

我儿我女

12月中的某天是鄙人的生日,生日前一天,儿子买了蛋糕,生日那天的早餐享受了平日忌口的奶油蛋糕。在上班的路上一连收到了3个朋友的生日祝福短信,心里暖洋洋的。9点30分接到一位陌生人的电话,问我的地址,说有一份快递要送给我。11点多时接到电话,快递员叫我到大门口去拿快递,结果我发呆了,快递来的是一大束鲜花,只见冬日的阳光下百合花和红色康乃馨鲜艳夺目,花丛中一杆小红纸上写着生日快乐!忙问是谁送的?回答是不知道。

活了半辈子了,还是第一次享受这种形式的生日祝福。前几个月,办公室一位年轻姑娘收到男友送的365朵红玫瑰,当快递公司派车送到办公室门口时,全单位的人都传开了,大家说亲眼目睹这种求婚方式,也算开了眼界。接受鲜花这样的礼物,传统观念中那是属于年轻而有魅力的女性专利,咱这号准老太太只有凑热闹的份,哪敢奢望啊,所以当我捧着一大束鲜花走进办公室时,一不留神成

在现场

那天女儿放学回家,递给我一张家庭状况登记表让我填写。填了那么多年的表,这种表对我来说不费吹灰之力,我很快就填好了。女儿看了我填的表后摇摇头说:“这样填怎么能行?我太没面子了。你的学历、职业、职务都要改。”“我学历写中专,职业写钳工,职务填无,多少年都是这样填的,要我怎么改?”我不解地望着女儿。“爸,幸亏我多领了一张表,您重填一下。”女儿不容置疑地说:“学历就填硕士,职业就填工程师,职务就填副处长。”“你这臭丫头!”我白了女儿一眼说:“这不是瞎填吗?”本来想拒绝,但看到女儿期望的眼神,我就依着她。填到“有何种社会关系”一栏,我犯愁了,对女儿说:“想当初我和你妈从小县城到省城,当时无依无靠,白手起家,到现在我也没什么社会关系啊!”女儿歪着脑袋想了半天说:“上次听我妈说老家的二舅不是在交通大队吗?”“你二舅确实是在交通大队找了份事做,不过是看大门的。”我说。“这就行了。”女儿兴奋地说:“就写二舅在市交通管理局当科长。”“能这样填吗?”我

孩子的声音

◆ 上海外国语学校第一实验中学初预(5)班 唐驹

现在的“追星一族”,大多被称为“粉丝”。这些“粉丝”大多是一些少男少女,有些“粉丝”追星的狂热是不用说了……所有的一切都是关于明星的。有明星的海报、明星的手机贴、明星挂件……还有就是看明星的新闻、听明星的歌曲、看明星主演的电视片。最多的就是听演唱会了,有些人会在雨里站几个小时只为等明星给他们一个签名!甚至还有为明星作死作活的!这种“追星”的例子多得简直没法说!

我认为做“粉丝”不是不可,只是要适可而止。我也算是半个“粉丝”吧。我喜欢看金庸小说、听S.H.E的歌曲、读莫泊桑的小说,不过最有意思的是——我还是螃蟹的“粉丝”呢!(吃大闸蟹)……但我不会迷恋于他

童言无忌

我在克罗地亚的斯普利特开了家中国商店,主要经营服装和玩具。一大早,来了三个顾客,一头金色卷发的小女孩和她的妈妈、奶奶。妈妈和奶奶进门后就去了服装那边,小女孩在看玩具。

小女孩抱起一个会说话的娃娃左右摆弄,爱不释手。她蹦蹦跳跳来到我身边,问:阿姨,多少钱?我说:50。她从背上的卡通包里拿出一个圆形的小钱包递给我,示意我数一下。倒出来除了一张10块的纸币外,剩下的全是硬币。数了一下,我告诉她只有32块,钱不够。她举起娃娃说:妈妈我要买娃娃,钱不够。妈妈耸耸双肩一副遗憾的样:是吗,那你就等钱攒够了再买吧。小女孩看了

谁送的鲜花

◆ 翁杨

读了新闻人物,用一个红色小水桶装上鲜花,顿时满屋增色添香。看到的人,都赞美花的鲜美,不忘问一句“谁送给谁的?”不知道?不知道悬念就大了,一不留神我成了那天的新闻人物,几位同事都叫我快快追查。

第一个想到是好友安诺,她一大早连发三个短信,打开均写着“无法打开”,一问才知道她想发花朵过来,但显然她还没掌握要领,我的手机上显示不出。这下问她,她说我没想到快递送花呀,你问家里人。家人?擅长当家理财的老公是不会干这种花架子的事,儿子礼物已经送过了,老爸老妈连快递是何物都搞不清楚,于是目标转向老妹。老妹是搞文字工作的,比较浪漫。结果老妹听后忙着抱歉,哎呀,老姐,我忙得把你的生日都忘了。谁这么浪漫?肯定是一位男士,想不到老姐还有男士暗恋,嚟头蛮好的嘛!不到半小时,老妈来电话,祝福的同时,不忘关照我要搞清楚,到底是啥人送的鲜花,人家怎么会知道你的生日?唉,开心变成了烦心。

填表

◆ 何如平

疑惑地望着女儿。“怕什么?我同桌小娜的四叔在医院做勤杂工,她爸都敢填四叔在市卫生局当副处长,我这已经很低调了。”女儿振振有辞地说,我只好照填。

过了些天,我忽然接到女儿班主任的电话,她请我立刻到学校去一趟。我请了假就往学校赶,到了校门口正好遇到女儿同桌小娜的爸爸,他也是被班主任紧急喊到学校的。

我们忐忑不安地来到班主任办公室,落座后她郑重其事地说:“今天特意请两位来要麻烦你们帮学校个忙。”我暗想我一个工薪阶层无权无势,能帮学校什么忙呢?抬眼一看,小娜的爸爸也一脸的疑惑。“是这么回事,我们校长酒后驾车把人撞成了重伤,现在校长在交通大队听候处理,车也被扣了,伤员正在医院抢救,问题很棘手。”班主任充满期待地对我们说:“好在果果(女儿的小名)的二舅在交管局当科长,小娜的四叔在市卫生局当副处长,摆平这件事情全仰仗两位了。”我和小娜爸爸听了这话都呆住了,这倒霉的家庭状况登记表,害苦我们了。

做知识的“粉丝”

◆ 上海外国语学校第一实验中学初预(5)班 唐驹

们。不会在没有完成学习的情况下“欣赏”他们,因为如果是那样的欣赏,它就不是放松、消遣了,而是成了主要的任务一般。追星,应该是生活中娱乐的一部分,可以要,也可以不要,但不要让“追星”成为生活中必不可少或最重要的一部分,那样的后果……也许会是非常惨重的。做“粉丝”,一定要讲究个“度”。还有就是要选择性地来当“粉丝”。做明星的“粉丝”确实是一种不错的消遣方式,但是我,更喜欢做知识的粉丝。

做知识的粉丝,会有一种不一样的快乐。每当我翻完了一本又一本的名著,感觉自己的知识逐渐累积时,一种自豪的感觉油然而生,感觉是那么自信。这样,知识,让我不再害怕作文、不再恐惧古文、不再担心做

异国,五岁女孩的豪言壮语

◆ 方小雪

看娃娃,又向奶奶走去。奶奶说:我的钱要给爷爷买件衣服,不过,你要愿意的话到你生日我可以送给你。

小女孩站在桌子前看看那堆硬币有一丝失望,但还是亲了亲娃娃放回了原处。

这让我想起了我的女儿。去商场只要看中的东西不管家中有没有,也不问价钱,就一个字“买”,不买就哭闹,再不行就立马翻身倒地,即使我强行带回家中奶奶爷爷一看马上会说,宝贝,不哭,爷爷给买,还一边训我,不就一玩具吗,惹得孩子哭天抹泪。

我一边帮她把硬币装回钱包,一边问她:谁给你的钱?她用一双海水般湛蓝的眼睛看着我,很认真地说:是我自己的。

接着询问早上发短信祝福我的三位朋友,答案都是否。其中一位朋友提醒我,是不是老师和师母送的?打电话结果搞成一个国际长途,原来老师夫妇在欧洲旅游。

正在我没有方向时,手机响了,短信显示:“当我听快递员说,你收到鲜花时,笑得很灿烂,我非常开心!今天我做了一件浪漫又快乐的事情,人生算是有意义的。”我回信:“谢谢你送的鲜花,你是谁?”“我是谁,并不重要,重要的是让你得到快乐,我就满足了。嘿嘿……”一生中这样的浪漫还真从未经历过,激动和疑惑掺杂在一起。

这个悬念一直到晚上还未揭晓,晚饭后向儿子诉说此事,儿子呵呵笑了,想不到他说:“妈妈,你开心吗?想不到吧,我是策划者,我特意叫一位外地朋友送的花,短信也是他发的呀!”先是惊讶,后是两人一起开怀大笑。

第二天一早立马向父母、老妹、朋友、同事报告此事,这是一个最为满意的结局……

小伙伴
龚家坤 摄

阅读分析题、不再为计算头疼、不再厌恶背单词……我还记得,一本书上曾经说过,读书能让你活三辈子,你知道过去的事,看得到现在的事,还能知道未来将会发生的事。没知识的人充其量只有一辈子,也许只有半辈子,或者更少,那就叫虚度年华!好处我是说不完……

做粉丝,对每个人来说都是不同的。我是知识的“粉丝”,不会过度迷恋的“好粉丝”。你是不是一个“粉丝”呢?你又是一个怎样的“粉丝”呢?

她指着一块的硬币说:这是我给奶奶浇花给的,每次一个,昨天我打破了花盆,奶奶扣掉一个。她又指着两块硬币说:这是帮妈妈擦地板给的,一周一个。又指着一个五块的说:这个大的是我接电话给的,我帮爸爸妈妈接电话,有事再喊他们。原来她在家负责接电话,一月付给五块。我问她:你几岁?她伸出五个胖嘟嘟的小手指说:五岁。

妈妈和奶奶买好了服装,小女孩拎起袋子对我说:等我攒够了钱就来买娃娃。我说:好啊,我给你留着。可没走两步,又回来了,看看整个玩具架说:等我攒够了钱,我要买你的店。瞧瞧,人家五岁的小人儿居然说出这般的豪言壮语!

飞鹰热线

【个案】

阿勇,男,26岁,大学老师,主诉自己睡眠质量一直很好,外面刮风打雷,自己也能安睡如初。举例来说,当年在读研究生的时候,一个宿舍里住了三个人,他基本上属于早睡早起型,每天十点半就上床,七八点就起床了,而其他的两个人都是夜猫子,晚上不是打游戏就是看录像,不到凌晨一两点是不会睡的。刚开始的时候,他们还小心翼翼,生怕把阿勇吵醒,但是,阿勇说没关系,只要他上床五分钟后,你们就尽情地该干吗就干吗。于是,日子久了,他们也就把阿勇睡觉这回事给抛到九霄云外去了。有个时期,五六个人挤在屋子里打游戏,看录像,就是这样,阿勇也能一直睡到天亮。但是今年的3月底,他突然晚上开始失眠,依旧是十点半上床,到了晚上11点、12点、凌晨1点、2点,还是睡不着,躺在床上辗转反侧,起来又躺下,躺下又起来,有可能实在太疲乏,睡着了一会儿,但是过不了多久,一两个小时后必然醒来,然后又是睁眼面对漫漫长夜,实在难熬……

阿勇意识到了问题的严重性,于是找到了心理咨询师,从第三天开始,在心理咨询师的指导下,进行了系统的行为调整和治疗。每天还是像往常一样十点半上床休息,如果上床十分钟后没有人睡,这时坐起来干一些自己喜欢的或者想干的事情(关键点,此时应该控制住自己的无关想法和对第二天的担心、焦虑),阿勇家的有线电视有香港中文电影台和Star Movie,正好阿勇原来看的电影和录像很少,于是建议他可以多看一些优秀的经典电影。每天一旦上床后睡不着,就起来打开电视,调到中文电影台和Star Movie,看哪个电影好看就看哪个,一直看到自己想睡为止。醒来后一睁眼也立即打开电视,继续看电影,看到天亮。一到天亮,就爬起来到外面跑步,每天晨跑2000米,跑完后抱着篮球到操场打篮球,一直打到原来正常起床的时间,像原来一样,该干嘛就干嘛……于是,阿勇发现,晚上也没有那么可怕,还有好多的优秀电影自己根本就没看过。一晃就一个星期过去了,失眠的症状没有缓解,但是过得没那么痛苦……每天早上在晨跑的时候,都能碰上五六个学生跟他打招呼,在早上打篮球的时候,也能碰上很多的熟人,大家都觉得阿勇变了,变得那么勤快,到处都能看见他的身影。一晃又一个星期过去了,失眠的症状还没有缓解,但是发现早上的空气是那么的清新,白天上班也没有因为晚上睡得少而感觉没精力……又一个星期,坚持,继续……第二十七天过去了,一切都在继续,晚上还是只睡一两个小时,晚上还是能看三四部电影……第二十八天来临了,阿勇像往常一样按时上床,但是,五分钟之后就突然睡着了,像很久以前一样一直到早上七八点才醒来,从此后,阿勇的失眠神奇般地消失了,又恢复了往常的生活,一直到现在,再也没有过失眠的症状出现……

【咨询师分析】

这是一个成功的失眠症的心理治疗方案,我们很多有失眠困扰的同志可以从中学学习到很多的经验。因为,在今天的高竞争和高压力的社会,失眠的问题困扰了越来越多的人,而临床的药物治疗也远远解决不了这个问题,所以,很多人一旦患上失眠,就意味着痛苦,而且有可能是终身。所以,我认为关键在于预防和首次失眠的治疗,从这个个案中,我们可以学到:1.对失眠过后的担心和焦虑是导致失眠症状加重的关键因素,很多人认为如果睡不好,就会影响第二天的工作和学习。该个案说明,连续二十七天,每天只睡一两个小时,不仅正常工作,还能完成阿勇前二十几年都没有看过的这么多的电影;2.尝试行动、享受当下、坚持再坚持。在失眠的时候,不要只关注明天会怎么样,应该明白当自己的心理状况出现问题的时候,意识到该到调整 and 改变的时候了,所以尝试行动——看电影,早起跑步;享受当下——美妙的电影,早上空气的清新;坚持再坚持——第二十七天还依旧如初,但是,第二十八天就奇迹出现。

第二军医大学心理咨询中心咨询师
刘伟志