

■ 图片故事

旅途中的那些暖

□ 赵闻迪 文 / 图

长假出门旅行，不仅饱览了祖国的壮美风光，更目睹了许多暖人画面，印象深刻。

在青岛栈桥的海滩上，时近黄昏，暮色四合、落日熔金、鸟鸣阵阵，享受了一天海风丽日的人们纷纷收拾渔具网兜遮阳伞准备回去，在近海的礁石上，一个女孩坐在那里，手中拎着粉红色沙滩鞋，伸着一只脚，一个男孩蹲在矮一点的礁石上，用毛巾帮她擦拭脚上的沙子。女孩的长发和裙角在海风中飞扬，男孩手臂上的汗珠晶莹闪亮，金红色霞光洒在他们身上，他们的神情和笑容那样甜蜜。海风中传来男孩的说话声和女孩的笑声，清脆活泼、无忧无虑，这一幕让我看了许久。

在崂山的半山腰，我气喘吁吁地挪动着酸软的双腿，台阶怎么这么多呀，高高低低，好像爬不完似的。冷不防脚一软，一个趔趄，身后的老人眼疾手快地扶住我。“对不起爷爷，踩到您了。”“呵呵，没事。爬不动了就歇会。”坐在山石上喝水时，老人笑眯眯地告诉我：他们夫妇计划每年“征服”一座山，直到爬不动为止。到现在已经“征服”了泰山、黄山等大大小小九座山了，锻炼身体、开拓眼界的同时也饱览了祖国的壮丽河山，心旷神怡、回味无穷，并且每次旅行途中都能得到许多陌生人的照顾。休息好了，老夫妇站起来继续向山顶攀登，末了还不忘叮嘱我一句：山上风凉，不可久坐。两位老人的身影渐渐渐远，融入了周围的景色中。



穿越胶州湾跨海大桥时，那景象极其震撼——近处浪花雪白、海鸥翔集；远处海天一色、一望无际。大桥像一条银色巨龙跃过碧海，猎猎招展的红旗像灯塔一般，这样伟大的工程令人惊叹。

到达连云港时夜色已深，赶了五六个小时路没吃东西，肚子早已“咕咕”直叫。好不容易找到一家餐馆，老板娘却在关店门前，见我们风尘仆仆的样子，二话不说重新点火烧饭。少顷，两碗热气腾腾的丝瓜扇贝海米面端上桌，鲜香扑鼻。看我们狼吞虎咽地吃着，老板娘温厚的脸上露出笑容：“不着急，慢慢吃。这扇贝是我今早买的，鲜得很。”临走时，老板娘突然说：“等一等。”小跑着从里屋拿出一本连云港交通旅游地图册：“带在路上看，玩得开心喔！”

在连岛大沙滩，风和日丽的

沙滩上，年轻爸爸带着小男孩用沙子垒城堡。一个浪头拍过，“城堡”被“摧毁”了。小男孩眨眨眼睛要哭，年轻爸爸把小男孩抱在怀里轻拍，小男孩破涕为笑，重新拿起小铲子。

在返程高速上，连绵的稻田丰收在望、金黄喜人，果园、鱼塘、梯田、茶园、芦苇荡、青纱帐、高山河流……生机勃勃，无不展现出祖国的美丽富饶。

在驿站，一家四口坐在白色房车旁啃苹果吃泡面，其乐融融。妈妈微笑着对一双小女儿说：“回去以后，要好好学习，长大了成为祖国的栋梁！”

有位作家说：“我们为什么要旅行？因为旅行能让我们从凡俗和压力中抽离，亲近大自然，感受爱国之情、生命之美。”我还想再加一句：旅行还能让我们感受到生命之暖。

读书，预见人生

——读《河合隼雄的读书人生》 □ 刘敬

秋夜清寒，捧读《河合隼雄的读书人生》一书，一颗心竟如沐春阳，暖意渐萌。此书算是日本教育家、心理学大师河合隼雄的心灵自传，在推心置腹地畅谈读书感想、体验与收获的过程中，大师的人生经历和职业轨迹，思想之形成与人生之决断等，都在平易畅达的文字中得到了趣味盎然而又发人深省的体现，让我等普通读者对向来披着“神秘面纱”的心理学，也从总体上有了崭新、明确且科学的认识和理解。

阅读，可以改变一个人的一生。作为临床心理学的开拓者，河合隼雄坦陈生涯中每一次关键转折，都与读书密不可分。他站在人生的顶点回望来时路，思考所读过的书对自己的人生究竟有什么意义，以及这些书籍是如何改变了自己一生的轨迹，“我们从幼小的时候开始读书一直到现在，追溯这个读书体验的过程，有时候真让人恍惚觉得，好像小时候读的书，预示了自己今后的人生一样。这中间好像有着一条看不见的红线把一切都串在一起，真是一种很奇妙的体验。”

作者精选出了林林总总两百多本书籍，既有孩提时阅读的儿童文学、文艺作品，也有改变了自己生涯轨迹的佛教经典、心理学专业著作等，尤其难能可贵的是，作者对书籍的导读，是伴随着自己的人生经历娓娓道来的，并不是以学术论文的形式呈现，而是以面对面的交流方式，如话家常，亲切自然，发生在身边的例子、灵感忽来的联想，随手拈来，朴实中见睿智，简单中寓深刻。他是专业巨匠，却又像隔壁老爹，热忱地微笑着向大家推荐他读过的出类拔萃的好书，邀你我跟随他一起通过读

书，去感受作者的人性与人性的迷人之处，赶赴一场又一场多彩曼妙的读书之旅。

一代心理学大师，正是在阅读中炼成。作者直言，心理咨询真是一个非常干头的工作，很多情况不用多说却能相互感知，真是人与人之间无声的刀光剑影，无法糊弄，绝对是不掺假的人与人的关系。作为一线教师的我，天天面对的是一群正值青春期的孩子，朝夕相处中，虽非专业的心理咨询师，必要的心理学知识却是不可或缺的。因为一个孩子就是一片天空，你永远无法知道那片天空会忽然刮起了风，那片天空又猛地下了雨……而心理学家从事基础研究的目的，便是描述、解释、预测和影响人的行为。对于孩子健康成长的引领，为师者自然要有“拨云见日”的能耐，而倾听与理解又是一切的前提。

在专业的“箱庭疗法”外，作者不忘谆谆叮嘱，“说起理解，从心底里能够明白、接纳、有同感，但要做到，非常非常难。为了能够理解当事人的苦恼、困境、纠结，这样试试、那样做做，读书、尝试不同的交流方式，只能靠这样不辍辛苦地做很多看上去不起眼的工作，没有其他捷径。总要花上地地道道的工夫，才会有突然之间眼前的迷雾散开、看清楚事情原委的喜悦。”没错，要想时不时地有忽见光明的喜悦，辛辛苦苦做事的姿态是必不可少的。同时，这也是我们为为师者不可推卸的责任。

德尔·珀斯特说：“人这种生物，总是把事情拖到来不及。真正想做的事情，总是等到来不及了才后悔。”拿起书，莫等闲，让我们从河合隼雄的人生回忆录里寻求方法，汲取力量，从而改变自己，并对他人作出有益的影响吧。

书海掠影



■ 征稿启事

您有铭记激情岁月的老照片吗？您身边发生过感人至深的工友故事吗？您和工会发生过哪些有趣的事情？如果有，那就用笔写下来，给我们投稿吧。

投稿要求如下：

图片故事——以有趣的照片为由头，讲述您与照片有关的故事。可以是今天的故事，也可以是昨天的故事（每篇1至4张照片均可，800字左右，请注明您的真实身份）。

工友情怀——以真实的工友间发生的事情，表达工人阶级的互助情感（每篇800字左右，要照片）。

工会岁月——以照片为由头，讲述自己的工会工作经历（以一个故事为主，800字左右，有1至3张相关图片）。

青春岁月——讲出您青年时的小故事并附相关图片。每篇500字左右，署名可尊重您的要求。

家庭相册——以家庭照片的形式讲述您和家人的小故事（每篇300字一张图）。

本版热线电话:63523314
本版邮箱: ldwbgh@126.com
本版面向所有职工征集稿件

“胖”与“瘦”的嬗变

□ 韦耀武

“本日卡路里消耗2100千卡，蛋白质摄入95克，蛋白质摄入偏高……”

自从手机安装了这款软件，就好像我身边潜伏着一个“特务”，我的一举一动，吃进肚里的每一口食物，都时时在它的严密监控中。监控我的不仅有手机，还有妻。妻不仅擅作主张给我手机安装了软件，我的一日三餐，更是被她掌控着。

大前年体检，我的体重是微胖，医生建议我适当控制饮食，加强运动。前年体检，体重不降反增。去年体检，体重增加不说，还有了轻度脂肪肝。妻对我的瘦身由“斤斤计较”，一步到位，直接升级为“锱铢”必较了。最明显的变化是在餐桌，现在想见点荤腥是件十分困难的事情。绿叶菜、芹菜等基本是主打，吃得我每天直吐酸水，脸都快成“绿色”了。

记得我和妻刚结婚的时候，妻曾一度要求我“增重”。那时候我很瘦。第一次去她家，吃完饭，还是女朋友的她送我出来，我问她爸妈对我的印象如何。她一向大大咧咧，说话直来直去，从不拐弯，见我，她直言不讳地说，她爸妈对我不太满意。“他身子瘦得像片瓦，不会有啥病吧？”这是她爸妈的原话。

我那时的瘦似乎是与生俱来。我出生于上世纪60年代末。母亲刚生我的时候，家里没什

么吃的，母亲没奶，我吃的是隔壁婶娘的奶。那时候家家都缺吃的，能有口吃的就不错，别谈营养。父亲千托万转，找了好多人，才从县城带回几罐藕粉。藕粉来之不易，自然不能天天吃，只在婶娘实在奶不够，我饿得哇哇大哭时，才冲上那么一小杯，喂我几小勺。

我长得像根豆芽菜，七八岁的时候，还头大脖子细身子小，几乎每个见过我的人，都忍不住疑问：“这孩子怕是有病吧？”

为了给我补充营养，父母亲几乎绞尽脑汁。家里喂了几只鸡，为数不多的鸡蛋，母亲一般留着待客，或者换盐、打点灯的煤油。那时候来客，吃饭时小孩子不允许上桌，桌上炒或蒸的鸡蛋，父亲就会给我弄一些吃。偶尔，母亲还会给我煮一个鸡蛋。而两个弟弟则享受不到这种“超级待遇”。

听说猪肝能补血，我有个么爷小时候家穷，过继给公社一个无子女的干部家庭，么爷成人后在食品站工作，父亲数次相求，在么爷那儿弄到过几回数量极少的猪肝，也都被我单独享用。

父母亲苦心孤诣，还是没能换来我身体的转变，我一如既往地瘦，直到和妻恋爱。妻那时对我死心塌地，面对她爸妈的质疑，她带着我做过几次体检，确定我身体没别的毛病，和我结了婚。

婚后，妻变着法给我“增肥”。



本专栏持续征稿
欢迎您踊跃投稿
投稿邮箱: ldwbgh@126.com

这时已是上世纪90年代中，商品市场丰富了，想吃要吃什么都能得到，她就曾给我做过数只西洋参炖乌鸡。这种“催肥”效果立竿见影，没两年，我胖了。

等我胖了，“瘦”却成了时尚和健康的代名词。现在，几乎每个小区都安装有健身器材，我所在的城市也建设了多条登山步道，各类健身房、瑜伽馆等也应运而生，雨后春笋般开遍了城市大街小巷。“管住嘴，迈开腿”成了一句最时尚的口号。

回望40年，从吃不饱到吃太好，从嫌不胖到嫌太胖，人们“健康”理念的转变，是以时代进步、物质丰富为基础的，是改革开放带给百姓生活巨变的缩影。