



推荐理由:《长发飞扬的日子》作者是姜昕,她的文字有一种质朴在。对于真正喜爱阅读的人而言,质朴永远无法成为其选择某本书的理由,实在因为质朴很难让人获得一种实质意义上的阅读快感。但某些时候,无需追求深层次的东西,一种情绪的再现更难能可贵。而这本书,就是让你回忆起你曾经为谁蓄发,抑或谁的长发让你忍不住偷偷闻嗅。青春,就这样穿过了丝丝缕缕,变成了点点滴滴。

## 剪掉长发,是青春

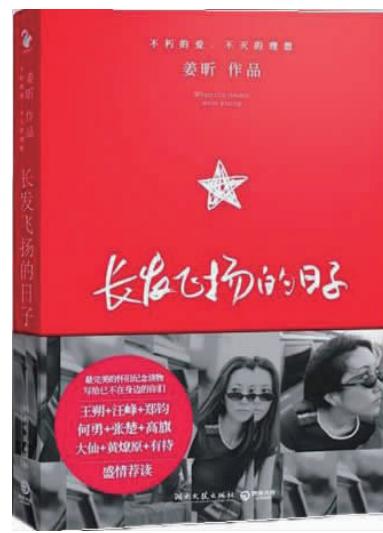
□魏子

我不是音乐的奴隶,自然无法领略姜昕所说的“在我认为,生命里不能没有音乐,每一段故事都是音乐”。但我能想起曾经发生在我身上跟摇滚乐有关的一件事。那是发生在昆明的一酒吧内,当一位歌手唱响《如果没有明天》的时候,我整颗心有瞬间被抓住的感觉。而即便如此,仍然无法企及音乐对姜昕的影响,她的青春、成长、梦想、爱情都浸泡在音乐里,音乐是长在她内心里最长的一根头发。

显然,《长发飞扬的日子》这本书算不上正儿八经的故事创作,更像是一种成长记录,而这份记录涵盖着中国摇滚乐兴起的十年,心酸同样是这十年里的一个关键词。有人为买一根吉他弦吃下臭虫;有人为了坚持梦想,在东北走穴时被黑帮群殴;有人在封闭的小岛上训练,三天里只吃苹果……曾经,总有上了年纪的人对身着奇装异服的摇滚男女指指点点,表面会让人迷惑,而有时候这些人不过是被自己散发出的热量灼伤罢了。

当读到“……别人都在忙着核对答案,我迫不及待冲出了教室”时,不免会心一笑。这样的文字多么真实,趁着高考刚刚结束,我也不免想起我高考那会儿,不及姜昕这般抛弃一切的洒脱,但的确感受到了“迫不及待”的美好。不过,姜昕迫不及待是因为她终于可以将她或绑成马尾或编成辫子的长发散开,而我不过是完全可以抬起头天埋于书山题海中的脑袋了。欣赏这个女孩,或许是因为她的高考结局跟我的高考故事有着异曲同工之妙,都是自以为考得不错,却是与理想一步之遥,只不过她为了音乐选择大学肄业,我没能为什么而坚持了浑浑噩噩的大学四年。

即便是记录式的一本书,也有它的血与肉在,而这本书的血肉恐怕是姜昕的那几段感情。生活在21世纪,少不了八卦精神,而姜昕注定会被八卦,因为她的名字不可避免地和窦唯、王菲联系在一起。当张柏芝和谢霆锋有丁点风起草动的时候,王菲注定被殃及,人们总会津津乐道她在北京胡同里为窦唯倒马桶的事,谁又知道在此之前,是姜昕和窦唯在那小胡同里跑来跳去呢?只有在这本书里,才能找到这件事对姜昕的致命影响,这个曾经以为“爱情,爱情,像太阳”的女孩,一度想到自杀不过是自己的唯一出路。或许,这会儿的姜昕会说“爱情没有对错”,但凭什么让我们在经历的时候要如此洒脱,又有谁不曾为爱情碎裂过呢?



姜昕唱过一首歌,《我不是随便的花朵》,而她正是用自己的故事去证明了自己绽放得多特别。记得曾经在一本杂志里看到过,已经40岁的姜昕依然是一头不曾染过的长发,学生气的白衬衫、牛仔裙、白球鞋,沙哑的嗓音以及莞尔一笑的美,仿佛依然

是热烈的少女。翻完姜昕的书,看到了她发生过那么多的故事,但最难能可贵的是,她的脸上只有梦想的痕迹,没有任何伤痛和绝望。

忽然之间有了丁点的感悟,为何有那么多的人为摇滚沉醉,或许摇滚不仅仅是种音乐表达,还是某些人对梦想坚持的通道。我们都曾青春过,却无法永远留在青春的世界里,不是因为我们的年龄在一年年的累加,更因为我们对现实的妥协。而唯有执拗的人,才能几十年如一日地坚持最初,坚持一头飘飘长发,坚持如孩子般的纯粹。

我在阅读姜昕的青春,也在对即将从我身上消失的青春怀念中重新定位“青春”的涵义。姜昕说,青春并不仅仅属于一种年纪,就像摇滚并不仅仅意味着某一种音乐形式——那其实更是一种精神,一种态度。而我想补充的是,爱情也绝非找到一个对的人的享受,而是对自己的约束与责任,倘若你想在爱情里寄托一种未来,那么你注定失去爱情——爱情从来都不是与另外一个人的生活,而是独自一人的任性。

如果让我年轻十岁,我将书写怎样的青春,还会不会这样:以为剪掉一头长发,就告别了某种过去。而成长告诉我,道别,需要更多勇气。

## 创业之路 就在脚下

□夏才勇/口述 丁鹤/整理

2010年,我第一次接触到现在自己经营的品牌卫浴产品,看着那些风格绚丽的浴室产品,心里的创业激情再一次被点燃。虽然之前对于卫浴这个行业知之甚少,但是凭自己对时尚的敏感度,我毅然决定要成为这个品牌的台州经销商。在对厂家的生产基地和加盟支持政策作了深入了解后,我没有再犹豫,开始了我的经销商之路。

在父母的帮助下,完成店面的装修时已经到了2011年。正当我踌躇满志地要大干一番事业时,现实又给我泼了一盆冷水。2011年,房地产调控政策轮番出台,限购令、限贷令将市场逼入谷底,身处地产下游的卫浴行业也不能独善其身。由于新开发的楼盘比较少,2011年装修的来源大部分是2009年和2010年时开发的楼盘,以及二手房或老房子第二次装修,两限房的购买力很低。随着增房量的减少,卫浴市场冷淡已成必然。

市场的冷淡,直接体现在卖场的人流量上。最萧条的时候,每天进店里的消费者能有10个就很不错了,即使是在周末,每天的客流量也在二三十人。

在大势不好的情况下,渠道成本却依然坚挺。虽然我的店面所在市场的租金并不贵,但是花在与装修公司及设计师建立良好关系上的开销却并不少。而这些钱又不能不花,因为这是这个行业目前拓展市场的主要途径。为了节省成本,我没有雇店员,几乎所有的事情都要亲力亲为。

曾经我也怀疑过自己当初的决定。看着身边的同学有的考上了公务员,有的在任职的单位得到了晋升,自己更加坐立难安。有

一段时间,我经常用“万事开头难”作为自我暗示的教条。不过,我也经常提醒自己,即使再大的困难,也要坚持下去。在创业者的队伍中,我绝不可以是一个失败者。

我经常提醒自己,消费者不知道的话,我就要去告诉他;消费者不喜欢的话,我就要去说服他,让他喜欢。事实上,我也是这样做的。对每一位顾客,我都非常重视,我努力地让他们了解我所经营的卫浴产品的设计和品质,竭力地表达自己打造“想要炫耀的浴室”的信心。

慢慢地,店里生意有了一些起色。由于产品品质可靠以及过硬的售后服务,给我带来了不少“慕名而来”的客源。一位玉环的客户还因为生意上的往来,和我成为了很好的朋友。

除了在传统渠道努力拓展市场,今年开始我还涉足电子商务。现在,越来越多的卫浴商家开始涉足这一领域,专业的消费平台纷纷建立,以各种形式吸引着人们的眼球,抢了线下传统渠道不少的生意。在大学里,我也曾经做过一段时间的淘宝,所以做电子商务对我来说并不是一件难事。

电子商务带来的好处,是可以让经营者和客户不受时间限制地沟通,这样我可以更有效率地了解客户的需求和市场的走向。随着80后、90后逐渐成为消费主力群体,电子商务肯定是未来的一种趋势,未来网络营销的竞争也将更加激烈。所以,作为80后的卫浴产品经营者,显然要比以前的经营者更具优势。创业的道路虽然不容易,但我坚信,只要选准了方向,加上持续不断的努力,收获一定会接踵而至。



### 夏才勇简介

新桥镇人。大学时,便确定了自主创业的职业道路,2007年大学毕业,凭着一股热情和亲戚合伙开了家小型钢铁加工厂。由于对市场的一知半解,结果亏得一塌糊涂。如今,在洪家装饰城经营着一家韩国品牌的卫浴店。



本周主持:袁淑秀

## 一上学就呕吐,怎么办?

袁老师:

我女儿现在上一年级了,从幼儿园开始,要上学的那些天早饭就不肯吃,周一特别明显,逼她吃点就呕吐,只好让她空着肚子去上学。但周末却正常,很能吃。我记得有一回送她去幼儿园,一路哭哭啼啼,还呕吐,快进园的时候,又好像能接受了,自己擦干眼泪,问我别人看不看得出来她哭过了。现在上小学,还是这样的习惯,每次到学校门口时就特别想吐,进了学校,坐在位置上就好了。我怕长期下去会对孩子的健康有影响,都不知道该怎么办了。

一位比较困惑的妈妈

这位妈妈:

你好!在跟你网上聊天的过程中,我了解到了孩子的一些状况。孩子性格比较内向、敏感,面对环境及压力适应能力不够强。一开始出现这种状况的时候,你应该及时跟幼儿园老师和孩子进行沟通,了解原因,及时进行调整,而不是一出现这种状况就将孩子送到奶奶家。可能你一时的退让和逃避让她有了借口,长此以往就变成习惯性反应了。

根据你的反映,可以排除身体方面的原因,那主要是心理方面的原因。针对心理方面,你目前要做的是:了解她到底紧张什么?是同学之间的人际关系?是学业和考试?是对老师感到恐惧?可以的话,去查找一下孩子第一次呕吐的经历与原因,当时在幼儿园发生了什么?可能是一些负面的经历带来的小创伤让她难以忘怀。同时,这个可能跟孩子的性格有关系,孩子比较内向,又特别追求完美,所以应对压力的能力不够强。你要多带孩子去参加一些群体活动,多参与一些人际交往,让她慢慢适应环境。

在这里,我向你推荐两本书,《10分钟亲子小练习——改变孩子内向性格》和《帮孩子告别不自信》。跟着书每天做一些小练习,让孩子学会应对压力和建立自信的方法与技巧。做一些放松与冥想训练,模拟她要紧张的场景,譬如设定上学的场景,放些轻音乐,让她平躺,放松肌肉,静静地,然后引导她全身放松,想象压力放下的感觉。坚持每天晚上睡觉前做一做,这个练习长期下来,孩子可能面临同样的场景就能够放松下来。此外,还可以让她多练习深呼吸,对缓解她的压力也有帮助。

冥想时语速要慢,要轻缓。引导语:你慢慢地闭上眼睛……是的,你想象着你正走在上学的路上,马上到学校门口了……你的心跳是不是加快了?没事的,可以深呼吸,让自己放松下来……不用担心,妈妈一直陪在你身边……你试着让自己的头部放松……慢慢地放松……让你的头颈放松,慢慢地放松……”按照身体的部位一直往下说,引导她全身放松。

作为家长还应多跟孩子谈谈心,做她的心理后盾。选择一些适合的排压方法,譬如爬山、溜冰等一些体育运动,让孩子能够及时排解压力。不知你孩子有没有什么特长?有特长的话多培养,这对她的自信心建立有帮助。要跟老师多沟通,及时了解孩子在学校里的情况,有什么问题及时帮助她进行调整。你的孩子也有可能比较注重结果与成败,你要告诉她,犯错了不要紧,放松、不计较得失就是最棒的。

在训练过程中要随时观察这种情况随着她年龄增长是变轻了还是严重了,通过一些训练,应该会好起来的。但如果没好转的迹象,反而越来越严重的话就要进行专门的咨询治疗了。所以不要掉以轻心,及时关注孩子的心理状况是最重要的。

袁淑秀简介:台州市路桥区极点教育咨询服务馆馆长兼主任咨询师,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.qzone.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