



我儿我女

沐浴着初秋的阳光,骑着自行车去上班。忽听耳边传来孩子稚嫩而急促的声音:“妈妈,加油!妈妈,加油!”循声回头望去,原来是一个约莫三四岁的坐在妈妈自行车后座的孩子,眼看被我这个后来者轻松超越,开始着急起来,催促他的妈妈赶上并超过我。

有感于孩子的心情,一向骑车很快的我故意放慢了速度,让他们赶上。我可做母亲的个子矮小且瘦弱,孩子倒是长得肉墩墩的,跟不了多久,做母亲的就气喘吁吁了,看来这样的速度对这个年轻的母亲来说还是有些勉为其难了。可孩子胖乎乎的小手箍着妈妈的细腰,就像一根温柔细软的鞭子在轻轻驱动着他的母亲,少妇的额角渗出



隔代亲

孙子爱看爷爷样

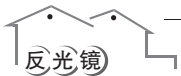
◆ 缪学文

刚踏进初中的孙子英雄,既有孩子的天真、更具大人的雏形,接受能力特强,什么东西一看就能领会,电脑等现代玩艺儿,摆弄起来不在话下,令我们老一辈为之侧目,不得不甘拜下风。

小家伙最佩服爷爷的就是这支笔,往往看我写点豆腐干小文,随手一挥,立马成章,就服服帖帖地向我讨教,我也乐意带这个徒弟,悉心指导,出些题目,让他练笔,介绍一些优秀作品,让他借鉴,小家伙同样能心领神会,渐次入门。

与此同时,我的生活作风,他也都看在眼里,写作用纸等节约不谈;平时写字台的台灯用节能灯,随用随开,洗手用水积下来留给老伴拖地板之类的细节,他都一一留意,开始还笑话我:“爷爷,这点省不好了。”我却认真地告诉他:“节能就靠点点滴滴,俗话说‘聚沙成塔’嘛,像你们平时大手大脚,电风扇开了就不晓得关;还嫌不过瘾,动不动就开空调,度数更不控制,你知吧,往往总是我跟在你们后面收摊子。”孙子顿时明白了,频频点头,一本正经地向我保证:“爷爷,你放心,往后你看好了。”

果然,从此,小家伙也看我的样,步步留神,事事模仿,俨然一个小大人腔调,乐得我连连夸奖:“啊,我们的小孙子,如今也懂得当家过日子啦!”孙子开心地笑了:“还不是跟爷爷学的呗!”



反光镜

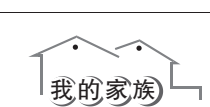
多次到美国、加拿大探亲,在那里时时处处都感受到对老人的优待和对残疾人的爱护,而且都做得那么无微不至、实实在在、令人感动。

老年人各方面都得到优惠,除了足够的养老金和全免医药费以外,无论是乘车、看电影、参观展览、逛游乐场,凡是要买票的地方,全部都打折扣或免票,而且执行得非常认真、主动、自然。有一次我和老伴乘地铁,当我们在自动售票机前看如何买票时,不远处的一位工作人员走过来,很客气地指给我们看其中的一个图示,老年人只要1元钱(原价2.5元)。还有一次,儿子带我们到迪斯尼乐园去玩,排了很长的队,匆匆忙忙买了3张票子,

细密的汗珠,带着微笑使劲蹬车以呼应儿子不停的加油声。

我的心在那一瞬间被触动了,我想起了自己曾经收到过的一份电子邮件,那是刚会用电脑不久的儿子发给我的,主题也是“妈妈,加油!”那时他才7岁。当时我在工作上遇到了较大的压力,情绪低落,回家和他爸爸在饭桌上谈起,孩子知道此事后,当时并没有说什么。

第二天上班后,我照常习惯地上网打开邮件时,却惊讶地发现,儿子的信已静静地躺在那里了。“妈妈,努力工作呀,我爱你!!!”简简单单的几个字,加上三个又黑又粗的惊叹号,却逼出了我不堪重负的心中的泪。想到小小的孩子就会这样表达自己,



我的家族

侄女在日本读完大学后,就在横滨定居、结婚、生儿育女。早就听说她两个孩子才艺出众,只是尚未亲眼目睹。日前她们全家来沪探亲,我心想,这次见面时一定要孩子当众展示展示。这天上午九时许,我到哥哥家里。一进门,就被眼前的景象惊呆了:只见一个十岁左右的男孩正蹲在地上,手拿抹布使劲地擦着地板,他那敦实而灵活的身躯不紧不慢地向前移动,红润略带酱色的脸上渗出细密的汗珠。

“这是怎么回事?你们竟叫小客人干这?”我说。

哥哥、嫂嫂和侄女迎了出来,连忙解释说:“不不不,是小亮亮自己要这样做的。”

原来这两天钟点工生病请假,小家伙就自告奋勇取而代之。抹布洗了一次又一次,餐桌下、橱柜边、沙发旁,近四十平方米客厅的每个角落,都被他仔仔细细地擦得一尘不染。和我们聊天的侄



林恩德画

妈妈,加油!

叫我这个当妈妈的如何不感动?!于是,我咬紧牙关去迎接挑战,最终顺利地走出了低谷。

爱会有要求,但可爱更会成为一种驱动和力量。想起曾经看过的二十多年前俄罗斯艺术家创作的一个动画短片《老狼和小牛》,讲的是一只饥饿的老狼抓到一只刚刚出生的小牛犊子,急切切带回家想好好品尝。可不谙世事的小牛钻进狼的怀里就叫妈妈,并向它要吃的。小牛那让人爱怜的样子使老狼根本无法对它下口,相反,它饿着肚子到处奔波,去为小牛寻找维持生计的粮食。为了讨好母羊弄到羊奶,老狼带去了鲜嫩的花草。为了让小牛有一个干净的生活环境,老狼打扫庭院,清洗床单,真的像一

好习惯是这样养成的

◆ 姚祝英

女,只是在旁略加指点,偶尔为他擦去脸上的汗水。

“小女儿呢?还在睡?”我问侄女。

侄女正要回答我时,六岁的小莹莹喊她妈妈去卫生间。原来她已搓好袜子,刷过鞋子,要她妈妈去检查是否达标,并帮她完成最后一道工序——漂洗。

大城市生活的孩子,小小年纪家务活就做得如此有模有样,我在赞叹之余却有些诧异。

侄女告诉我,这在日本的家庭里是非常普通的。因为孩子上幼儿园时,幼儿园的老师就开始培养他们(她)们的劳动习惯:叫他们抹桌椅、擦地板,派他们抬盒饭筐……上小学时,学校规定每天午后都得有一小时的劳动,抹桌椅、擦地板、揩门窗等等,都是人人必须参加的“必修课”;午餐时,取饭菜、分饭菜,都是他们自己轮流分工完成的。孩子们在学校对这类劳动已经习以为常,在家里做些家务,大人

个尽心尽职的妈妈一样忙得不亦乐乎。除了要精心养育可爱的小牛,老狼还要时刻警惕并应对住在它周围的肉食动物狐狸、大熊和野猪对日渐长大的牛犊垂涎三尺的觊觎和惦念。一对生物学意义上的天敌,却变得情同父子,朗朗乾坤颠了个倒!当动物心中的善良因为对象的可爱而被激发,那种愿意付出的能量是超出我们想象的。

都说母亲对孩子的爱是无私的,我想,那份无私除了血缘上的传承,很多时候也是因了幼小生命的那份可爱,他们带给你的感动会让你愿意为之付出而不辞辛劳。但愿这世上有更多可爱的人和可爱的事,让我们去努力工作,好好生活!

们就无须多费口舌了。

小亮亮擦完地板,稍事休息后,又悄悄去将马桶、浴缸洗刷一遍。我问他累不累,他摇摇手说:“不累不累。爸爸妈妈上班挣钱养活我们才累呢!”

那天在哥哥家里,因受条件限制—没有钢琴和小提琴,我没有欣赏到两个孩子的才艺表演,但他(她)们的劳动表现和精神面貌,已使我大为感动和赞赏。

不久前见新华社报道,日本有关部门宣布,将于2008年启动“儿童农山渔村交流工程”——根据这一计划,2012年前,每年将有大约120万小学生体验一周农家或渔家生活,帮助从事家务劳动并参加当地活动。看来,日本人认为培养孩子的劳动习惯,光在各自的学校和家庭进行尚不够,要让孩子自小就有自立意识,还须让他们早日融入大社会。

他山之石,可以攻玉,这似乎也值得我们借鉴。



婆媳之间

那天晚上,我在书房写着东西,婆婆端了一碗鸡汤进来:“西西,喝点汤,你看今天的新闻了吗?南京一位九十多岁的老太太还在电视上征婚呢!”我心头一惊,婆婆该不是在向我暗示什么吧?喝完鸡汤,乘着婆婆来拿碗的时候,我拽着婆婆的手说:“妈,其实你也可以找个老伴,只要他对你好,我们绝没意见的!”婆婆听完,红着脸说:“老都老了,还找什么对象。”那天晚上,我突然做了个决定,我要在网上为婆婆征婚。我将这个想法告诉了老公,没想到老公也非常支持。

第二天,我拟了一份征婚信,贴到了网上。只短短的一天半,我就接到了二十多个电话,经过年龄、家庭等条件的选择,最后有三个人比较符合。那天,我为婆婆买了一身新衣服,陪着她做了头发,婆婆看起来年轻了五六岁。一个下午,我陪着婆婆去相亲,在三位中,婆婆与一位配偶多年的老人谈得很投缘,对方的儿女也很支持老人再婚。

这个星期我和老公已经为婆婆的婚事着手准备了,每当提及婚事,婆婆总是红着脸说:一大把年龄了,还办啥婚事,随你们吧!那天晚上经过婆婆的房间,我又听见了婆婆的抽噎声:“死老头子,你可别怪我,儿媳妇对我真的很好,她为我找了个老伴……你知道了,也一定为我高兴吧!”

为婆婆网上征婚

◆ 常小西



飞鹰热线

【个案】

小张,女,刚工作两年,长得眉清目秀,但眉宇间透着一丝焦虑,一进咨询室就盯着咨询师问:“你看我的脸,怎么样?有什么不同吗?”咨询师:“很好呀,没发现什么不一样。”“是吗?我今天早上没洗脸,我已经好长时间早上都没有洗脸就上班了……”

小张出生在一个教育世家,父母要求严格,尤其是对清洁卫生,要求家里一尘不染,饭前饭后必须洗手。对待亲戚朋友也一样,所有来家里的亲戚朋友进门时必须洗脚洗手。因为怕麻烦,所以,他们家基本上没有人来串门。小张从小就是这样被熏陶长大的,离开家开始上班以后,她发现有一个很大的问题,每天早上洗脸刷牙时间来不及,她自己估算过时间,每天早上的洗脸刷牙和简单的化妆,需要一个半小时。八点钟上班,路上公交车需要一个小时,这样一来,每天早上5:30起床时间都来不及,她知道这样肯定不行,想缩短自己洗脸的时间,但是怎样做也做不到,总觉得洗得不干净,慢慢洗慢慢洗,一会儿就是一个多小时。最后没有办法,只好早上不洗脸就出门,带上湿巾稍微擦一下,但是,很害怕被人看出来,所以每天上班的时候都不敢与人正视……

【咨询师分析】

此案例中的小张可能存在某种强迫观念和强迫行为的倾向,因为其自我已经认识到早上洗脸这一事情不需要如此的细致和如此的漫长,而且也希望缩短自己洗脸的时间,但是怎样做也做不到,这中间感到十分的苦恼和焦虑,这符合强迫症的四大特征:1.某种观念和行为反复、持续出现;2.这些观念和行为非外力所致,但又非我所愿;3.往往令自己内心焦虑和痛苦;4.明知这些观念和行为不应该、不合理、不必要和无意义,并有一种强迫抵抗的欲望,但难以控制和摆脱。

可能导致这种情况的原因:1.有心理学家认为可能源于被压抑的攻击性冲动和性欲望。他们一般具有一个过于严厉管教的童年,本我和自我之间的强烈冲突形成了一些防御机制,从而导致强迫的症状;2.行为主义心理学家认为可能源于恐惧和回避行为的获得。在小张的家庭教育中,要求极其清洁卫生,如果没有做到的话可能会存在某些惩罚,这样,对于幼小的小张会造成某种焦虑和恐惧。为了减少这种焦虑和恐惧,个体希望回避这种情景,但是这种情景没法回避,于是就潜意识地学习到了某些仪式化的行为,来减轻焦虑,比如拖延清理和打扫卫生的时间。一进入这种相同或类似的情景,仪式化的行为就会反复出现;3.个体可能会存在某些难以消除的想法,比如:过高的责任感,完美主义的要求,夸大危险的想象。

【咨询师建议】

此案例中的小张的强迫倾向还不算严重,因为其早上不洗脸也可以出门,也就是说,只要她不进入洗脸的这种情景当中,强迫的观念和行为都可以控制。1.暴露与反应阻止法:要求小张首先在咨询师的监督下进行洗脸,按照普通人的时间标准进行,一通过,其后咨询师协助控制其反复的行为,慢慢自然地消除她内心的焦虑和紧张。2.催眠疗法:在催眠的情况下,回溯童年时代,让其多次重复快速地洗脸刷牙,而且暗示体验到的是愉快的情绪。催眠可能对此有很好的疗效。

第二军医大学心理咨询中心咨询师 刘伟志