

女人心思

不和异性做知己

◆ 雷媛媛

某个宁静的夜晚,因为爱人不在身边,你有些放松的喜悦,也有些寂寞和无聊。你拿出手机熟练地拨出一个号码,听到对方的声音在静谧的夜晚温柔地响起,一种难以言说的愉悦悄然跃上心头。那个人,也许就是你的异性知己。

躺在温暖的床上,在朦胧的灯光下,你心头难免有些非分的渴望。瞬间的慌乱后,你安慰自己:“他(她)只是我的知己,我没有对不起爱人……”在有些暧昧的气氛中挂了电话,你心里总会有些许对方不属于自己的遗憾和失落。拥有了异性知己,你的心必然会少了些平静和坦然。

与对方堪称知己,你们必然相互欣赏相互懂得,在茫茫人海中,对方是气质、心灵和

自己很近的人。甚至,对方比爱人更能明白你的喜怒哀乐。你与对方因为距离而产生的美,更是爱人不能给你的。况且能称为红颜或蓝颜,那外貌必然是娇媚动人或仪貌堂堂,说不定爱人比起对方来也逊色不少。因为有了这份对比,你心里偶尔会感觉对爱人有了隐隐的失望。异性知己,总会在无意中减轻爱人在你心里的分量,从而或多或少地影响夫妻感情。

日久生情,那个被称为红颜或蓝颜的人,在你心里的地位越来越重。你会在对方难过的时候,毫不犹豫地送上肩头或怀抱。对方开心的时候,你能清楚地感觉自己心里也开出大朵大朵的花来。你能感觉到,你与对方相处总有些如履薄冰的小心翼翼,想拥有什么

也怕碰碎些什么。我们都是七情六欲的凡夫俗子,稍有不慎,也许只需要一个契机,终究还是把心仪已久的人真实地拥在了怀里。彼时的红颜蓝颜,若精美的瓷器,只是因为一个疏忽,就成一地碎片。

所谓红颜蓝颜,只是蒙蔽自己掩人耳目的一种称呼,是一种难以把握的混沌情感。面对心仪的异性,若是在对的时间相遇,那就做爱人。若天不作美相逢恨晚,那就清清爽爽做朋友。

有血浓于水的亲人,有一个知心爱人,有两个亲密的同性知己,有三五个朋友,生命就丰润厚重而完满,还节外生枝要什么红颜蓝颜呢?

新新一族

见识心理培训师

◆ 赵妃蓉

Joanna 是一名心理培训师,为我们讲授压力和情绪管理的课程,虽然和她只接触了短短的两天,但她对生命意义的理解和阐释,对职场人士如何调整身心心灵的指导都给我留下了很深的印象。

作为职业培训师,Joanna 在两天的课程讲授中始终以挺拔的体态微笑着面对每一个学员,每次她都比所有的人要早半个小时到达教室,调试好音乐,迎接大家。她的语速不快也不慢,在讲述故事时虽然有着职业化的节奏,但却是随风潜入夜般地将大家渐渐带进故事的氛围中。

她说自己整天在全国和世界各地飞行,常常需要更换住处,为了让自己在不同的地方都能有高质量的睡眠以应对高强度的工作,她每次总是将行李放下后就到宾馆附近的花店买一支白百合,放在酒店的房间里,每晚她便会在百合淡雅的清香中伴着静雅的音乐声作冥想。正是在这次培训中我也跟着她的指导做了两次冥想,每次二十分钟的时间似乎定格在了时间的沙漏中,那二十分钟既是短暂的又仿佛有着永恒的力量,短暂是因为身心得到了放松,美好的时光总是匆匆,永恒是因为在二十分钟里伴着空灵的音乐,Joanna 先用轻柔低缓的声音安抚着我们的心灵,让我们平静,接着再引领我们进入时光的隧道,和多年前的自己握手、倾谈,看着自己多年前意气风发时的模样,内心会重生起无限的力量,仿佛时间是永恒的,未曾流逝一般。Joanna 说如果做不到每天都冥想,那么每周有这样的一段时间冥想也是对身心极好的抚慰。

每个人都只有先对自己好,才能积聚起更多的正能量对周围的人好,正是在这种观念的指引下,Joanna 在上课时总是不时地秀

一秀她是如何爱自己的,比如夏天到了,进出空调房的机会多了,她便会在腰间贴上暖宝贴,颐养肾气;艾灸罐几乎是随身携带,以备不时之需;经常拍打胆经、肾经、膀胱经就更是随手便能对自己好的方式,她说不要等年纪大了再去补课,要从年轻的时候就开始不断地为自己的身体银行存储,这样才不会亏欠身体太多。

平时我们总是容易对他人的一言一行敏感得很,那对我们的身体我们是不是更应该敏感呢?我们从小到大,有没有真正地 and 内心的那个自己平静地对话过呢?我们又有多久没有顺应天时合理安排睡眠时间了呢?这是我在这次培训后常常思考的问题。Joanna 说要想做情绪的主人就先要接纳自己、爱自己,这样才可能去接纳更多的差异,而不是在面对他人不同的想法时怨念丛生。每次课间休息,她的 PPT 首页总是定格在一句话:“让我们一起沉浸在喜悦的生活中……”不晓得是不是心理暗示的作用,上课的两天时间里内心的褶皱似乎被熨平了不少,内心也似乎积累了更多的能量。Joanna 最成功的地方是用自己的身体力行为我们上了一堂更生动的课,这比任何学理性强的心理学知识都更富意义。

培训结束的时候,Joanna 向大家深深地鞠了一躬,感谢两天来大家的陪伴,第二天她就要出发,迎接三个月的休假,利用假期和在巴黎音乐学院的儿子团聚,同时自己也再进修些课程,看着她你很难相信她是在三十五岁那年才改行读心理学的,如果你欣赏她面对人生的从容态度,那么从今天起,也开始学会更好地爱自己吧,因为这是我们面对这个复杂多变的世界时能维持内心平和的最好方式,和自己的内心好好谈一谈……



教女红

张树云 摄

不恰当言行提示

雨水溅人满身水

◆ 张人健

下雨天,行人过横道线。刚过路中,又亮红灯,只能再等。可是那辆看到绿灯亮起的小车,五十米外就开足马力,四车道的路并无其他车辆,它却偏沿最左边的车道奋勇向前,经过横道线,溅起的雨水溅得等候的人群满身水珠,司机却若无其事。雨天驾车过横道线时,请司机朋友关注等灯的人群,缓过横道线。

专家讲座的通知,有时因校内上课而无法参加。对此,阿德里颇有情绪,闷闷不乐。外婆见状,又一次站了出来,一句“别担心,有外婆”,让阿德里开心了好几天。阿德里派了新任务给外婆:只要有科技讲座,自己因课内学习原因参加不了的,一律由外婆代为参加并做好详细记录。从此,六十开外的外婆按着阿德里的吩咐,奔波于上海科学会堂、科技馆、图书馆等场所之间,参加着涉及天文、航天、生物、医学等各个领域的科技讲座,并收集着各类科技资料,俨然成为阿德里的“科技助理”。一年多下来,外婆自己也成了科技爱好者,比如对于日全食、月全食是一定要观测的;对于天宫、神八、神九的升空以及交会对接的直播都是绝对不能错过的;对于有关院士们的了解也是略知一二的。

外婆的付出绝对没有白辛苦。平时,家里人总是喜欢和阿德里打趣,逗他:“阿德里,家里和啥人最要好?”对于这个老掉牙的问题,无论阿德里在什么状态,刚睡醒也好,做模型也好,看电视也好,他的回答只有一个:“外婆!”总是那么干脆利落。

阿德里是个有心的孩子。两年前,他去英国游学。回来时,他给每位家人都象征性地带了小礼物,但送给外婆的是一个经他精心挑选的血压计,并称要不是带起来麻烦,本来还想替外婆买个精美的烧菜锅子。那时,外婆拉着阿德里的手,笑得合不拢嘴。

细说生活

阿德里与外婆

◆ 倪蓓蓓

阿德里今年暑假一过,就要升高二了,一米八十几个头,性格阳光可爱,外婆一见到他,就乐得眼睛弯成了月牙。阿德里,这个土不土、洋不洋的名字是外婆亲自为他取的。小时候,因为他的名字后面有个“德”字,依照老上海人的称呼习惯,外婆喜欢叫他的小名阿德,喊着喊着不知怎么就顺口喊成阿德里了。

十七年前初冬的一个凌晨,阿德里降临人世,迎接他的除了爸爸妈妈,还有就是外婆外公。之前的那个夜晚,外婆在产房门口焦急地熬了一个晚上,等的就是阿德里和他妈妈的顺利、平安。亲情其实也是一种缘分。在哺乳期中,只要听到外婆亲切的声音,襁褓中哭闹的阿德里就会平静下来,听话地喝奶、睡觉。

阿德里长这么大,外婆倾注了很多心血,尤其是对于他的学习成长,几乎每一个环节都有外婆忙碌的身影。

在幼儿园时期,尽管妈妈工作非常繁忙,但还是赶了把时髦,让阿德里学拉小提琴。幼儿学琴离不开家长的支撑,每逢妈妈加班值班,外婆就义不容辞成了高级替补,拎着小提琴拖着阿德里赶去上课。没想到阿德里对小提琴毫无兴趣,勉强考出五级后,是外婆费尽口舌统一了全家意见,把阿德里从“苦海”里救了出来。

到了小学阶段,正值奥数狂轰滥炸,阿德里未能幸免,几乎从三年级开始每周都有一节课外奥数补习课。此时,外婆自告奋勇,担负起陪读的重任。只要一到上课时间,外婆就和其他家长一起坐在教室的后排,戴上眼镜,拿着笔记本,开始了和阿德里并肩作战的历程。什么抽屉原理、植树问题、鸡兔同笼问题、相遇和追及问题,细细数来,外婆都不在话下。回家做练习,遇到难题,阿德里还要翻看外婆的课堂笔记作参考。此时的外婆,倒很有成就感。

好不容易盼到孩子长大,到了初中以后,阿德里却进入叛逆期,产生了严重的逆反心理。用俗话说就是:讲啥不听啥。一家人围着他团团转,毕竟中考是人生第一场重要考试,调整好心理才能进入最佳的学习状态。阿德里的问题摆上了议事日程,后经家庭办公会议讨论,一致推选外婆为调解员。外婆不但帮助解决阿德里在家里遇到的不快,而且还帮助调解其在学校与老师之间的矛盾。经过外婆耐心的教育、帮助和疏导,终于使阿德里度过了心理及学习的难关,顺利考上了理想的高中学校。

进入高中的阿德里,将自己从小感兴趣的科技创新作为学习的生命线和动力源,课间课余时间都痴迷着无穷的科技知识。阿德里参加了不少专业的科技组织,经常会收到一些

在现场

陪老伴去南京,看望60多年前指引他们走上革命道路的水姊,原江南一地下党支部书记老孙。

解放前夕,水姊还只是个20岁刚出头的姑娘,她只身来到江南一小镇,潜伏下来,开展革命工作。公开的身份是教师,一所近镇的农村初级小学,就她一个人,既是教师又是校长。于是小学校就是地下党的秘密据点。白天上课,晚上召集进步青年在这里开会,刻印宣传资料,每天干到深夜。那正是反动派血腥统治的年代,开展地下工作非常危险,国民党的政策是宁可错杀一千,也不能漏了一个。年轻的水姊,有魄力,有胆识,沉着而勇敢。地下活动十分严密,相互间是单线联系,开会必放哨,联络有暗号,机密文件及党员名册藏在特制的一条烧饭用的木凳里。困难的任務她带头干,有险情她必挺身而出,保护了党组织的安全,保护了每个同志的生命安全,不论年纪比她小的,还是比她大的,都亲热地叫她一声“水姊”,因为她名字中有个“水”字。

只短短的几个月,地下支部,壮大了组织,发展了多名党员,完成了“策反”任务,为迎接解放作出了贡献。

于是这生死与共的战斗友谊,情深如海,终身难忘。此番,我们一行8人,想在耄耋之年再看我们的老书记水姊,再聚言欢。

60年重相聚,感慨万千,昔日的年轻战友,此时都已两鬓斑白,满脸皱纹。但我们庆幸,大家都健康地活着,大家都过上了幸福的离休生活。只见彼此紧握着双手,久久地不放,激动的泪水簌簌地掉下来。

这次聚会实在太难得了,太珍贵了,见一面不足以解思念之情;过一天,两天不过瘾;整整相聚了5个白天4个夜晚,还没有说完心里的话。

水姊的爱人老王也是当年地下党的同志,大伙亲切地叫他“阿德哥”。兄弟加同志,一旦见面当然欣喜万分。这回,两老竟早作准备,高规格地接待我们。特地包了一辆旅游车,请了一位专职导游,派子女全部护送、照顾。两老腿脚利索地坚持陪同。我们饱览了六朝古都的名胜古迹。水姊对新景还亲自去踩点。吃的呢,每顿都是美味佳肴。我们实在过意不去,坚持要求AA制,可水姊和老王立马正色道:“钱,现在大家都有,革命友情,什么钱不钱的!”把大伙噎住。不光如此,临走时,还送给我们南京特产、饰物、纪念品、保健资料。他们说,战斗的友谊重如山!

要回上海了,临别依依,昔日的小妹妹,如今的老毕,拉着水姊的手,眼泪夺眶而出,水姊安慰大家,不要激动,天下没有不散的筵席。她又说,这样的聚会有益健康,下次再安排。我望着水姊亲切的脸,端庄又慈祥,尽管她已是老太太了,但在我的眼里,她是最美的。

情话絮语百字文

爱恋一生

◆ 谭红林

你来自期待的远方
我来自盛开的季节
当春天的光芒击中渴望的视线
美丽的爱恋就握疼我们双手
一次次点击
过滤一次人生的苦痛
一次光亮
就晕开意中人的嫣红脸庞
今宵我们非诚勿扰
捧出一颗光亮洁白的心灵
即使爱情不在这里生长
友谊也使我们地久天长
即使我不能牵你的手
我也要爱写满张望
今宵我们非诚勿扰
把青春悬于灯火通明的目光
吹过风行的相思
留下脚步打印的流诗行

相聚『七一』前夕
◆ 思南