



被偷以后……

【个案】

小绍今年初三,最近不敢骑自行车去上学,老是怀疑身边都是小偷,神经紧张,什么事情都小心翼翼,检查又检查。父母很是着急,起因可能是最近发生在他身边的两件丢车事件。小绍平常一般是把自行车放在自家的过道里,因为进楼道有防盗门,所以自行车很少被盗。但是在6月30日,小绍匆匆忙忙地把自行车锁在了楼道的外面就去补课去了,等回来的时候已是晚上11点,那个时候他还看见自己的自行车停在那里。第二天早上6时50分去上学的时候,车子就不见了,当时就觉得这小偷好像专门冲着他来的一样,一次不停到楼道里就被偷走了;但是也没太大影响,因为家里赶紧给他买了另外一辆新的捷安特,这车他非常喜欢。可是在8月22日,他把自行车锁在欧尚超市的外面,到里面去逛了十分钟不到,出来的时候就发现自己的车子又不见了,他怎么也不敢相信,刚开始以为自己是不是记错了车子停放的地方?接下来以为是不是自己忘了上锁了?但是想过来想过去,都不对,于是,又以为是不是超市工作人员在整理的时候,把自己的车子挪动位置了,但是在超市周围找了半天,也没找着,问旁边的工作人员也都说不知道,好像他的自行车突然从人间蒸发似的。他怎么也不相信,在这么光天化日之下,这么多人来往的情况下,这么短的时间里,小偷能大胆地把自己的车子弄走,而没有其他人看到,除非小偷是早就跟踪在自己的周围,旁边所有的人都是小偷的同伙……所以,他在放自行车的地方来回徘徊,感觉四周的人用异样的眼光看着自己,那眼光里都是小偷的贪婪和嘲笑……

【咨询师分析】

小概率事情的发生,如果当下没有妥当处理的话,会对当事人造成一定的影响;小概率事情的连续发生,肯定会对当事人的认知系统产生更大的影响。在小绍身上发生的这两件丢车事件,关键不在于自行车丢了,而在于他的自行车丢得与众不同。第一辆是天天都小心翼翼锁在楼道里,一天放在外面,而且深夜11点还照过面,第二天一清早就丢了;第二辆更出奇,十分钟里在大庭广众中就不见了,这完全超出了他的想象,使他的认知系统出现了暂时的混乱,涉及到一个他对人的基本看法,以及对自己行为的否定的问题。

【咨询师建议】

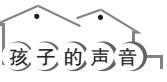
丢车在自行车王国——中国是非常普遍的一种现象,可能很多人都有这样的经历,但是,对于丢车后的看法,很多人表现出了不同的态度,有人一如既往地对社会予以信任;有人从此后在车上加上了锁链;有人检讨自己的大意行为;有人加入了买黑车的行列……这当然是题外话,但是却是一个宏大的命题——社会信任。本案中的小绍也是如此。

1.让小绍找一个整段的时间(大约1小时)重新回忆一遍两个丢车的过程,在这个过程中反问自己有什么样的大意的行为?尝试自己可以有什么样的行为改变和补救,最后,要自己确定结论:丢车是不是偶然事件。

2.把自行车放到欧尚超市的同一个地方去,而且不上锁,自己站在远一点地方观察,同时记录经过这辆自行车的人的行为。

3.如果有时间的话,利用假期时间,进行一次偷自行车的社会调查,了解路人对偷车的态度;以及到派出所了解小偷的行为习惯。

第二军医大学心理咨询中心咨询师 刘伟志



世界知名的网球名将“阿什”,因一次意外输血而感染了白血病。在接受采访时,记者问他:“你怨恨吗?”

“不怨恨。”阿什平静地回答:“全世界有五千万人喜欢网球,五百万人在打网球,五万人参加比赛,而真正能进入职业联赛的有五千人,能去温布尔登的有五十人,能进入冠军决赛的只有两人,而我却得了冠军,你说我应该怨恨吗?不,我应该感激上帝才对啊!”说着,阿什的脸上洋溢起幸福而圣洁的笑容。

我一直不解:面对如此的不幸,阿什用什么来打开心结?

十年前,爸爸因一次意外,永

远离开了我。妈妈为我再找了一个“后爸爸”。他戴了一副眼镜,长得挺和气,对我也十分好。每当外出时,总会帮我带些小礼物;遇到学业上的困惑,也总会耐心地为我讲解……

可不论他对我怎样好,我依旧很排斥他、讨厌他,在我小小的心里,总觉得他霸占了我父亲的位置,所以我从没有喊过他“爸爸”,每次提及他,总用“他”或“那个人”来代替。

直到那一天,我开口叫他“爸爸”后,才真正读懂了阿什的笑容——

那是去年夏末的一天,我因为

吃坏东西导致食物中毒。他知道后,连忙扶着我来到门口拦车,可过了许久,也没等到一辆空车。看着我难受至极、快要虚脱的样子,他弯下腰,毅然决定背着我去医院。一米六五的我,趴在一米七二的他的背上,真够他受的。路上我还不时地吐,真不知是什么力量支持着他到了医院。我只知道上二楼的时候,他几乎是跪着爬上去的。

我心中的壁垒瓦解了。

出院那天,他骑着自行车来接我,一脸的笑容,像极了我的爸爸。在阳光下,我看到他头上有了白发,眼角的鱼尾纹更密了。一时情动,我叫了声:“爸爸,谢谢您。”他

有刹那的愣神,眼角有什么亮亮的东西“闪”了一下,他偏过头,说:“谢什么,一家人嘛。”然后拍了拍座垫,招呼我坐上去。

从此,我们家又有了温馨的欢笑声。那感觉真的很好、很好……

偶然的一天,我在整理房间时,再次翻出了那篇报道。再次读后,我读懂了阿什的笑容:一味地抱怨,只会使人生更多阴霾;而打开一扇心窗,选择对生活的感激,人生会少却许多烦恼、纷争,生活会有更多美好。

轻轻地一推,打开一扇窗,一扇心灵之窗,让那充满生命色彩的阳光照耀进来,让生活从此美好起来。



两个女儿长大后各有一份适合个人才华、能力和兴趣爱好的职业:大女儿读大学时学的是日语专业,在一家涉外单位任翻译;小女儿读的是金融,在银行工作。她们“成家”、“育女”后仍对父母极尽孝心。持续十多年拿出平时积攒的储蓄供我和老伴出门旅游。她们知道,爸妈是中学老师,每当寒暑假来临总是要去观光祖国各地的大好山河。上海周边的风景区如杭州、绍兴、宁波、南京、镇江、扬州及苏州、无锡、宜兴等一带都是好几次光顾,足迹已遍及苏、浙、皖、赣一带。我和老伴退休后,时间更充裕了,考虑到气候,于是冬天去海南,夏日去青岛、黄山,入秋去北京,春日赴云南昆明、丽江及桂林……当然,每次出游全是女儿包办一切,不需我们“埋单”。

近年,两个女儿突发奇想:“国内的大好山河全游过了,该让老爸老妈走出国门,当一回‘老外’了!”于是,先后去旅行社为我们办理了“泰国8日游”;乘荷兰造的豪华游轮“紫丁香”

女儿请我出国游

罗涌才

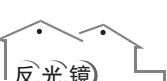
号赴韩国7日游;赴新加坡、马来西亚6日游。

说实在的,并非我们不想到国外去观光旅游增长见识,而是舍不得每次都要花掉好几千元的昂贵费用。再说,我们做教师的过惯了一生清苦、两袖清风的日子,满足于一日三餐饮食,从未乘坐过飞机,现在一而再、再而三地登上飞机“开洋荤”远飞到东南亚诸国,心里总有一股说不出的感觉。

女儿的脾气从小就是“说一不二”,凡下了决心的不会随便改弦易辙。记得当年迎高考前,面对老式旧居喧闹的居住环境,整天两耳塞上“棉花球”日夜刻苦攻读,终于实现了考进重点大学的理想。尽管我们每次寻找“托辞”拒绝出国游览,但任何“理由”都动摇不了女儿坚如磐石般的决心,容不得你半点申辩:“钱已付掉了,不能退只能推迟;报名表格也领来了。”言下之意,“出国游”已成定局:“不得不去了!”为了免除我们操劳,女儿说:“一切由我办理,

你们只要做两件事:一.交2寸彩照12张,办护照用,马上去拍;二.将表格填好送交学校人事部门盖章。其他就不用你们操心了!”每次出国游,都是我们只交照片和表格就完事。接着便是到旅行社参加“出国游”的预备会议,听取“注意事项”、“机场集会时间、地点”等。每次赴机场,都由女儿女婿自驾车送行。每次临行前,女儿又总是给我们美元1000元,供国外消费用,还再三叮咛:“在国外要舍得花钱,不要太寒酸。”

晚上9时许,赴新加坡的航班马上就要启航了,我们拖着行李箱,通过出境检验,登上了飞机。当飞机风驰电掣般地冲过跑道腾空升上蓝天时,我平静的思绪与星星点点的跑道灯光交融在一起,几乎忘掉了空姐的提醒:“请系好安全带”。机窗外,一道道强烈的探照灯光划破了寂静的长空,我心中涌上一阵温馨和幸福感,与座机一齐升华……这时,平日所有不尽如人意的烦恼、遗憾都随之消失殆尽……



韩国的父母们经常会在餐桌上不失时机地对孩子进行“食育”。吃饭时无论是品尝山珍海味,还是粗茶淡饭,长辈们都不忘类似于用中国“汗滴禾下土”、“粒粒皆辛苦”的教育,让孩子牢记庄稼的春秋收获,都是农民出力流汗、辛勤劳动换来的。

韩国人普遍认为,培养健康的饮食习惯,要从儿童能说话时做起,要有意识地给他们灌输一些饮食的来源、制作、营养价值,以及怎样吃、吃多少等知识。在长期连续强化的教育中,潜移默化地使孩子逐渐认识偏食的危害,并自觉做到膳食平衡,并将健康的饮食习惯延

餐桌上的“食育”

曲项

续终身,且一代一代地传下去。

如今,我们的一些孩子很挑食,要么暴饮暴食,要么索性“逃饭”;而在韩国幼稚园里用餐的孩子,你可以发现几乎没人挑食,他们听从老师安排伙食,全部吃光,营养均衡,胖墩明显比我们的少。

无论在学校还是家庭,教师和父母都着意将培养孩子的艺术想象力融汇于饮食中。例如,餐桌上的什锦色拉,犹如秋天的美丽景色:在那碧绿的森林里,既有黄叶又有红叶,那些肉馅则如凋零的枯叶散落在大地上;一道加入了海带的五香菜串儿,那海带丝看上去就像扎在小姑娘头上的丝

带……孩子们对此颇有兴趣,他们对每一种饮食,都会作出极为丰富的艺术联想。

另外,环保教育也是“食育”的重要内容。什么食物能吃、什么食物不能吃,什么生物应该保护、什么动物不应该随便吃,在吃的同时,讲解这些知识,有效地提高了孩子的综合素质。

韩国的“食育”,始终贯穿于儿童的成长过程中,而且,父母还经常让孩子一起参加家庭食品的制作,或去乡下亲身体会有劳动付出才有收获的实践。韩国人重“食育”,餐桌犹如课桌一样,这是我们可以汲取的。



孙儿今年26岁了,2005年大学本科毕业,中共党员,现在设计院任设计师已有两年左右了。他为人厚道老实,工作紧张繁忙,无暇顾及自己终身大事。家人为了帮他找对象,他爸妈也曾费了不少神,迄今尚未有着落。作为他爷爷的我,多少亦有点着急。

孙儿26岁,到该谈婚论嫁的阶段了。一天早晨,我在公园锻炼时,与一位也在锻炼的阿姨闲聊起来,聊着聊着,我就谈到了孙儿的事,并向她诉说了我的烦恼。谁知这位阿姨亦有同病相怜的感受。她有个孙女,也是26岁,身高1.65米,大学本科,在银行工作,至今也没对象,说是人还长得挺漂亮的。听了她的介绍,我萌生一念,遂问阿姨愿否去我家看看我孙儿的照片,她当即应允了。到了家,我把孙儿的照片递给她,让她带回家请她孙女看看。

我为孙儿找对象

冯嘉方

过了几天,仍在公园锻炼处遇见了阿姨,当时,她郑重其事地把我孙儿的照片从坤包取出来还我。我问她,你孙女照片有否带来,她忙说带来了,于是她顺手把孙女照片拿出来给我看,正是一张亭亭玉立姑娘的单身全照。接着她又说孙女的人样要比照片上更加漂亮。然我亦即询问其孙女对我孙子的感觉如何?她说孙女夸我孙子长得很帅又斯文。

当我拿到姑娘照片后,横看竖看琢磨许久,越看越觉得姑娘的确很标致,与我孙儿是极其般配。于是我就拿着照片赶到儿子家,把照片拿给他们夫妇看,他俩看了也颇感理想和满意。而后他们夫妻俩又将照片传给儿子看,儿子看了表示愿意双方约会晤面再谈。

约莫过了两个星期,我与阿姨又在公园相遇,她问我孙子对她孙女的看法。我满怀喜悦地告诉她:“蛮好!我们几时为他俩安排一次约会,让双方见见面。”阿姨直率地答应了。于是双方约定在一个双休日的晚上,在上海影城门口见面。是日我和孙儿先到,不一会儿阿姨带着孙女姗姗走来。我看见姑娘修长的个子,穿一身枯黄套裙配了一双中跟皮鞋,更显得款款有致,确实比照片更为漂亮。姑娘不卑不亢走上前来,彬彬有礼地喊了我一声“爷爷”。我问了她的芳名,名字也像她人一样甜美,真使我心里简直乐开了花,暗付,真是找到了个称心满意的孙媳了。接着一对青年相互作了一番简介,我们就让他俩继续相谈,我和阿姨也就大功告成愉快地告别而各自回家。我孙儿和姑娘的恋爱还在进行,我衷心祝愿他俩恋爱进而结婚,能如愿以偿我的心!

