

婆媳之间

年轻的婆婆，年轻的媳妇

◆ 麦桔儿

周六到浦东机场接婆婆，由于航班晚点，让我和老公焦急地多等了很久。婆婆今年五十有三，长得很有四川人的地域特点，衣着洁净动作麻利。优点是生性善良疼爱儿媳，缺点是太爱唱 only you（啰嗦之意）。之前我一直怀疑她老人家是不是三藏他爷爷变的，这次她的到来让我确信，一定是的。

据她老人家所说，她此行的目的有：一、看看她小儿子在上海的生活，二、跟儿媳摆龙门阵，三、游说出一个孙子来。

我得承认，跟婆婆摆龙门阵，我是心里不乐意表面装好奇的。你想想，两代人之间肯定是有代沟的，她感兴趣的话题我听起来索然无味，我若讲些新潮前卫的话题出来，她又不能接受或者根本听不懂，累嘴累心，何必呢何必呢？上了年纪就像个小孩子了，处处得要哄的，还好这个我和老公都在行。

婆婆的孩子性真的让我大开眼界，原来人老了也可以跟学龄前儿童一样的。跟脚（四川话就是你到哪里就跟到哪里），使小性子耍小脾气引人注意，一套一套的，有时候逗得我背着她暗地里使劲儿地笑。

至于添加第三代人口的动员小会，婆婆不敢给她儿子开，但没少给我开。旁敲侧击，诱敌深入，威逼利诱，晓之以理动之以情，难道老太太看过《孙子兵法》不成？各种战术+only you，换别人早就“甫志高”了，但倒霉她碰到了个“江雪琴”，我是兵来将挡水来土掩，那感觉像打壁球，球弹过来我打回去，再弹过来再打回去。你纵有千条计，我有我的老主意，刀枪不入软硬不吃。

婆婆在一鼻子灰后仍不敢动员儿子，要知道她儿子的壁球水平比我高明多了，她在她儿子面前 only you 的话，就不仅仅是一鼻子灰那么简单了，搞不好会一脑袋包包。

婆婆深知软柿子定律，所以只拣了我来捏，没想到捏了个软海绵，弹来弹去的令她因控制不住而郁闷了几天。软海绵儿媳和一脖子犟劲的倔驴儿子真是绝配，欧耶——

反光镜

德国已进入老年社会，该国把每年四月份的第一个星期三定为“老人日”。大约有一半的德国老人是单独生活的，不需要为孩子工作，所以时间很多。我的一位朋友曾在海尔布隆市居住过，其房东是一位绿衣女士，她平时的工作就是到当地的医院里，身着标有医院院徽的绿大褂义务帮助患者寻找应去的病房或诊室，或是伴随病人克服

孩子的声音

也许是恋母情结，与生俱来吧，幼小时，我对一条毛巾情有独钟，因为这是妈妈曾盖过的毛巾。

一次，我刚回家，脱完鞋，就照例冲着我那条宝贝毛巾跑去，可没见毛巾踪影。巴掌大的地儿——卧室，我用眼搜索了好多遍，可依旧一无所获。难道毛巾“长腿”藏起来了？嘿！这毛巾也开始跟我玩“躲猫猫”游戏了。扩大范围寻找毛巾“行动”开始了。我弯腰到床底下找，没找到；又踮脚到书架上找，还是没找到。它到哪儿去了

不老时光

老伴是个退休教师，特别喜爱花草，看到邻家院子里的“小花园”，她非常羡慕，无奈自家没有地方，想建“花园”只能是个梦想。一天，我看到老伴对着家里新装的不锈钢窗框愣愣地看了好半天，接着，又用软尺在窗框上横量竖量，她到底在干啥名堂？我不知其意，忙凑了过去，问个究竟。老伴指着窗框，很认真地说：“我想在这儿搞个小花园。”

我不禁暗暗好笑：那么一丁点的地方，咋能建“小花园”？岂不是异想天开！我虽这么想，但没说出口，持以“等着看”的心态。

老伴是个说到做到的人，第二天，就开始“基础建设”了，不知她从哪儿找来几块木板，按窗框的尺寸，锯成了三块小木板，分别放在窗框的上中下。老伴还



小小驾驶员

杨桂芳 摄

一条毛巾

◆ 上海市闸北区实验小学 五(1)班 金意哲

呢？我找呀找呀……功夫不负有心人，毛巾最终还是没能逃过我的“火眼金睛”，我在橱里发现它了。之后，我便又兴致盎然地闻了起来……

第二天放学，我回到家。干什么？老规矩——闻毛巾，我跑进房间。耶——太棒了！我的宝贝毛巾还在，肯定是被我的“火眼金睛”给吓坏了，不敢再叛逃，因为它无论怎么逃也逃不出我的手心，就好像孙悟空逃不过如来佛手心一样。咦？且慢！今天的毛巾怎么看都有点奇怪，上面

好似有些粉末，隐隐地还有点异味，但如同鸦片瘾上来的我也就不在意它了，先过够了瘾再说吧！我又开始闻起来。刚一闻，便连打了两个超响的喷嚏起来。这时我恍然大悟，啊，那味儿原来是胡椒粉。“这毛巾这么难闻，以后我不闻了！”奶奶和妈妈走进来，齐声说道：“这可是你说的，不能反悔哦！”噢，我明白了，一定是她俩设下的“陷阱”，我中了她们的圈套。

这人说奇怪也真奇怪，从此以后，我就改掉了这个陋习。

我家的“小花园”

◆ 张立俊

真有两下子，尽管以前从未碰过锯子，现在“咔嚓咔嚓”锯出的木板，竟那么“合体”，让邻居们看得出奇，都夸老伴不仅是个会上课的教书匠，还是个出手不凡的“老木匠”呢！

不久，老伴又从市场买回几盆花草：吊兰、鱼腥草，还有一盆朝天椒。她小心翼翼地将一盆盆花草搬上了窗框的木板上，不大不小，正好放得下。可见老伴是费尽了一番心思的。

老伴人缘好，小区里的一些人，听说她要建“小花园”，都纷纷把自家的花草送过来，窗框里的三块木板上放得满满当当。一到开花时节，“小花园”里万紫千红，赏心悦目，香味扑鼻，令人心旷神怡。

“小花园”建好后，老伴又当

起了“护花天使”，每天早晚都要为花草浇水，如果有事外出，也要叮嘱家人“别忘记”。有次学校组织退休教师外出旅游，老伴一再交代我“别忘浇花”，但是，还是被我忘了。第二天，她旅游回来，看到花盆里的泥土干干的，花草无精打采，耷拉着枝头，她心中就有数，不仅把我批评了一顿，还罚我在她的监督下，当了一个月的“浇花工”。我不敢怠慢，连忙从她手里接过浇水瓶，“任劳任怨”地干了起来。

现在，我家的“小花园”，一天比一天好看，绿绿青青，花团锦簇，成了小区一道靓丽的风景线，人们见了无不夸奖。听着大伙的赞扬，我的心里不禁乐滋滋的，但我知道，“功劳”归于我的老伴，我顶多只能算个“助理”罢了。

教孩子不偏食

◆ 小丁

家长们面临的相似问题是：现在的孩子“难养”，偏食、挑食，不爱吃蔬菜、牛奶。达能营养中心和北京电视台合作在北京卫星电视台所做的《七色光》节目专门针对这些问题展开指导性教育。儿童过量食用鸡蛋、吃零食太多、厌食症等也是普遍存在的问题。《七色光》对此都有详尽的讲解。2007年，达能营养中心（中国）与中国营养学会、中国疾病预防控制中心中心联合举办了长达半年的《减少肥胖科普教育活动》，唤起公众对肥胖及其危险因素（缺乏运动、营养失衡等）的关注……一系列的营养宣教活动，对提高公众的营养健康意识和质量起到了积极的作用。

德国老年人为公益事业献余热

◆ 丁一

生理和心理上的困难。政府将为这些行为的基本费用买单，例如路费和服装。

德国人大多是工作狂。一些人工作起来通常会忘记照顾家庭。德国老人于是组织了家庭服务的义工组织。主要帮助一些人家照顾幼儿和辅导孩子做家庭作业，那些老人通过这些来继续对社会做出贡献，也通过发挥更多的余热得到社

会的尊重，并加强老年人之间的联系和互助。社会福利机构会介绍那些在家没有事情可做，而又特别喜欢小孩的老年人去一些单亲家庭协助管理。这些老人此举并非为了钱，只是通过祖父母服务这项活动来体验这种生活的感受。

此外，在德国街头，一些老人专为外国人导路，为盲人读报，德国部分老人的生活由此而充实和幸福。

【个案】

大羽，男，大

学毕业上班刚一年，这一年来有件事很困惑他，每次去找领导的时候，都会是一个漫长的心理煎熬过程，每次需要去找主管领导，前面一天就会把相关的事情全部了解清楚，记牢，见领导的当天把可能会发生的场面在头脑里一一浮现，自己该怎么回答的语言也都一一准备好，然后，鼓足勇气走向主管办公室。然而随着办公室越来越远，心跳会越来越快，一走到主管办公室门口，想要敲门的一刹那，突然觉得好像有什么没有准备好似的，就把举起的手放了下来，好像不是来找领导似的，从主管的办公室门口滑过，一直走到走廊的尽头，再回头走过来，但是，再次走到主管办公室门口时，敲门的手又停了下来：办公室里有人在谈事情怎么办；领导在里面接电话怎么办；或者，领导没事，但是我进去后他不理我怎么办……反正每次去找领导都会在领导的门口来回走好多遍，就好比台湾歌手动力火车唱的歌一样：忠孝东路走“九遍”，从日走到夜，心从灰跳到黑……况且，大多数时候是好不容易到有勇气和胆量敲门了，结果发现领导根本不在，下次又是一个如此的轮回。

【咨询师分析】

本个案中的大羽对与领导交流有无端的焦虑和恐惧，后来的咨询也证明了这一点。当大羽推开了领导办公室的大门之后，他与领导的交流是没有太大的问题，也没有发生大羽所担心的领导不理他的情况。所有的焦虑和恐惧多数发生在见领导的前面，这可能与双方的职位有一定的关系，此类问题我们在进行团体咨询的时候也相应地讨论过，发现这种情况也不少见，一般人对于见高于自己职位的、或者相对于自己很崇拜和在乎的人时，会有这种情况发生，只不过程度有所差异，而大羽恐惧的程度已经影响了他的正常工作，这种程度的加剧可能与他每次去见领导的程序化仪式有关。

【咨询师建议】

■ 告诉自己，这种情况是由于自己的观念（领导与众不同，与其交流需事事小心）和习惯性行为（没事不找领导、找领导前过多准备）所致。

■ 改变观念，领导也是人，与其正常的交往和交流无需太过小心，自然本色的交流最好。

■ 改变行为，当平常没有事情需要找领导的时候，也尽可能地与领导说话和交流。比方：路上碰到尽可能打招呼，中午吃饭往一个桌上凑。

■ 当有事情需要找领导的时候，改变原来的行为习惯，不要做太多准备，直接去找领导，第一次可以找同事帮忙，到了领导办公室门口，直接一把把你推进去，几次之后，必有好转。

第二军医大学心理咨询中心咨询师 刘伟志

城市之窗

红苹果

芝华仕

皇牌

格艺

鹿鹿

增新

申凯

斯林百兰

金海马

2007年11月10日-2007年11月30日

闵行金海马家具城

新推主流品牌博览“惠”

闵行金海马家具城十月促销活动抽奖结果现已揭晓。请中奖顾客在2007年11月15日前携本人身份证、奖券正券与购物凭证至所在购物商场办公室登记。

一等奖(1名): 0003373 二等奖(2名): 0003036 0003246

三等奖(3名): 0003518 0004051 0004145 (过期作废)

闵行店: 东川路2088号(沪闵路路口) 54731058

文豪家具

格艺

鹿鹿

增新

申凯

斯林百兰

金海马