



推荐理由

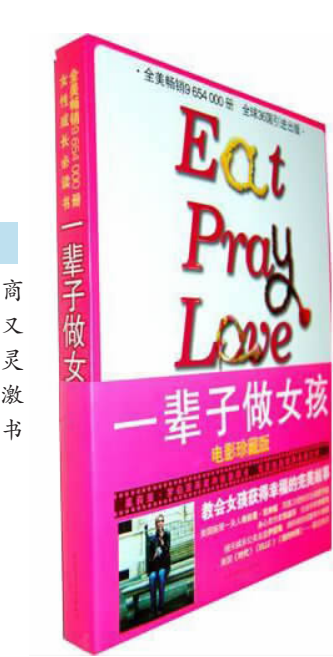
我更愿用书的原名《Eat Pray Love》来推荐,中文翻译看上去有种把智商拉低几个档次的感觉。此书大致讲述的是一个八年婚姻遭遇变故,随后恋爱又受重创的茫然女作家,背起行囊跋涉意大利、印度、印尼,品尝美食、寻找心灵平衡、发现自我的 108 个短小故事。文字中透着伊丽莎白·吉尔伯特高昂的激情,以及她的幽默和敏锐的洞察力,读来轻松。无需当其为心灵鸡汤、励志书籍,仅是随手翻翻,或许就能有所感悟。

寻找心灵的真实

□阿布大人

多年以后,再一次翻看 《一辈子做女孩》时,书面已经蒙上了淡淡的一层灰,书页也有些发黄,而我的内心却变得更加明朗。每个人的际遇不同,领略到的事物以及看待事物的角度也会不同,即使同一个人,在人生的不同阶段,其人生观、价值观、世界观也会有所改变。德国首相俾斯麦曾经说过,每个笨蛋都会从自己的教训中吸取经验,聪明的人则从别人的经验中获益。而我一直是那个笨蛋,固执地总是在撞得头破血流时才会领悟,虽明白个中道理,想来以后也不会有太大的改变,就当是自己所坚持的仅有的愚笨和纯真。在现实社会中,个人命运并不一定通过主观努力就能改变,尤其对于女人来说,无论你长得多美,有多聪慧,恋爱和婚姻始终像场赌博,你永远不会预知到结果。伊丽莎白·吉尔伯特在走进婚姻时肯定也没想过,八年后面临着婚变,而更甚的是,这

场垂死的婚姻裂变为一场盛大的战争,几乎失去所有,服用抗抑郁药物,几度想要自杀。然而,伊丽莎白是幸运的,她在旅行的过程中找到了救赎的方式。书名的翻译我一直不喜欢,远不如《Eat Pray Love》直译来得有深意。从第一个目的地意大利开始,虽然只是着迷于意大利的美食和语言,只想放开自己,肆意地吃喝玩乐,但在世上最好的比萨与美酒的陪伴下,探索享乐的艺术,逐步摆脱忧伤。随后是印度的禅修,洗涤混乱的身心,最终在巴厘岛上寻得身心平衡。一年的旅行,她完成了蜕变。我们可以看到伊丽莎白毫无避讳地展露自己,坦率且真诚,美丽独立而不失可爱,无论是深夜躲在厕所里无助地哭泣,还是后来因做爱频繁得膀胱感染后又奇迹般的治愈。自年岁渐长,经历世事后,才越来越明白,内心的平静是最大的快乐源泉。当把一切



污秽排除干净后剩下的就是宁静。伊丽莎白的禅修、瑜伽静心使她找到了找回了自己,摆脱了浮躁,精神上学会了独立。婚姻是一场赌注,每个人在婚姻中冷暖自知,外人再多的造谣生事,流言蜚语也仅仅只是他们的谈资,不关于婚姻中的当事者。婚姻本身也不可能摧毁什么,它只是揭露你所隐藏的一切,使它们浮上台面,就如爱像微风,它只是迎面拂来。它来了就是来了,然后它消失,走了就是走了。重读伊丽莎白的文字,让我真正明白了精神上的独立以及放下执念的重要性。依赖任何个体,都可能带来伤害,拯救我的人,并非王子,而是我自己操控我,拯救我”。在我苦闷寻找好友开释时,她的话也同样给我带来了思考。爱是一种能力,而且是相互的,一个对美和爱视而不见的人是无法共同去探索生活的美好的。



本周主持:袁淑秀

上帝的安排

当上帝为你关上一扇门时,就会为你打开另一扇窗。”这句话是基督徒所信奉的,预示着当事情变得极其糟糕时请不要放弃信念,可能另有一扇窗正在缓缓敞开,新的生机就在面前。这句话运用到家庭教育中,也是相当的美妙而富有哲理的。一个 6 岁的男孩子,斯文柔弱,在群体中不够活跃,没有主见,唯有服从,对社交很不擅长,甚至有点恐惧。在别人的眼里可能就是一个默默无闻的孩子,但他却喜欢与爸妈相处,因为爸妈赏识他、了解他。在爸妈的眼中,他是一个何其优秀的孩子,他具有超出同龄人的专注力和执著,喜欢钻研事物,做事非常认真,在这些方面体现出超常的能力和天赋。爸爸感叹道:上帝真是何其公平,为他关上一扇人际交往的门,却为他打开另一扇智慧的窗。还有另一个 6 岁的男孩子,却刚好相反,活泼可爱,交往能力强,富有主见,能够迅速适应新环境,胆子非常大,但是却非常好动,专注力差,兴趣不能持久,做事容易半途而废。有时候想想,将两个孩子结合在一起,该多么完美啊。可惜的是往往事与愿违,上帝就是这么公平,可能在缺乏思考力的孩子身上,赋予了活力和社交能力;在安静不擅长社交的孩子身上,给了他们更多的思考力。此消彼长,孩子们就以其独特的个性闪亮地存在着,是那么的真实而可爱。世上没有十全十美的孩子,当真正完美的孩子出现在我们面前时,我们将是如何恐慌他的真实性!上帝可能没有给孩子一双明亮的眼睛,关闭了他看望世界的一扇门,但必定给他打开另一扇窗,亦或是一双灵敏的耳朵,亦或是音乐的天赋。上帝可能没有给孩子一个健全的身体,但必定给他打开另一扇窗,亦或是强健的意志,亦或是妙笔生花的思维,这是上帝公平的安排。每个人都有其存在的价值,都有其闪光点。家长可能会看到孩子身上很多的缺点,也可能非常焦急地拿别人的孩子来比,觉得孩子在某些方面真是差强人意,从此陷入深深的苦恼中。其实再想一想,有什么好比的?这方面可能他比别人弱,但他肯定有比别人强的地方。作为家长就是要挖掘孩子身上的闪光点,突出这些优点,不断地去强化,让这条河渠越拓越宽,建立他的自信心,形成独特的个性,也可能对他以后的道路产生强大的影响。当然也不是说无视他的薄弱点,对于他的缺点,可以慢慢地训练他,达到一定的平衡,稍稍弱一些没有多大关系,但不能让这些弱点影响他的正常生活与学习。譬如,一个不擅长社交喜研究的孩子,不能剥夺他的喜好与乐趣,硬是天天拉他出去社交,一个劲地与小朋友玩,这无形给孩子极大的压力。这时候要尊重孩子的兴趣,创造条件让他做自己喜欢做的事情,钻研、阅读与学习,当然也得偶尔让他出去交交朋友,不能影响他基本的社会交往能力。一个喜爱社交不爱安静的孩子,你让他天天安静地坐着阅读与学习,无疑是一件痛苦的事情,可能顺着他的兴趣去活动和交往会更好,当然也得循序渐进地进行一些静心训练和注意力训练,不至于影响正常的阅读与学习。孩子不可能完全地达到平衡,总有强的一面,也有弱的一面。上帝是公平的,当他为你孩子关上一扇门时,可能就在某处为他开启了一扇窗。我们不要总揪着那扇门较真,而该想想,怎样去挖掘那扇专门为你孩子开启的窗。

袁淑秀简介:台州市路桥区极点教育咨询服务有限公司馆长兼主任咨询师,感象作文训练体系共建人,华人心理分析联合会会员,国家二级心理咨询师,擅长儿童青少年学习障碍及心理咨询。腾讯名博:http://user.qqzone.qq.com/153492046/电话:82526000,QQ:153492046南官心理信箱:taizhouxl@sina.com南官心理援助 QQ 群:84914551南官心理沙龙设路桥区妙智街南官书院内,不定期举行,欢迎各界心理学专业人士和爱好者参加。联系电话:82526000



我是谁

张婵婵简介

台州章氏骨伤医院的一名“90 后”小护士。外表文静的她喜欢在 K 歌时点上一首凤凰传奇组合或歌手信的歌,从歇斯底里的高音中获得释放的满足感。她也会用手中的笔,信手写下一段满怀少女情怀的文字。她说,生活是平淡的,懂得知足,便能快乐。

简单的快乐

□张婵婵(口述 徐诗玥/整理)

选择护校并不是因为对护士行业有多大的憧憬,而是因为护士专业是当时我能选择的最好的专业。2 年前,面临毕业的我陪仙居来的好友到台州章氏骨伤医院应聘,没想到无意面试的我先签了合同,好友却因人反对在我工作了几个月后才进入医院。护士工作并不繁重,可遇到难缠的病人就让人有些头疼。前几天,一名男性病人被送入医院,因病房紧缺,我只能将他暂时安排在一间住有一名女性病人的病房。本来男女病房是分开的,但当时医院只剩一张病床,那位男性病人也只住两个多小时,对于这种特殊情况,女病人家属却不予理解,还大声地指责我,我觉得十分委屈。仔细想想,工作 2 年来,什么样的委屈没受过。可我总想,出了社会,无论你在哪个岗位都有不为人知的辛酸,既然矛盾的发生不可避免,不如去适应它。当初选择护士行业并非钟情于它,可现在我却渐渐喜欢上了,只是希望病人及其家属能给医护人员多一点理解。闲暇时,我会写一些中长篇的言情小说。从初中开始,我便喜欢静静地坐在教室的一角编织属于自己的爱情故事。那时,我的新作“问世”,同学们就会争相传看,也会提出宝贵意见,助我进步。2009 年,在姐姐的鼓励和支持