

以脚步作画笔 跟着有趣的灵魂去奔跑

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

快乐人生：
跑步本是日常的一件小事，不少人却找到了新玩法。

主持人：
有什么样的新玩法？

快乐人生：
记录跑步轨迹。我们很多跑友以脚步作为画笔，跑出设计好的路线，最后呈现出图案。

主持人：
你是什么时候开始跑步的？

快乐人生：
我从大学开始一直有跑步的习惯，至今已有12年了。在我看来，所有运动中，跑步的门槛最低，但也比较枯燥。平日里，我和跑友们总会变着法子让跑步这项运动变得有趣些。

主持人：
怎么做使跑步变得有趣？

快乐人生：
比如大家结伴跑，聊着天，5公里、10公里甚至更长的距离，很快

就跑完了。有时，我们也会相约到山清水秀的地方跑一跑。偶然一次，我在网上刷到创意轨迹跑的话题，觉得挺有趣。

主持人：
什么是创意轨迹跑？

快乐人生：
我们跑步时都会用一些软件记录公里数，每次跑完，软件上还会形成跑过的轨迹图。将线路设计成一个图案，跑完后，轨迹图就是这个图案，很有意思。

主持人：
你第一次跑的轨迹图是什么？

快乐人生：
我第一次跑图案，是2021年初。当时，我看外地的跑友设计了一个牛字，觉得挺有意思，就想效仿，于是看着地图上纵横交错的街道，一点一点地绘制路线。

主持人：
跑成功了吗？

快乐人生：
第一次跑缺乏经验，跑出来的效果图并不好看。后来，多次请教其他跑友，下载了专门用来设计跑步线路的App，才一步步画出了理想图案。遇到节日，我还会画朵玫瑰图送给老婆。

主持人：
这些创意轨迹图是怎么跑出来的？

快乐人生：
先在地图上截图要跑的区域，接着根据自己想要的图案或文字，在地图上大致标出几个点位。如果能画成功就跑，画不成功，大致有个形状也行。我的目的是增添跑步的乐趣，不用很刻意追求图案的完美。之后，只要根据已画好的图，折返跑就行。设计路线让我很开心，也很有成就感，跑完这个路线又是另一种感受，仿佛了却了一个心愿，身心愉快。

不想恋爱结婚 只想一个人过

烦恼男孩：
我不想结婚，也不想谈恋爱，只想自己好好过完此生。可是，我的朋友和家人都说我有问题，让人心烦。

主持人：
你为什么会有这样的想法？

烦恼男孩：
我是从外省跑到永康来的。这个社会太现实，我感觉两个人活生生地捆在一起，那样的日子不是我想过的。我不想有太多的负担，只想为我自己而活。

主持人：
人人都应该面对现实，你这样做是对自己没有信心的表现。

烦恼男孩：
我不这样认为，至少我的生活充满阳光。或许人生下来就注定要经历许许多多的痛苦，而追求种种所谓的快乐、幸福，到头来痛苦随之而来，就会有百般抱怨、嫉妒、仇视、不满、怨天尤人。

主持人：
你是不是遭遇过什么挫折？否则像你这样的年龄不应该有这么悲观的想法。

烦恼男孩：
我其实是个乐天派，没有一点情绪，只是像我这样在农村成长的孩子吃过很多苦，见识要多些。要说能力，我就是没有遇到好机会。都说，是金子总会发光的。我觉得这句话说得不全对。金子本就不会发光，要在光亮下才会发光。你用金子是否发光，来证明自己是否有潜力，并不一定靠谱。我觉得要靠自身的努力，才能达到自己想要的目标。世有伯乐，然后有千里马；千里马常有，而伯乐不常有。

主持人：
我相信无论是谁，只要肯努力，总会有属于自己的明天。

烦恼男孩：
也许我们的成长和经历不同。我曾经努力过，有2年参加过高复班，可还是考不上大学。你说，我气人吗？我是学理科的，现在进入社会几年了，发现这社会太现实了。我也想打破消极思维模式，可我找不到一种新模式来替代旧模式。

主持人：
天下不是只有读书一条路可走，关键是看你怎么走。只要不停止追求的脚步，总会实现自己的愿望。抱怨并不能改变事实，只有不断地奋进和努力才会走出属于自己的路。

12岁女儿越来越臭美 妈妈担心过度关注外表不妥当

平凡之路：
最近，闺蜜向我吐槽她12岁的女儿越来越臭美，对于穿着打扮更是越来越有要求。说小家伙这么小就这么臭美，问我要不要管一管。

主持人：
俗话说：爱美之心，人皆有之。每个人都爱美，孩子也不例外。孩子在探索美的时候，其实也是对认知的自我更新。

平凡之路：
面对爱美的孩子，身边的家长会有不同的态度。有些家长会极力打压孩子，甚至担心孩子会误入歧途；也有的家长选择积极支持，遵从孩子的内心需求。

主持人：
你朋友的女儿从哪些方面表现出臭美？

平凡之路：
这阵子，她发现孩子的书桌上多了一面小镜子。朋友说，她的女儿平时似乎就有爱美的表现，比如经常缠着她给自己梳辫子，看见漂亮的发卡和头绳就走不动了。再比如，她还很喜欢芭比公主，到超市以后，经常吵着要买芭比公主，还要买各种公主裙。

主持人：
每个女孩都有个公主梦，我觉得很正常啊。

平凡之路：
朋友倒希望女儿内心里觉得自己就是个骄傲的公主，保持自信、乐观。对于女儿桌上出现的小镜子，朋友打趣问了女儿，这面镜子是她自己买的吗，为什么想到买镜子？

主持人：
孩子怎么回答？

平凡之路：
孩子说，她想经常拿出来照一照，看看自己脸上有没有脏东西。朋友说注重仪容仪表是好事，但如果过度关注外表就不妥了。

主持人：
只要不影响学习，生活中没有花过多的时间去照镜子、关注外表，在合理的范围内，应该允许她爱美。

平凡之路：
是的。我觉得孩子爱美没有什么不好，年龄小的孩子没有树立成熟的三观，大多是看到大人怎么做，就依样画葫芦。家长只要和孩子沟通，告诉孩子真正的美应该是外在美和内在美的统一。

主持人：
可以让你的朋友多鼓励孩子，让孩子把注意力更多地放到提高素养、培养内涵、锻炼能力等方面。

以爱之名擦亮 助学圆梦 品牌 让真情真意 薪火相传

真诚：
8月14日，贵报第五版刊出了《18年帮助1174名学生》一文，报道了市慈善总会继续开展“爱心伴你上大学”行动，18年时间资助金额达603.4万元。永康真是一座大爱之城，公益慈善已成为这座城市最美的底色。

主持人：
是的。每到开学季，形式多样、内涵丰富的助学活动总会广泛地开展，让一个个家境困难的学子圆了读书梦。今年亦是如此。

真诚：
我们欣喜地看到，无论是政府职能部门资助寒门学子就读，还是企业牵手贫困生助梦成长，越来越多的爱心人士加入到助学行动中，让真情真意，薪火相传。

主持人：
一笔笔善款，一片片爱心，汇集成为助学圆梦的滚滚暖流。此情此景，让人动容！

真诚：
擦亮爱心助学的城市品牌，既需富人之力更靠人人之力，正如歌中所唱，只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间，不断壮大爱的力量，把助学善款用在刀刃上，让学子接受良好教育，才能帮助他们飞得更高、走得更远。我也想谈点我自己的看法。

主持人：
你有什么想法呢？

真诚：
事实上，每个学生的家庭情况不同、自身特点不同，爱心助学既要关注物质资助，也应注重精神帮

扶，既要突出“授人以鱼”，也应重视“授人以渔”，实现因人施策的精准助学。

主持人：
你认为怎么做才合适？

真诚：
比如，通过举办励志报告会、强化心理疏导与人文关怀，引导困境学生摒弃自卑和自我封闭心理，以阳光心态走好成才之路；又如，通过社会组织和专业机构，拓展以勤代助路径，让他们通过自己的劳动获得资助。只有更精准地了解每个困境家庭学生的需求，倾听他们内心的声音，给予他们渴望的关爱，并施以更加高效、专业、专注的助学方式，才能让每个学子更加从容、更有尊严地安坐课堂。