

❤ 至爱亲朋

一生勤俭的母亲

□谢丽君

又是一个母亲节,看着网上刷屏式的礼赞,我也想到了我那勤劳一辈子、艰苦一辈子、坚强一辈子、又坎坷了一辈子的母亲。

母亲出生在1944年,青年时经历了三年困难时期,婚姻于她并不称心,老年又痛失爱子……然而,不论在什么境况下,她始终勤劳坚强,以柔弱的肩膀承担起家庭的重担,以乐观坚强直面生活的苦难,以温情耐心抚育三个子女,让我们对生活充满希望……

我依然记得,儿时满天星斗的夜晚,一张破席上躺着的我们,听着纺车前母亲絮叨孙悟空七十二变、诸葛亮的空城计、牛郎织女鹊桥会……正是这一个个故事启蒙了我们幼小的心灵,也是这一个个故事在我们幼小的心灵里埋下了希望的种子,还是这一个个故事让我们有了学习的动力,养成了良好的品德,走上了正确的人生道路。

我依然记得,父亲当民办教师,母亲赶着牲口犁地、拉着平车送肥、背着药桶打药,跟男工一样拼命挣工分的身影。

我依然记得,周日下午我在门外等着,母亲出去为我的五块钱学费跑遍整条街巷的艰难与窘迫。

我依然记得,我们犯错误时,母亲话语中的严厉和责打时高高举起又轻轻落下的巴掌。



我依然记得,当我考上大学时,当妹妹买上新车时,当弟弟盖起二层新房时,母亲脸上难掩自豪的神色和脚下轻快的步伐。

我依然记得,年逾古稀的母亲依然坚持自己独自生活,不愿意麻烦子女的刚毅。

更让我难以忘怀的是,当母亲得知弟弟不幸去世的噩耗后,痛不欲生和很快就坚毅起来的神色。

这样的母亲让我好生难忘,又让我好生心痛!

母亲啊,我不想说你伟大,但

你的确很伟大;我不想说你平凡,但你也确实很平凡。母亲啊,你一生勤劳节俭、刚强坚韧,对子女爱护无私、不求回报,对亲朋温暖良善、体贴大方,唯独对自己吝啬到了近似苛刻的程度。母亲啊,你的坎坷苦痛我实在不忍回忆,你的乐观坚强、自信温暖又让我时时想起,我只能在母亲节用我手中笨拙的笔,写下对已经离世三年有余的你的思念和不舍。母亲啊,我现在正在刻骨铭心地想你,但又让我到哪里去找你啊……

围城物语

真爱无言也感人

□彩虹

嫁给他3年了,他对他的爱丝毫未减,反而随着岁月的增加,爱意更浓。他写得一手好字,做事干脆果断,对她的父母很好,这都是她喜欢他的地方。但是,想到他对她的态度,又让她觉得缺少点什么。

那天,雨一直下,下班时还未停。同事的老公早早发来信息,问同事下班怎么走,几点来接。她呢,直至坐上地铁,也没等到他一个字,这让她很郁闷。因为牙疼她需要拔牙,从麻药针扎进牙床开始,直到牙被拔掉,她全程紧张地抓着他的手,指甲盖都快嵌进他的肉里面去了。他却很淡然地说:“没事,没事,不就是拔颗牙嘛,有什么可紧张的!”那神情中没有关心也看不出怜爱,这让她觉得他不在乎她。

拔牙后得吃软的、稀的、不需要太多咀嚼的食物,避免硬的、麻辣的食物。她喜欢吃辣,拔牙前餐餐无辣不欢,现在,无论她多么馋,他都不允许她吃。他煮米粥、蒸鸡蛋羹;把鸡肉炖熟后,做鸡汤面条;她嫌豆腐没味儿,他就加肉末炒制,还耐心地把豆腐煎得两面焦黄,再用温火慢煨,说这样好吞咽。经他手做出的饭菜口味平和,就像他做事一样永远都稳稳当当,也像他对她的感情不温不火。

怀孕生孩子从产房出来,第一眼看到他微笑的脸,她心里隐隐有些失落:怎么没有看见他焦虑、担心的样子?后来听家人说,她进产房的几个小时里,他在门外坐也不稳站也不定,来来回回踱步。每当有护士从产房里出来,他立刻就上前打听她怎么样了,生了没有。他还把耳朵贴在产房门的玻璃上,想听一听里面的动静。

而且,当她被护士从产房推出来的那一刻,他立即上前握着她的手。当他用另一只手轻拍她的脸颊,俯下身子吻她的额头时,她感动了。那一瞬间,她忽然明白了,他对她的爱是真爱,是长在心灵深处的,无言也感人,她没有嫁错人。

(《今晚报》)

家庭课堂

不要让伴侣各自活成一座“孤岛”

□止水

如今,越来越多的夫妻看起来朝夕相处,实际上各玩各的手机,一天说不上几句话。还有的夫妻,住在同一屋檐下,共同承担育儿、赡养父母、养家等责任,但是,他们的交流仅限于今天吃什么、明天去哪里等话题,并没有真正的情感沟通和关怀。夫妻沉浸在各自的世界里,彼此活成了一座“孤岛”。这种情况被心理学家称为“假性亲密关系”。

他们看似有伴侣,实则心理上形单影只,遇到困难、挫折,只能自己咬着牙坚持。而伴侣的存在不仅不能支持自己,甚至还加剧了自己的内耗,让当事人更加痛苦。

这种情况不是个例,是因为一些人对如何与伴侣交流、相处,如何经营一段感情,根本不清楚。

没有真实,就没有亲密

不少女性有这样的感觉:明明有伴侣,却相处得特别累。她们常常无法真实地做自己,总在试图维护好妻子的形象。不想做饭,强迫自己去做饭,做得心不甘、情不愿;不赞成伴侣借钱给兄弟,也只能装大度同意;甚至明明对伴侣有意见,想冲他大发雷霆,却把想说的话都憋在心底。

这样伪装自己看似能换来家庭的和谐、伴侣的青睐,实际上是用厚

厚的壳把自己包裹起来,戴上面具,无法以真面目示人。

这些夫妻、情侣看起来都在履行自己的职责,事实上却十分疏离。我们会发现,那些能以真面目示人,哪怕会争吵的夫妻、情侣,反而感情更深厚,关系更亲密。因为在争吵的过程中,每个人的心门是敞开的,哪怕暂时没有能力满足对方,两个人也有了努力的方向。

矛盾和争吵,有时反而是关系必须经历的阶段,真实的我们必须经过磨合,这种磨合的过程中难免会有激烈的交锋。磨合之后,你们对彼此的了解更加深入,更能看见彼此的内心,双方的亲密感自然会加强。

没有边界,就没有亲密

不少人以为亲密就是两个人总黏在一起,形影不离,即便不在一起也要把对方的事当成自己的事。但是当两个人习惯不同,一方强行控制另一方,要求对方按照自己的想法去做,步调和自己完全一致,二人的关系会非常窒息。

在健康的亲密关系中,当事人尊重彼此的边界,这样二人都能自在地表达自己的想法。有了边界关系,每个人都能自在地做自己,而不用担心冒犯对方或者被冒犯。边界感让两个人的距离好像变远了,可这种远,又是走近彼此的必须。



没有深度沟通,就没有亲密

观察那些貌合神离的伴侣,会发现他们很少沟通或是沟通仅限于事务性内容,尤其缺乏深度沟通。也许我们知道伴侣喜欢的衣服款式,知道伴侣的饮食习惯,但是,了解这些背后的故事、深层的原因、内心的感受,才是我们走进对方内心的契机。

多安排一些这样的深度沟通,就是走近对方极好的方式。在这样的沟通中,双方会越来越相互了解。当我们为对方感动,为对方高兴或者心疼,便会感受到和伴侣“同频”的感觉,成为对方心中那个不可替代的人,最值得信任和依靠的人。

现代社会,健康的亲密关系能反哺我们的日常生活,让我们感觉到努力生活、工作的意义,生活压力也会有所减轻。(《中国妇女报》)

美味推荐

夏日养生汤饮



立夏后,天气逐渐炎热,饮食宜清淡,应以富含维生素、易消化的食物为主,切不可过食肥甘厚腻及辛辣之品,以防灼伤阴液,加重心火。

桂圆粥

食材:大米100克、桂圆干10克、枸杞10克、冰糖适量。

做法:1.桂圆干用清水稍微泡一下,大米淘洗几遍备用。

2.将淘洗干净的大米放入锅中,加清水煮沸。加入桂圆干,煮至大米开花黏稠后放入枸杞。

3.根据个人口味加入适量冰糖即可。

功效:补益心脾,养血安神。尤其适用于劳伤心脾,思虑过度,身体瘦弱,健忘失眠,月经不调等症。

槐花陈皮蜂蜜饮

食材:槐花5克,陈皮3克,蜂蜜适量。

做法:锅内加适量清水,大火煮沸后,加入槐花、陈皮煮2分钟至3分钟,放至适宜温度调入少许蜂蜜即可。

功效:清热解暑,祛湿热。湿热体质人群,或夏季炎热夹湿气候时,调治口干口苦、舌苔厚腻、口臭等不适,尤其适用于高血压、高血脂人群出现上述症状者。(《广州日报》)