

## 围城物语

要分清亲密关系中的  
分享与报备

□王棉

前几日,家中小宝生病了,笔者忙于照顾小宝,很少回复爱人发来的微信消息。今天闲下来,翻看聊天记录时发现,爱人发来的消息内容除了关心小宝的身体外,还有很多分享类的,如上班路上遇到的小猫、工作中与他人的矛盾、随手拍下的晚霞、吃午饭时听到的趣事……

这些图片和文字让笔者感受到了爱人的牵挂和爱意。

笔者不禁想到了友人芝芝前段时间的倾诉。芝芝和男友小何大一时就互相爱慕,毕业后在一起了。刚开始恋爱的两个人无话不说,从早聊到晚,一个微信视频电话可以打很久,芝芝边做饭边看着小何做运动,小何边看手机边和芝芝闲谈,两个人鼓励着对方,畅想着未来,聊着周围的八卦,约好周末一起逛街、看电影,仿佛有说不完的话题。

但过了一段时间后,小何发现芝芝找他的次数渐渐少了,但也没有太在意,直到有一次无意中看见芝芝和其他男生诉说着每天的日常,甚至那个男生还给芝芝点奶茶,对她嘘寒问暖。小何一时间有点发蒙,不知道这是为什么。直到最近,小何发现他每次发过去的信息,芝芝的回复都很简单。小何:你在干什么呢?芝芝:忙呢,等会说。小何:好,那等会找你。芝芝:嗯。过了几个小时,小何下班了,买了份好看的点心,拍了张照片发了过去。小何:这个点心超好看,而且也很好吃,你看看。芝芝:确实不错。小何一时有点语塞了,不知道回什么好。最后两个人的结局也以分手收尾。

芝芝说:“我之所以接受别的男生的好意,是因为我很早之前就发现小何不爱我了,他的分享变成了报备。每次我跟他分享我吃了什么、哪家饭好吃、哪部电影好看的时候,他只会回复我:吃过了,下次去,知道了。那天,我跟他想说看看他那边的夕阳,他回复我:都在一个城市,有什么可看的。那时候,我就知道他的分享欲走向了别人。其实,并非我眼里无黄昏,并非我抬头所见的黄昏与他看到的不同,而是希望他把他的所见所闻热气腾腾地分享给我。”



最初,芝芝和小何分享着他们生活中的点滴,并在这点滴中感受着平凡生活的爱,他们互相传递着对对方生活的关注,对彼此的在乎。后来,芝芝的分享在小何那里得不到回应,渐渐地,分享欲流逝,双方的距离也越拉越远。

我们常说,分享欲是最高级的浪漫。那么,真正的分享是什么呢?和报备有什么区别?

我早上喝了咖啡,中午和部门同事一起吃了烤肉,晚上要加班,你不用等我——这是报备。

我早上太困了,就去买了杯咖啡,咖啡店还送了我一张好看的贴纸,是可爱的猫咪,你应该会喜欢。午饭时间到!太饿了,同事约了去吃烤肉,很好吃,菜品很新鲜,下次我们一起来吃。我晚上要加班,估计回得晚,别等我,回去给你带我一直心心念念的草莓——这是分享。

分享不仅仅是报备。分享指的是主动向他人分享自己的想法、感受、经历等心理倾向。这种分享可以是口头的、书面的或者是其他形式的,如通过社交媒体等渠道分享。分享通常是一种积极的情感体验,能够增强人与人之间的联系和互动。分享是靠回应来延续的,是一种在乎和分享的表现,并不需要时刻关注对方的动向,而是看到事物想与对方分享并付诸行动。

在亲密关系中,分享和报备都具有其重要性。分享和报备都涉及

到向外传递信息,但它们的本质是不同的。分享是一种积极的、主动的情感体验,而报备则是一种相对被动、义务性的行为。分享有助于双方更深入地了解彼此,增强情感联系和信任。报备则有助于避免误解和不必要的矛盾,维护情感的稳定和健康。

## -----记者支招-----

如果你真的不喜欢分享,也不知道该和另一半分享些什么,可以试着用其他方式表达爱意,包括身体的接触、肯定的言语、温馨的时刻、精心的礼物、服务的行动等。

比如,和你的爱人牵手、拥抱、亲吻,这不仅仅是在表达爱意,也有助于你们彼此传递和交流情感。再比如,用实际行动表达爱,在TA遇到困难时二话不说,主动帮忙,行动力满满。或者说,送TA各种东西,吃的、用的、好看的,在纪念日陪TA做些很“无聊”的事情,愿意为TA付出时间……

分享很重要,但分享也不是表达爱意和验证爱意的唯一方式。喋喋不休、事无巨细的报备可能不是爱而是控制,沉默寡言、惜字如金也不是不爱的衡量标准,走极端从来都不是爱TA心切的证明。两个相爱的人,彼此坦诚,彼此理解,在从0到100的连续分享欲坐标轴中找到于双方而言都合适的节奏才是体验分享欲及浪漫的终极密码。

## 美味推荐

## 辣土豆骨头汤

## 原料:

排骨一斤,土豆1个,韭菜少许,骨头汤(水)适量,辣酱2勺,大蒜碎1勺,辣椒碎1勺,胡椒粉少许,清水2勺,芝士片一片,油少许。

## 做法:

1. 排骨切段,土豆切滚刀块,韭菜切小段。
2. 除芝士片和油,所有调味材料混合均匀。
3. 大火将锅烧热,倒入少许油转中小火,加入土豆翻炒至边缘透明。
4. 加入排骨、骨头汤,大火烧开。
5. 烧开后加入步骤2混合好的调料,搅匀转中小火,炖至土豆酥烂后关火。
6. 将做好的辣土豆骨头汤倒入石锅中,加热至沸腾后,加入芝士片,待其溶化后关火,撒上韭菜段即可。

(本报综合)

## 老年文苑

## 久久见过还想见

□蔡瑞琼

初冬的夜晚,一杯茶,几页书,安静而舒适。读到辛弃疾写的“我见君来,顿觉吾庐,溪山美哉”。心有所动,用笔手抄此句,因了作者的文字记录,仿佛顿能“链接”到作者的那种欣喜。

此句来自辛弃疾的《沁园春·和吴尉子似》。吴绍古,字子似,当时任铅山县尉。辛弃疾与他这位朋友来往甚密,常有诗词唱和。这首词写了深挚的友情。第一句写朋友到家里做客,让主人欣喜万分,顿觉茅屋生光,山水增辉。结尾时,他说:“君非我,任功名意气,莫恁徘徊。”他真诚地建议好友,不要像他一样流连丘壑,应该建功立业。诚挚的心意,优美的文笔,珍贵的友情让人心里泛起暖意。

友人来访,心情大好,欢喜让眼里的一切都变得闪闪发光。的确,有些亲人或知己,太久未见,有一天终于见面,一时间仿佛万物都随着你欢喜的心情而亮丽起来。

有一天晚上,我经过小区附近的一家茶店,店里有两个人开着电视,喝着潮州工夫茶。电视里正放着一首民歌,刚好来到了循环往复的中心句:“久久不见久久见,久久见过还想见。”我放慢脚步,随着夜风中飘扬的歌声,捕捉到一种很柔软、很深切的情愫。总有些人,是你“不见时很思念、见到时很欢喜、久久见过还想见”的。

那个人,可能是爱人,所以有诗云:“一日不见,如隔三秋。”不见时,思念无边无际;相见时,幸福也无边无际。另一首诗《风雨》中的“既见君子,云胡不喜”,就让人读到了一种,不见念、相见欢的心情。

那个人,也可能是朋友。那天我在厨房炒芥蓝,突然想起在远方城市里生活的闺蜜。读书时代,我们经常一起吃饭,最喜欢点的青菜是芥蓝。也想起莘婆花开的季节,我和她坐在路旁肠粉店门口的圆木桌前,吃着美味的肠粉,赏着落花。想起在小城的那条太平路,现在叫牌坊街的街上,我们慢慢走,慢慢逛书店和文具店,看到一本《宋词集》,我们都很喜欢,各自买了一本,相约多年后再一起重读。

现在天各一方的我们可以语音、视频聊天,但是见面依然那么令人期待。

除了爱情和友情,居住在不同地方的家人,相见时难以言表的欢乐也被记录得很多。在很多公开的家庭记录视频里,我们看到那些很久没回家的孩子,有意不提前告知父母,突然回家,给父母带来巨大的惊喜。那种由衷的狂喜,真的是隔着手机屏幕也能感受得到。

有人说,茫茫人海,每个人都是一座孤岛。然而如果生命里,有你天天想见、久久见过还想见的人,你就不会活在孤岛上。

《《中国妇女报》》

## ❤️温馨提示

## 让孩子配合服药 试试这五招

□刘丽利

## ◆选择口感好的药物

家长们在选用剂型时,要选择适合宝宝服用的果味剂型药物,其口感更容易被孩子接受,从而提高配合度。比如:退热药泰诺林、美林是甜味的;口服补液盐没有特别的口味,但有橙味、樱桃味可以选择。可选择颗粒剂、滴剂、混悬液、分散片等剂型,其中颗粒剂、分散片,尽量不要泡太多水,以免增加服药压力。

## ◆正确使用喂药工具

滴管:一般用于严控用量或用量很小的液体药物,对于1岁以内

的小婴儿,使用小滴管喂药最为合适。塑料注射针筒:孩子不配合时使用,记得一定要去掉针头。喂药器:适用于2岁~3岁宝宝使用,有奶嘴式、针筒式、滴管式几种可选。不易滴漏,不易伤害口腔、用量可控。

## ◆选择正确喂药姿势

孩子服药时要采取半仰卧位或半坐位的姿势,家长轻轻把住孩子的四肢,固定住头部,一是容易造成药物撒漏,二是容易造成孩子呛咳。

## ◆根据剂型调整喂药策略

如果药物是片剂,并且与水溶解后服用不影响药效,也不增加毒性,可以先将药片碾成粉末,用温开

水溶化后,自制成液体剂喂给孩子吃。喂法很简单,先把孩子的头抬高,让脸侧偏,然后用勺伸到舌根处,轻轻压住舌根促使孩子产生吞咽动作,听到咕咚一声,确认孩子把药吞下后,迅速把勺子拿出来。

## ◆采取喂药奖励机制

对于3岁以上的孩子,当孩子顺利喝完药后,要及时给孩子一点奖励,可以给孩子吃一小块糖,掩盖药物的异味,也可以给孩子一个新玩具。同时也要对孩子进行语言上的表扬,可以竖起大拇指对孩子说:“宝宝真棒!”“宝宝最乖了!”从而降低孩子对喂药的排斥。

《《大众卫生报》》