取得了许多成果，其中一个主要的概念就是感恩。感恩已经被定位为实现幸福的主要心理能力和品质。也就是说，越是有感恩能力的人，越是幸福的。感恩父母，也可以幸福自己。

雨润万物：培育之爱

杜甫《春夜喜雨》曰：“好雨知时节，当春乃发生。”人们正当需要的雨，便是好雨了。雨水前后，油菜、冬麦普遍返青生长，对水分的要求较高，而华北、西北及黄淮地区这时降水量一般较少，常不能满足农业生产的需要。俗话说“春雨贵

如油”，这时适宜的降水对作物的生长特别重要。民间认为雨水这一天的雨，是丰收的预兆，因此该日忌无雨。

正如农作物需要雨水浇灌，我们定下的目标也需要滋养。种子需要雨水的滋养才能生长发芽，目标也需要培育和滋润才能坚持顺利实现。

举例来说，在立春节气，我定下目标，要成为心理学讲师，在专业上有所提高。在雨水这个节气，就要做一些有利于目标实现的事情，比如说去书店购买一些相关的书，拜访几位心理学老师，寻找讲课实践的机会。这一切的准备工作就相当于目标培育。

立春立志，而雨水节气就是保志。保障目标的实现，就需要有所行动。其实计划实施并不那么容易，太多人会为自己找借口，很容易陷入“今日复明日，明日何其多”的恶性循环，即心理学中所说的拖延症。

拖延作为一种消极对抗，除了会影响我们的学习、工作效率，还会影响我们的生活。中国高校传媒联盟曾面向全国199所高校的大学生展开调查，结果发现，97.12%的学生认为自己有拖延症。也有研究者调查发现，教师的拖延症也高达90%以上。

针对这一高频现象，有很多学者展开分析。害怕失败、压力过大、追求完美、犹豫不决、懒散随意，都是拖延症形成的可能原因。通过日常观察，我发现个性不完善的人或者心理资本不够的人是比较容易患上拖延症的。有拖延症的人在追求事情成功和目标实现的时候，往往是困难的，这些

困难会导致他在掌握人生、生活方面不够得心应手，幸福感水平相对较低。

现实中也发现，有一些人树立了目标但是却没有达成，就是因为他们不具备培育目标的能力，既没有这个意识，也不会做这样的工作。拖延心理在时刻影响着他。雨水节气，我们要培育目标，尽快行动，以对抗拖延，保障目标这颗种子生根发芽。

（责编 桑新华）

