

爱的伪命题

□阿布大人

推荐理由：如果你有空余的时间，又不知如何消遣，或者你偶尔感到空虚寂寞无以慰藉，亦或因情烦恼苦闷时，都可以翻翻刘墉的《爱又何必矜持》，这些困扰或许可迎刃而解，让你重重地舒口气。这本书收录了刘墉四十到五十岁间的“写情”之作的一部分。

向来不怎么看电视剧的朋友，有一天突然很兴奋地告诉我，她最近看了一部日剧叫《第八日的蝉》，好看得不得了，并被剧中细腻的情感，唯美的画面深深吸引，强烈推荐。

其实这部日剧是根据日本作家角田光代的同名小说改编的，是一个令人感动却也颇有争议的故事。“我偷走情人的婴孩，用母爱虚构我们的人生……这孩子不属于我，但我可以给她更多的爱，就算坠入万恶深渊，我也要为她留住那片美好风景”，这是主人公的真情告白。

明明要推荐的是刘墉的书，怎么又说起别人的小说来了？我想表达的是，爱



没有一个特定的含义，也没有人能够绝对地去定义。就像《第八日的蝉》，如果纯粹从道德伦理以及法律的角度来看，主人公去偷情人孩子的这种行为本身是值得批判的，但我们又何尝不被故事本身所感动，不被主人公伟大的母爱所折服。去责备她那自私的母爱，实在于心不忍。

而在刘墉的这本书里，也讲述了一个类似的故事，结局却不同。一名中年男子莫名其妙地遭到警察逮捕，原来他的儿子是他前妻生前偷来的。男孩被送回家后，一家人终于团圆了，但他却一次次地溜回养父身边，觉得养父更像他的爸爸。后来孩子即将离开，母亲打开尘封的“香柏木箱”，整理男孩早年的东西时，孩子童年的记忆突然被勾起，他的情感也被勾起，终于“真正回到了这个家”。两者虽没有太大的可比性，但所讲的却都关乎亲情。

通读全书，会有不一样的快感，轻松而又不失哲理，浅显而又不失深意。书中并未以大道理去传达他的人生感悟，而是以一个个故事来叙说。在阅读的过程中我常常会走神，总觉得故事似曾相识，脑海里也会跳出曾经的画面来。每当这时，我就会放下书，闭目自省一番，“我当时为什么会这样去处理事情”、“以后我碰到了又会如何去处理呢，会不会像刘墉朋友们处理得那么漂亮”……读书的乐趣有时候就在这吧，除了可以增长见识，更多的是能带来思考、领悟和愉悦。

对于我来说，至少在阅读过程中心境变得越来越平和。如果连回忆都是苦涩的，那过去又有何值得留恋的呢！用刘墉的话来说，爱情是不能勉强的，该去的就让它去吧，要留的自然会留下来。有一天，迷了路，才发现一生所寻找的，不过是一个家。多年以后，回想过往，那些痛苦与愤恨都会消散，留下的是达观。再以一种审视的眼光去看世间的丑陋，那也只不过是种自然，都能够释怀了。

虽然刘墉从小到大，经历了许多打击、迷失、悔恨、矛盾和生离死别，使他比一般人更了解人性、更知道情是何物、更能体会人生的无常，以致于他可以坦然地面对生活，写出这么多受读者喜爱的作品。不过，爱并不是得等到经历了世事变迁，等到一定的年纪才去领悟。无论是亲情、爱情还是友情，它都是爱的表达。爱也是种能力，趁着我们年轻，学会爱，爱家人，爱朋友！



本周主持：袁淑秀

如何改变孩子的内向性格

孩子的一半是天使，一半是魔鬼，他们阳光积极的一面是我们乐意接受的，那洋溢着天真烂漫的笑脸让我们爱怜不已，他们的欣喜、快乐、兴奋、高兴、开心与喜悦等，让我们很舒畅。但他们不积极的一面也如天气一般，偶尔会出现乌云、雨滴，甚至霜雪。这种不积极因素会更多地出现在内向性格的孩子身上，他们容易胆怯、退缩，不喜欢社交场合，不够自信，做事比较被动。他们其实很可爱，同样渴望得到别人的认可，也想融入周围的世界，可内向却像一根无形的绳子牢牢地牵住了他们，让他们无法自由地表达自己。

内向性格的孩子可能更善于独自学习，某些能力不比外向孩子差，甚至有些天赋远远超出了同龄人。但是内向性格会带来更多的焦虑与不安，更容易出现心理问题。有些家长可能会觉得随着孩子的年龄增长，这种性格自然而然会改变。其实不然，这种行为模式的持续发展会固化，会对孩子发展带来不利的影响。

而中国近半数的孩子都是这种性格，这些家长也希望自己的孩子能够更阳光、更积极、更主动，那该如何引导、改变孩子的内向性格呢？其实可以通过情绪训练、社交练习以及行为塑造等方面来改变。

首先，家长要认识到内向性格具有遗传性、先天性，同时也受着教养模式的影响。如果是先天性占主导因素，那家长就应该正视自己小时候也具备这种性格，可能要通过一些努力慢慢改变，所以对孩子这种情况不应该焦急，要调整好自己的心态，做到先接纳孩子的这种性格。如果是教养模式占主导因素，那就得反省一下家庭的教育模式，及时调整。

孩子的内向性格源头找到了，家长的心态调整好了，准备工作做好后，可以进行一些情绪方面的训练。相对来说内向性格的孩子会更容易害羞、消极，家长要去感受孩子的这种状况，大些的孩子不妨让他们写一写这种感觉，了解自己的情绪，然后再鼓励他们慢慢改变。有一点点进步后，再让孩子描述或写下这种感觉，进行前后对比，让他们感受进步带来的惊喜。平时，要让孩子学会放松技巧，感到紧张时，先深呼吸两到三次，进行想象与冥想练习，多听一些能使人放松的音乐。

孩子性格内向最主要体现在社交困难方面，所以社交练习就显得非常重要。多参与集体活动，在集体活动中教会孩子社交的技巧，这是最起码的。可以先从最简单的做起，练习微笑，从有勇气望着陌生人的眼睛开始，从最简单的“你好”打招呼开始，慢慢地去结识更多的朋友。在与别人的交往过程中，大人不要过多地干预，让孩子自主地去互动与应对，家长不要怕孩子吃亏，而应静静地去观察，暗暗地去推动。

行为模似与强化。心态能带来行为的改变，行为同样也能改变心态，行为固化最终才能改变现状。譬如，制定勇敢计划，让孩子去做一些勇敢的事情，难度逐一提高，自然而然就能变勇敢了；模似社交的场景，进行演练，让行为不断强化。

改变孩子的内向性格不是一朝一夕就能完成的，需要家长们不断地累积、引导。家长可以制定一个计划表，及时记录与激励孩子，不断调整与坚持，这样才能彻底改变孩子的内向性格，让他们更阳光、更积极、更主动。

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

老兵的部队情结

□沈海慧 / 口述 项 懿 / 整理

从小我就向往长大后能到部队生活。2000 年，因为离最低服役年限还差 2 个月，我与部队失之交臂，但是我并未放弃参军的梦想。第二年，我怀着对部队的无限向往，毅然来到了上海某空军基地服役，开始了“苦并快乐着”的军旅生活。

经过 3 个月的新兵连生活，我从一名地方青年转变为合格的空军战士。并因表现出色，被部队选派去学习驾驶，于是我又来到了南空司训营，开始了为期 5 个月的军车驾驶员的学兵生活。

毕业后，我被分配到空军驻杭某部汽车连，成为了一名汽车兵，到连队后我始终坚定自己最初的梦想——当一名好兵。生活上严格自我要求；专业驾驶技术上虚心学习；工作上认真主动，累活脏活抢着干。

艰辛的付出让我收获了更多。2003 年 9 月，在同批兵中我第一个加入了中国共产党。同时，我也是同批兵中第一批单独执行航空兵部队飞行训练的保障任务的。

我所在的连队，是空军航空兵部队后勤保障的汽车分队，主要任务是牵引飞机、驾驶加油车给飞机加油，运输人员、弹药和装备等。当时我的主要工作是牵引飞机，也就是在飞行训练的时候，把飞机牵引至起飞线、加油站等指定位置，再交由地勤实施对飞机的准备工作。

“飞行看天”是航空兵部队最大的特点，因此我们平时的飞行保障任务非常繁忙，只要天气好，基本都有保障任务，如此一来也就没有双休日的概念了。

让我最难忘的是有次连续保障了 11 个跨昼夜飞行，每天凌晨三四点钟进场，一直到晚上十一二点训练结束，中间没有休息时间，连吃饭都非常匆忙。

夏天，机场跑道上的温度高达四五十摄氏度，而车内又没有空调，坐在驾驶室里简直就跟蒸桑拿一样，身上所穿的迷彩服都能拧出水来。有时大强度连续训练，有些士兵因体力吃不消而中暑，但机场就是战场、任务就是战斗，只能稍作休息又投入到了训练中去。

这些艰苦的日子，让我们继承了不怕苦不怕累连续作战的精神，在今后的日子里，不管遇到多大的困难，我们都能克服，因为我们心中始终有个信念，职责高于一切。



图片摄于沈海慧当兵期间

当兵的第三年我开始担任副班长，第四年接任汽车班班长并兼任连队党支部委员。在此期间，我和兄弟战友们发扬“有第一就争，有红旗就扛”的精神，样样工作干在前，出色地完成了飞行保障任务，并多次参与演习、驻训和专机保障任务，多次受到上级首长的表扬。

2005 年，台风“麦莎”来袭，部队奉命转场到内陆省份，地面保障车队连夜从杭州出发，向目的地开进，当时我也是这项任务的参与者。为了早日到达目的地，我们在气候条件复杂的情况下，当夜连续开车，最后实在困了，就在高速公路的加油站席地而睡，刚入梦乡又被大雨淋醒，只好继续前进，几天下来我们没有好好睡过一个觉。但当任务完成后，我们每个人都笑了，那种苦尽之后的甘，比什么都甜。

在部队的 5 年里，我曾 4 次荣获嘉奖，3 次被评为优秀士兵，还获得了红旗车驾驶员的称号。当时指导员曾说过，我是汽车连的一面旗帜，这对我来说既是表扬也是鼓励。2006 年，我服役期满，依依不舍地脱下了那身我最爱的军装，告别了最爱的部队，告别了最爱的战友。离开部队的那天，我泪流满面。

虽然退伍回到了家乡，但我一直认为，无论作为一名空军的退伍老兵，还是作为一名地方老百姓，为部队做点事是我义不容辞的责任和义务。

现在，我始终和空军驻路某部的战友们保持着联系，也一直力所能及地为他们做些有意义的事。每年的八一、春节，我都会买些慰问品去看望他们，并与他们拉拉家常，战士兵都亲切地称呼我为老班长。

有次下半夜，我忽然接到了山上部队的一个电话，有一名士官家属带着小孩来部队探亲，当晚小孩子突然哭个不停，原因不明。因为部队在山上，已经没有进城的车，于是就想到给我打求助电话。情况紧急，我以最快的速度开车到山上，把他们送到台州医院路桥院区就诊，并一直陪到就诊结束，开车把他们送回部队。

部队生活对我的影响是一辈子的，我对部队的深深情怀也是一辈子的。



沈海慧简介

金清人，现为某局驾驶员。从小立志当兵，并在空军部队服役 5 年，在部队大熔炉里锻造的良好习惯一直延续至今。每天 6 点准时起床，7 点 30 分准时到办公室打扫卫生。虽已退伍，但部队情怀未曾改变，现在仍时常去空军驻路某部和战士们拉拉家常，做些力所能及的事。