丈夫原本是不玩麻将的,可休假 回到家,却挡不住邻居大哥的诱惑,时 常凑到一起去"搓"。我当然反对他把 大好时光这样白白地浪费掉,便极力 劝阻他。可他嘴上答应不玩了,背着 我照"麻"不误,为这我伤透了脑筋。 记得有一天,临下班时忽然下起了雨, 眼看着同事的家人都拿着雨具来接,相伴 而归,唯独不见我的夫君。待我淋着雨回 到家一看,他还在邻居家玩呢。过了好半 天才回来,一进屋就笑嘻嘻地检讨。我不 理他,他就拿着毛巾为我擦淋湿的头 发。我推开他,气呼呼地跟他吵,他就 是不生气,笑着用手指戳着我的脑门

我努力想着规劝他的办法。过了 几日,他要过生日,我着手为他准备生 日礼物。我翻出恋爱时他送我的赠言 卡,上面写着:"让我们用青春的彩笔 写出生活的美丽诗行,老年的时候,甜 甜地回忆,幸福的分享。"我把赠言卡 拿到复印社复印了一张,然后精心裱 糊到硬卡片上,在四周画上漂亮的花

实、傲人,刚开始还很有成就感,可没多久老

爸就感叹"深受其害"——我家住三楼,他每

菜这样跑腿的事儿,您就交给我吧!"他看看

我,脸一沉,认真了,很生气:"我是老了点

儿,但这点事儿我还是能做的。对了,我要

减肥,你以后要监督我!"我乐呵呵地安慰

着:"时下流行减肥,爸,您退休之后也'潮

范俊强

我没什么事了,就陪老爸到附近公园走走逛

逛,在健身器材上练练。谁知,三五个回合,

他就冒了汗,说年纪不饶人,老了。"爸,你是

刚开始减肥,活动量不能太大,贵在坚持!"

在我的劝说下,老爸又练了半个小时,累得

了一大桌。老妈说:"今天也巧了,一是你爸

退休一周年纪念日,二是你在外玩了一周,

在外面的伙食肯定不好,刚回来,得补补。'

在我叹服老妈的厨艺,开始狼吞虎咽的同

时,老爸也不甘示弱,看那样子大有比赛的

意思,丝毫顾不上老妈在一旁"别急,够吃"

的提醒。当他盛第三碗米饭时,我禁不住地

问:"爸,您不要……""咋啦? 你小子能吃,

说什么。老爸看看我的样子,恍然大悟:

"噢,想起来了——减肥!嘿嘿!从明天正

式开始减吧,前一阵儿算是热身,不是有一

首歌叫'明天会更好'吗,减肥也是!'

我摸摸肚子,不动声色地暗示着,不再

老子就不能吃?我还能吃呢!"

晚饭妈妈做得很丰盛,盘盘盏盏的,摆

实在受不了了,才打道回府

昨天下午,和几个驴友旅游回来之后,

有一次,我好心对他说:"爸,以后像买

次买菜回来就累得喘上好一阵子

了一把! 行,我绝对监督到位!"

万家灯火●

说:"你要温柔一点才可爱呀!"



边,再在右上角打个小洞,系上鲜艳的 丝带,生日卡就制成了。虽说比不上 礼品店里出售的贺卡精美,却更有意 义。我没为他买生日蛋糕,平日里他 最喜欢吃豆腐,就想出一道别具风格 的豆腐菜。我把豆腐在开水里煮透后

切成小方块,再用细细的香菜梗在豆 腐块上拼出"四万""五万"等各种麻将 牌的图案,为他做了一盘"麻将"豆 腐。我企盼着我的这番苦心能打动 他,在把这盘"麻将"消灭到肚子里的 同时,真正地把麻将从他心里消灭 掉。准备好这一切,左等右等就是不 见他的人影,我心里这个气啊,真想找 他吵一架。但我终究没有去搅他的牌 局,只是给他留了个条:"生日快乐! 等你很久不回来,我先睡了,请你把 麻将'消灭掉吧。

ZHENGZHOU DAILY

城市表情

第二天一早,我见桌子上他也留 了个条:"谢谢你的生日礼物!请'领 导'看我今后的行动吧!"

果然,打那以后他再未玩过麻将, 过了好久的一天,当邻居家又响 起稀里哗啦的麻将声时,他说:"我生 日那天你生气了,我以为你会大吵一 通呢。""和你吵?你不是要我温柔点 吗?""鬼精灵! 其实温柔就是女人的 武器,你越温柔,我就越觉得愧疚,怎 好意思再玩呢。""温柔是武器?"我禁 不住大笑起来,"看来今生今世我是不 会放下武器了!"他也笑了,举起双手 表示投降

我真的成功了。我要悄声提醒女 同胞们:温柔点,要知道温柔是最好的 武器呀!



奥巴马和米歇尔 一个理想的婚姻公式

父亲、来自堪萨斯州 的白人母亲和在印度 尼西亚度过的时光 时,米歇尔突然发现 "他在各个方面都可 以表现得很迷人' 更令她惊讶的是,她 在自己心里想象的那 3亿家庭必修的婚姻、家庭、事业全面成功之道 育度揭起类巴马夫妇的真爱秘密和传奇人生 个"书呆子",竟然 "风趣又谦虚。他会 自我解嘲。除了他的

47 层的办公室的那一刻,他就被米

歇尔吸引住了。他立即为她所倾

那一年米歇尔25岁,比巴拉克

年轻3岁。头一天,她带他出去吃午

饭,以便进一步加深对巴拉克的了

解。在桌子对面凝视着他,她很快 发现自己是多么讨厌他穿的那件俗

气又不合身的运动夹克衫。仅仅几

分钟后,他又拿出一包香烟,问她

是不是吸一支, 当她表示拒绝后,

他就径自开始抽起来。看着他叼在

11 英寸还要高一些

在的。我们立刻就合上了拍" 巴拉克也同样为米歇尔的生活 故事着迷, 虽然她也许没有什么异 国情调,但她的故事的吸引力丝毫 不逊色于自己的那些事情。他专心 致志地听她描述她父亲与多样性硬 化症的顽强抗争,她在芝加哥南岸

异国背景外,他的一切都是实实在

度过的"标准美式"的少女时代, 她的父母为了供米歇尔和她的篮球 明星哥哥在普林斯顿大学的学费而 加班加点地工作;以及她在哈佛大 学法学院期间,参与法律援助工作 他和她相识不过仅仅几个小 但巴拉克却在米歇尔身上看到

个典型的美国黑人的经历,并 且看出他可以跟她充分地分享这些 经历。当米歇尔顺便提到,杰西·杰 克逊的女儿莎提娜是她孩提时代的 朋友时,这种感觉更强烈了

'她在芝加哥的渊源比巴拉克要 深得多,"杰西·杰克逊评论米歇尔 和她拥有的一切时说,"她来自一 个中产阶级的工薪家庭,带着工薪 始约会,那只会显得 家庭的价值观和强烈的教会观念。 呃, 很俗气。

而对巴拉克来说,从步入位于 她读的是公立学校。她和我的女儿 是朋友。因此,她的根也在芝加 哥,她会认识那些以他的身份不可 能认识的人

倒:她的笑声("她知道该如何去 笑,她的笑容那样明朗又轻松"), 巴拉克的朋友卡桑德拉·巴茨也 她的身材("穿着高跟鞋和我一样 同意这种看法。事实上,米歇尔深 深地植根在这个社区, 巴茨认为: 高"),以及她的美貌。而米歇尔的 "这很有价值。"耶利米·赖特把它简 第一印象则是: "他比我想象的要 可爱多了。"当然,他6英尺2英寸的 明扼要地概括为"米歇尔就属于这 身高也帮了大忙,比米歇尔的5英尺

个'圈子'" 但是对那时的米歇尔来说 并没有什么特别的事情。她所知道 的只是盛德律所这位新来的暑期实 习生,真的对她说的东西感兴趣 - 文今她受宠若惊。以前跟其他 男伴在餐厅吃饭的时候, 他们总是 把时间花在不停地讲述自己的事情 上,她很少有机会去讨论那些对她 来说真正重要的事情——家人,朋 友和她的社区。她让自己认为,也 嘴边摇晃的香烟,米歇尔心想:许(只是也许而已)"像大家说的 "哦,果然。这就是这个长相帅气, 那样,这个家伙就是一个很特别的

> 言,他早就被米歇尔 轻松征服了。几年 后, 当和朋友丹·所 门谈起早期求爱的日 子时,他还记得当时 自己的想法: "老 弟,她可真够热辣 的! 所以我要大显神 通啦

而米歇尔想的却 只是她作为巴拉克的 辅导员的责任,而不 是约会。她现在可没

打算找什么男朋友,她毫不含糊地 告诉巴拉克,她有着更加宏伟的计 划,那就是进入升职的"快车道" 而且已经"没有分心的时间"了, 尤其是在"男人"这方面。

巴拉克觉得她这一点特别动 人。他后来曾说: "仿佛有一轮微 光,在围绕着她跳动;每当我注视 着她,都看得到那漆黑的眼睛里仿 佛闪烁着些许的不确定; 就好像在 内心深处,她知道一切事物都是那 么的脆弱;如果她放弃,哪怕是只 有那么一会儿,她所有的计划就可 能会迅速瓦解。在某种程度上,正 是那一丝丝脆弱的痕迹, 真正地打

巴拉克来盛德工作只有几天, 就开始追求米歇尔,他宣布: "我 觉得我们该出去约会了。" "不,不行,"她坦率地告诉

"你真的很好,但我现在没兴 趣和男生约会。"此外,她告诉她哥 哥: "巴拉克和我是部门里仅有的 两个黑人,如果我们俩开

老爸退休之后,就在家种花植草读书看 报,倒也清闲自在,可不到半年问题就来了: 体重与日俱增。尤其是"啤酒肚",一挺很圆

## 城市表情

母亲操劳了一生,年纪大了, 身体总是出毛病,虽然我和妻子精

心照料,可她还是病倒了。 病倒了的母亲就说,我想回乡 下老家去

我和妻子都极力反对,可是没 有用,母亲主意已决,她说,叶落归 根,总归要回老家的。

我和妻子实在拗不过她,就同 意了,可同意归同意,终究是不放 心的,最后我和妻子协商,达成了 一个方案,就是由我陪母亲回老

家,暂时在老家陪护她半年,等她 身体好转,再回城里。

我临走嘱咐妻子,一定要五岁 的儿子每天晚上都给我打电话,小 家伙太可爱了,他还小,我怕一走 半年,等回来就不认识我了

妻子满口答应,说,你就放心 吧,每天晚上一个电话,雷打不动。

安排好一切,我就和母亲坐上 了回老家的客车,需要两个多小时 的路程,我老家在颍河镇,我在那 里生活了二十多年,更重要的是那 里长眠着我的父亲,母亲的丈夫。 果然,刚回到老家的第一天晚

上,儿子的电话就来了,小家伙在 电话里问这问那的,可兴奋了。最 后我让母亲接电话,母亲接了一会 儿,告诉我妻子,以后请不要给我 打电话。妻子问,为什么?母亲 说,天天打电话,孙子想我了怎么 办啊?几天不打电话,他就把我忘 记了,就不会想念着我了

我愣在那里,心里突然涌起一 股冲动,顿时醒悟,我一直要儿子 记着自己,不要忘了父亲,而母亲 呢,千方百计要孙子忘记她,免得 孙子承受想念之苦。原来,忘记也 是一种感情,也是一种爱,一种更 深沉的爱!

我们小区一带,有一个双腿瘫 痪的残疾人,靠着一个橡胶轮胎垫 底做成的坐垫,用双手撑地往前移 动,每天就这样向路人乞讨。

人们看到他这个样子,都很同 情他,除了给他钱外,还经常送给 他吃的、喝的。我也隔不了几天只 要遇到他,就会3元5元地把身上的 零钱给他。这个残疾人也成了小 区的孩子们学雷锋做好事的帮助 对象。有时他要过马路,就会有孩 子用一根绳子系在他坐垫的轮胎 上,像拉车一样拉他过去。有时遇 到天气突变,下起雨来,看到他还 在地上艰难地移动,就会有好心人 马上跑上前去,拉着他到楼洞里或 超市门前的雨棚下避雨。

一年多来,他经常就这样出现 在我的视线里。他既让人同情,又 让人肃然起敬。我还以他为例教 育儿子:生存是艰难的,人生道路 上会遇到很多坎坷,但只要有信念 就没有战胜不了的困难,你看那位 双腿瘫痪的残疾人,为了生存下 来,每天就那么用双手撑地滑行, 乞讨,不也一步步走过来了吗。

儿子也很敬佩这位残疾人,儿



子说从他身上,的确看到了一种精 神,一种执著的精神。所以儿子每 次遇到他也总会给他一元两元的。

这天周末,我和儿子一起上 街,远远地看到了这位可怜的残疾 人,正在用双手撑地艰难地过人行 横道。儿子正准备跑去帮他,突然 听到刺耳的警笛声响起,只见对面 的远处有几辆红色的消防车呼啸

而来,路人纷纷避让。我的心一下 提到了嗓子口:妈呀,那位残疾人 还在路中间呢!

我和儿子向前跑去,想把他拉 到路边。可是我们突然看到了惊 奇的一幕:那个残疾人一下站了起 来,撒开腿向路边跑去。

我们目瞪口呆。

城市空间●

他很爱他的女友,她也很 爱他,然而他的母亲却不能接 受她,因为她离过婚,还带着 一个小孩;最不能接受的是她 不愿给他生个孩子,让她抱上 孙子。母亲说,如果儿子选择

女友,就别要他这个老妈! 那天,他们三人被请到电 视台,面对电视观众接受调

他的母亲说,她只有这一 个儿子,她不能容忍儿媳剥夺

刘奔海

两岁就没了爸爸,失 去了父爱。这么多年 来,她和她的儿子相 依为命, 历尽艰辛! 她不想再 要一个孩子,"我怕有了另一

她想要一个孙子的权

利,让他们家断后!

女友却说,她的孩子

个孩子后,会分散对我这个儿 子的爱"。 两位女人语气坚定,毫不

退让!

面对他的母亲和女友,他 茫然不知所措,主持人问他, 那你选谁呢?他说我都要 但这明显是不可能的,都要实 际上是都不能要。就这样僵 持了很长时间。

看着儿子痛苦的样子,最 后母亲无奈地对他的女友说. 好吧,你回答我几个问题。

母亲提的几个问题都再 没提及要不要孩子,也没有谈 及自己,而是直关儿子的女友

对儿子的爱是否真心,她怕当 儿子帮那个家庭养大了孩子 后,他们再不需要儿子,那时, 儿子将一无所有! ……

母亲知道了他们是真心 相爱。最后她说,好吧,我同 意你们继续交往。

两位母亲,一位母亲固执 坚持,一位母亲妥协放弃,然 而她们对儿子的爱却是共同 的、无私的。

母爱让我们感动!

1989年我读完了英语本科,班主 任说,从今年开始可以考学位,因为我 们学的是英语专业,所以要考第二外 语。时间很紧,只有两个月的时间。 班里大多数人都主张报考日语,一是 许多人有日语基础,二是日语里面有

许多汉字,好突击。 因为没有一点基础,刚上了两天 日语课,我就烦了,感觉像听天书一 样,50音图远不如ABC好记,而且很 难写,那些日语老是对我板着一副面 孔,让我望而生畏。我动摇了,我怀疑 自己不是学日语的料。

这时,我们班同学都嫌老师讲得 不好,太絮叨,特别是他那口地方音特 重的河南话,大家听得头皮发麻,所以 同学们提出换老师。学校考虑再三, 为了不耽误同学们,只好找了一些理 由婉退了这位据说是很有名望的老教 师。班主任告诉我们,学校又请了一 位年轻的夏老师来给我们上课。

第二天,当我走进教室,立刻惊呆 了:讲台上站着一位像明星一样帅气 英俊的年轻人,虽然班主任说过给我 们上课的是一位年轻老师,但是夏老 师的年轻实在是出乎我的意料,他的 英俊与帅气让人有一种眩晕的感觉!

夏老师不但人长得帅,课讲得也 好,条理非常清楚,假如我有一点日语 基础的话,想必听来是不会费多大劲 的。同学们对他反映都很好,大家都 很喜欢夏老师。课间,同学们都爱围

着夏老师问东问西,夏老师很腼腆,爱 脸红,跟在课堂上的侃侃而谈很不一 样。夏老师对同学们也很用心,耐心 细致地解答同学们提出的各种问题, 他也能理解我们的心情,全都顺着我

虽然很喜欢听夏老师的课,可我 日语基础实在太差了,有好几次我都 几乎要放弃了,我对自己简直要失去 信心了。每当我垂头丧气的时候,夏 老师都是充满信心地鼓励我,给我打 气,让我不要放弃,要我拼一下,还教 给我一些学日语的技巧。在夏老师的 鼓励下,我终于又鼓起了劲头、树立了

们,非常敬业。

信心。考!管它结果如何,一定得进 考场,不然太对不起夏老师的辛劳了!

人在途中 •

因为时间紧,夏老师非常辛苦,他 一整天不停地讲,有时都讲到晚上7点 才下课。他还说如果需要的话,他晚 上还可以对我们进行辅导。夏老师尽 心尽力地教我们,非常认真、负责,他 完全把我们的事情当成了他自己的事 情。为了感谢夏老师,每到课间,我都 会到讲台上去擦黑板,去水房提开水, 我总想为夏老师做点什么。

最后一节课上完,班长代表大家 说不管这次学位考试结果如何,都一 定得感谢夏老师,说考试结束后,要到

夏老师单位去向他表示感谢。 夏老师又变得腼腆起来,他对大 家深鞠一躬,连说不必,他只希 望我们大家考好!

考试的日子终于到来了,在 去考场的路上,我紧张得心发 慌、头发蒙,生怕考砸了对不起 夏老师。没有想到,夏老师来 了,他亲自把我们送进考场,我 突然间信心大增,对自己说,一 定要考好,对得起夏老师的辛劳!

考试结果出来了,我们班大 多数人都通过了考试,只有三个 人没有通过。当知道自己通过 考试时,我高兴的心情真是无法 用言语来形容,我首先想到的 是,夏老师一定和我们一样高 兴,夏老师的辛苦没有白费,我

们也可以无愧地面对夏老师了! 后来,同学们搞了一次聚会答谢 夏老师。再次见到夏老师真是高兴, 并获悉他刚得一千金,我们都向他贺 喜,他又变得不好意思起来。同学挨 个向夏老师表示谢意和感激之情,说 如果没有夏老师,就没有今天的我们, 就没有我们的今天!

我没有想到在我毕业的时候还会 遇见这么好的老师,我庆幸自己总是 遇见好老师,夏老师让我敬仰!我想我 这一辈子也忘不掉夏老师了。

> 本版插图 涛涛

Psychological Revolution

揭示心理咨询室里的秘密

海一直劝小岛从现在开始去体验真 实的自己,体验身边的一切,不要 像殷离那样活在自己设计的情境 告诉她,一会儿车开的时候,要注 意车外面的风景,看那些落满雪花 体验一下自己坐在车座位上的真实 感觉。

出自己设下的雨季。

小岛说,她很喜欢这首诗,感 觉就是给她写的。最近与圈子里的 朋友接触,让她又有了写作的冲 动,她想继续把她的小说写下去。

小岛的症结一个是从小与父母 初恋情结。而这段情结能够维持这 么久的原因很多,最主要的有两

无依无靠的感觉让她 把那个大哥哥当做最 亲近的、可以依靠的 人; 二是小岛在青春 期看了很多琼瑶的作 品,其中的情爱是很 浪漫、很感动人的 所以小岛也被自己的 这段情结所感动, 无 法走出来。

离的故事,是让小岛 的情结和故事里的情 结有个链接,而这个 ■ 链接一旦形成, 小岛就会作为旁观 者从另一个角度来审视自己的状

我讲的那个殷

态,这是走出自己内在的第一步。 而那首诗歌也是反映小岛此时 状态的,这会让她更直观地看到她 的状态,从而去客观面对和思索,

慢慢弱化她以前的固着模式。

时间过得很快,一晃儿到了 2010年1月6日。这天军给我打电 话,说要到我这里来,而且强烈要 求小岛请客,并已经跟小岛打好招 呼了, 因为小岛是企业高管, 每月 不算奖金,光工资就5000多元,这 在我们这座城市相当于两个离休老 干部的工资。虽然这段时间我和小 岛通过几次电话,但也想看看她最 近的状态,于是我欣然同意,和军

一起去卦约

中午我们到的时候, 小岛已经 点好菜等在那里了。因为都接触很 多次了,小岛已经没有了拘谨的感 觉,我们边吃边谈,原来小岛的网 络小说写得很好,在网络里是个很 知名的作者,她拥有几万个读者, 那些读者还一直催着她写续集呢。 这一餐我们没有喝太多的酒,主要 睛的一刹那,你会觉得身体 都在谈小岛的网络小说和我的催 很舒适,心情很平静。

这顿饭我们吃了4个多小时, 眠。小岛对催眠有些恐惧,同时也 出来的时候已经下午3点多了。我和 不太相信催眠。我说催眠只不过是 一个交流意念的体验过程, 意念交 流会引导出一系列的想法和联想, 最终引起受试者的行为反应, 是唤 中。我们把小岛送上车的时候,我 醒、刺激受试者内在的、过去的知 识和理解。我所要做的每一分努力 都是引导受试者的注意力去触及他 的树木、看那些匆匆走过的行人, 的内在、身体感觉、记忆、情绪 想法、感受、意念、过去习得的知 识和经验(见《艾瑞克森催眠治疗 理论》)。 岛,她心情不错,我把前些年写的 我说可以让他俩体验一下,因为有 一首诗歌发给她,并告诉她快些走 军的介人,小岛放下恐惧心理,也 跃跃欲试,我就让他俩靠在椅子 上,放松身体,接着开始诱导:

现在请两位体验一下椅子的质 感, 那是木头做的靠背, 真皮做的 垫子, 你现在正坐在这里, 你能感 觉到身体的几个部位都在椅子上, 失去联结,再就是这段刻骨铭心的 臀部、腰部、背部,以及大腿的后 半部也在椅子上……你能感觉到椅 子上的温度,椅子的温度是你的 点,一是小岛幼小时的经历,那种 体温传递给它的,而椅子也能感觉 到你的温度……你可

> 以睁着眼睛, 也可以 闭上眼睛,这个不重 要,重要的是你能感 觉到椅子传递过来 的你自己的温度 ……当你感觉到椅子 上传过来的温度时, 你会发现温度在扩 散,慢慢地扩散到你的全身……当温度扩散到眼中时, 散,慢慢地扩散到你 散到眼皮时,你会觉 得眼皮很沉重……很

沉重…… 军已经闭上眼睛了, 把头后仰 在椅背上, 左手垂了下去, 右手在 右大腿上。小岛靠在椅子上,眼睛

当温度扩散到眼皮的时候, 你 就会慢慢地闭上眼睛……很放松 ……很舒适……对,就这样闭上眼 睛。小岛慢慢地闭上眼睛。

温度遍及你的全身……你的心 跳改变了……你的脉搏改变了…… 你的呼吸也改变了……仿佛自己进 入到时间隧道……在时间的长河中 飘啊……飘啊……

等待1分钟的时间, 我发现小 岛的脸上有一丝笑意, 很宁静的样 子。我继续引导着,飘啊……飘啊 ……你会发现自己躺在沙滩上…… 海水温柔地冲刷着身体……很惬意 ……很舒适。

我一直注视着小岛,她的左眼 角流下了一滴泪水,并皱了皱眉 头,我知道小岛一定想到了什么。 我说,很好,现在让自己回到现 在,回到你坐着的椅子上……你会 慢慢地睁开眼睛, 在睁开眼