

我的家族

我们家族人丁兴旺，三代人加起来有36位。老一辈兄妹5人，加配偶就10人了；第二代10人，加配偶20人，第三代6人。

每年，我们总得团聚两次，一次是清明扫墓，一次是春节。团聚，为的是交流近况，沟通思想，加深亲情。总之，好处多多，于是我们总是怀着十分兴奋的心情盼望每一次的家族聚会。

这一回，我们想在国庆节再团聚一次。特殊意义是祝贺我家孙子如愿以偿地考取了复旦大学，而且是他梦寐以求的最理想的专业；另外，为我们家二弟夫妇出国探亲、旅游归来而洗尘。然而再一算，还有很多的喜事呐！且每家都有，不觉喜出

不老时光

唱出年轻来

张学敏

退休
后笔者艰难地度过了“不适应时段”，很快投入“忙忙碌碌”的新生活。每天清晨去鲁迅公园散步，深呼吸半小时，然后去“大家唱”二十分钟，唱完后与歌友们聊一会儿天。从公园回家途中买菜，午饭后小睡一小时。下午去做些力所能及的社会活动。两年来的每一天总还嫌时间不够用。

说起参加颇具知名度的鲁迅公园“大家唱”，想起一位年长我10岁的老先生。起初我只是作为旁观者看看，会唱的歌“滥竽充数”地跟大家唱一会儿。也巧，每次“编外参与”都能见到那位老先生，相互熟了，趁唱罢休息时间和老先生聊了起来。那位老者非常健谈，他不无自豪地对我说：“参加‘大家唱’不到一年，‘唱’好了我的高血压和失眠症。”我说，这真是奇迹！老先生顺势劝导我：“不妨加入合唱队伍里试试，或许能‘唱’好你的什么小毛病！”这便是我正式加入“大家唱”的契机。半年多“唱”下来，我也扔掉了高血压药罐子……

去年夏天，老伴也退休了。她也同样出现“不适应时段”，而且比我严重。两个多月前的某一天用午餐时，她吃着吃着莫名其妙地对我说，“现在不愁吃，不愁穿，不知怎么的就是觉得没劲……”说完后竟然眼圈都红了！我意识到问题的严重。说来也是，老伴搞了将近四十年财务工作，一下子离开了算盘和计算机怎么能马上适应呢？有的地方请她去搞老本行，月薪也不菲，她说不缺钱用，都谢绝了。鉴于老伴的情况，我耐心地说服她去参加“大家唱”，还举出好处——在自娱自乐的歌声里会“唱出老年人的激情和好心情”，并拖着她去参加了“大家唱”。几天后我见她认真地高唱着《我们曾经年轻》(五六十年代的流行歌曲)的样子，心里暗暗地为她高兴，为她喝彩！一个多月唱下来，她感到生活有了劲了。

是的，车尔尼雪夫斯基曾经说过，“生活本来就是美好的”！这当然也包括退休生活。

征稿启事

家庭节能节源方面的题材，欢迎广大读者踊跃来稿，长短皆可、言之有物。投稿或电邮都行。

——编者

今年国庆喜事多

石纹

望外，今年的国庆节得好好地庆祝一番。

老一辈5兄妹中，至今兄妹4人都已退休，只小弟一人尚在工作，他是中学校长，就在今年这个教师节被评为市特级校长，全市只55人，能光荣地得到这个殊荣真不易，全家人感到荣耀，该祝贺；我们小妹家的儿子，两个月前当上了涉外律师，他业余苦读了四年律师专业，经过几番严格考试，终成正果，大家为他高兴，也该祝贺；而大妹家的儿子，去非洲技术援助四年，6月份期满，胜利完成任务归国，与他爱人团聚，是件喜事，要祝贺；再说我家大女儿在7月份评上了她向往已久的高级职称，也是件喜事，小女儿和媳

妇也在拼搏职称考核，已胜利在望，当也得鼓励。

在第三代中，大女儿的儿子、我们的外孙，大学毕业后工作才两年，上个月，外企领导提升他为管理人员。他年轻有为，朝气蓬勃，积极向上，是棵好苗子，也得表扬鼓励。

最突出的，是我家二弟的儿子，在美国工作多年，不久前在国际顶尖企业中升任了要职，他是我们家族中一颗耀眼的明星，更该庆贺。

这一桩桩喜事让我们特别兴奋地迎接国庆节的到来。幸好我们家族中绝大部分在本市，走动方便。凡缺席者，他们也会以短信或手机通话等方式参与家族活动，届时一定很热闹的。

父亲与旅游图

春晓

真没想到，父亲有收集旅游图的爱好，这是不久前我在整理父亲遗物时发现的。父亲走了，但那厚厚一沓子旅游图、说明书，总让我心生遗憾：我没有在父亲在世时领他去任何地方旅游过一次。父亲收集了那么多旅游图，全是我妻子、儿子一家人尽兴旅游归来后的废弃物，这些旅游图是我们逐年走遍半壁江山的记录，有湖南张家界、成都九寨沟、安徽黄山、福建武夷山、青岛、烟台、蓬莱等。记得一次我们从昆明大理回来，准备将一大把旅游图作为废纸与旧报纸一起卖给废品收购站，父亲却一把夺了过去，我问父亲要这些旅游图干啥，父亲笑呵呵地说：“不出门，翻翻旅游图也是一种享受啊！”

父亲是木工，一辈子与木刨、锯子打交道，退休工资不高，莫说欧美出国游，就是近在咫尺的周庄、同里、朱家角也不曾领他去旅游过一次，似

乎旅游这事儿原本是我们年轻人的专利，与老人无缘。当我们兴致勃勃地在某地旅游时，我们需要做的，仅仅是拨通一个电话，向老人告知我们已平安到达；当旅游结束打道回府时，我们又仅仅打个电话向厮守在家的老父通报，我们某时某日到家，叫老人为我们准备饭菜，而我们却从未在旅游期间惦念过父亲在家是否“平安”。一次，我们一家又出门去浙西大峡谷旅游，临走时听父亲说有点咳嗽感冒，手脚酸软，而在我们向老人报平安时，却对老人的不适只字未问，回来才知道父亲气管炎发作，硬是独个儿上医院输了几天液才见好转。但父亲见我们回来，像孩子一样，一脸高兴，问我们玩得开心吗？吃的住的称心吗？游了哪些地方？买了旅游图没有？

父亲走了，是在今年的6月份走的，到另一个天地去远游了，可一

查子被我们视为赘物的旅游图，却时时拷问我的内心，我为活着的父亲究竟做了些什么！说实话，凭我们的经济条件，完全可领父亲到各处去走走，看看祖国的大好河山，享受有生之年的美好生活，而我们却没有做到，只仅仅把父亲收集旅游图的行动简单地理解为一种心理满足，现在想想非常后悔。

有一则广告语：“有时间多陪陪孩子”，那么，我们为什么不趁着老人健在时，多陪陪老人呢？回想父亲在翻看一张张旅游图时那种心驰神往渴慕的眼神，我们却麻木得连领父亲旅游一次的打算也没有，这不是显得有些残忍吗？常言道，天缺一块有女媧，地缺一块谁来补，愿天下的儿女们，珍惜美好时光，趁父母健在时，把握住亲情和睦共处相依存的每一天，多陪陪老人，以防留下“长憾抱终天”。



我做哥哥啦

敏敏

摄影



早教

林恩德

画

玻璃会突然碎掉吗

海里总惦记着乱七八糟的东西。最苦恼的是，总没有安全感，总担心会发生什么可怕的事情，比如：当坐在窗旁的时候，脑子里总会担心窗子上的玻璃会突然碎掉，溅在身上；当坐在教室中间的时候，又担心头顶的电风扇会突然掉下来，砸在脑袋上……佳佳知道这种想法是不对的，但是又控制不了自己的想法。现在非常难受，教室里不敢去，往往是到处找座位，坐下来就要走……什么事也做不了，真是苦不堪言。

【咨询师分析】

强迫型人格分为强迫思维、强迫行为和强迫情绪三种。根据佳佳说的情况，可能为强迫型人格倾向中的强迫思维。

强迫型人格者首先缺少安全感，这种人干什么事都是安全第一，过于仔细认真，反复检查核对，选择时犹豫不决，唯恐疏忽和差错。“不怕一万，就怕万一”被视为

座右铭。为了安全不惜牺牲效率和经济。容易产生处境性和期待性焦虑，遇事就心情紧张，总像面临重大考验似的。守时、拘谨和墨守成规也很突出。

其次，强迫型人格者内心存在不完善感，不完善感的代偿是追求十全十美，即完美主义。对己责备求全，吹毛求疵。

强迫型人格者内心存在不确定感和自我怀疑，她感到她面对的世界是不确定的，偶然和意外事件太多，令人抓不住规律。因此，便人为地制定各种清规戒律迫使自己遵守，使自己感到确定。

【咨询师建议】

由于强迫型人格障碍具有强烈的自制心理和自控行为，因此，其调节的主要方法是减轻心理压力和放松紧张的心理，顺其自然。

1.具体分析了其症状产生的原因，指出她的强迫观念和行为并非在短时间内形成，还与她较内向的

大家都说：“家是美好的，家是幸福的。”我家也不例外。

天冷了加衣加被，天热了清凉饮品无一不缺。在家中我衣来伸手，饭来张口。我像无忧无虑的小皇帝似的，想要什么就有什么，除了那天上的星星月亮，什么好东西家里人第一个就想到了我。在家中我是被家人宠爱的孩子，在家中可是“唯我独尊”啊，大概我是男孩子的缘故。

儿时，我要吃西瓜，爷爷顶着烈日去买。买了回来，结果大半个西瓜我吃了，而那小半个西瓜爷爷放入了冰箱，说：“以后你再吃吧。”后来我把那剩下的西瓜也吃光了，吃得很开心。就是没给爷爷留。现在想起来这件事我觉得很惭愧。当时应该先让爷爷吃西瓜后再我吃。

在家里奶奶是最疼我的了。不管什么好吃的好玩的只要我一说，奶奶就给我去买。上小学时，一回到家一桌子热菜热饭等着我，让我有滋有味地饱餐一顿。

平时爸爸妈妈工作很忙，所以很晚才回家，还记得在我上小学时爸爸常来接我送我，对我十分关心的妈妈，让我每天过得无忧无虑，但她的唠叨，有时让我厌烦，不过我知道她的唠叨是为了我好。在家中亲人对我无微不至的关爱，让我感到十分幸福。

记得，有一次军训时，在军训的日子里每天的“一二一，正步走”很单调，真累，让我吃尽苦头。早上六点起来刷牙洗脸，吃的是粗茶淡饭，还要在烈日下正步走，一直练到晚上才可以休息，在军训期间。我渴望爷爷的那西瓜，奶奶的饭菜，妈妈的关爱，爸爸的关心，我想念家。思考着沉浸在幸福之中，如果当我失去这种幸福时，我该如何去面对生活，所以我要珍爱我幸福的家。

孩子的声音

苦了，才想到甜……

沈依伦 南汇区周浦镇漕溪中学初一(一)班

性格和看似轻松实则严格的家教有关。只要持积极态度，不再有过多的心理压力，争取做到每天记过自己产生强迫意念的次数，并承认有这些意念存在，顺其自然。做到不与之抗争的原则，就可逐渐淡化此观念。

2.引导她从不合理信念中解脱出来，改变其不合理信念，进而改变其不合理的思维方式和绝对完美主义心态，使其逐渐在人格上得到成长，从而增强其自尊心、自信心，克服不良的心理病症。

3.运用“听其自然”法来调节强迫型人格障碍。不要苛求自己，要顺其自然，该怎么办就怎么办，做了以后就不要再去想它，也不要去评价它、议论它。这种“随他去”的调节方法，可以大大缓解患者内心的冲突和对立，达到消除人格障碍的最终目的。

4.通过自我暗示法来调节强迫型人格障碍。患者采用自我暗示语言进行自我暗示，其调节效果是令人满意的。

第二军医大学心理咨询中心咨询师 刘伟志