

青少年心理健康专栏

青春突围

## 鉴别塑料友情与真友情(一)

◎丁兆梅

反复琢磨“友谊”这个词的意义时,我孤身一人在南半球的某大学城,刚拖拖拉拉阳性转阴。彼时,身体接近停摆而脑子异常活跃,听着窗外鸟儿聒噪不休,我兀自跟这个话题死磕,把能搜集到的资讯都扫了一遍,觉得能悲喜自渡者固然很厉害,但梁实秋的阐述更合我的认知:友谊之乐是积极的,只有神仙和野兽才喜欢孤独,人是要有朋友的。

人是要有朋友的。无论损友益友,缺了她们的参与,日子会变得单调乏味很多,悲伤难过的时候也无人可以倾诉——如果你有一个或几个懂你、知你、包容你、鼓励你的朋友,真的要感谢上苍赐予你如此独特的礼物——真朋友,从来都可遇而不可求。

彼时的我如果离了朋友,简直无法想象怎么扛过去。室友艾西、施南智和我年龄相仿,我们同享日常快乐,也抱团抗病毒。她

俩早就好了,唯有我在病毒前成了纸老虎,吓得她们轮流请假在宿舍看护我,生怕一不留神我真的就挂了。幸好药物储备充分,加上“躲不过就老实受着”的心理准备充分,让我在面对病痛时甚至生出那么点儿超脱感。共处一室,年龄相当,差距咋就这么大呢?

我这厢暗自惭愧,艾西、施南智却竖起大拇指夸我“Brave And Strong”,嗯,充其量算精神上勇敢又强壮——难道是自己看不见的“精神可嘉”?

最艰难的一段,吃饭和日常全靠小伙伴们轮番帮忙。艾西和施南智自告奋勇大展厨艺,说要赏我一口好吃的。她们使出浑身解数,将印度菜和韩国菜整出了自身最高水平。虽然病中孱弱的我格外思念家乡的大中华料理,但小命要紧,根本顾不上挑三拣四,逢到吃饭便埋头苦干。只要是她们端给我的食物,我都细致而虔诚地光盘,咱吃的不是饭,是高蛋白高热量的续命

营养,是身旁真实可靠的友情力量。

瞎惦记居然另有回响——周末两个同乡远道赶来,给我带了自制煲汤和中式点心。这样的暖男,如何让人不欣赏?女生公寓中不少舍友对他们厨艺的赞赏偏爱溢于言表,让尚在病中的我冒出了牵线搭桥促进跨国婚姻灵感,过后果断付诸行动。

滴水之恩,当涌泉相报,说的就是这种情况。

除此之外,艾西替我倒垃圾,帮我送衣服去洗衣房;施南智给我采买必备用品并归置整齐。病毒环绕着我,生活秩序却良好如常,让远在国内的父母宽心不少,视频时他们热情似火,两张大脸齐刷刷挤进小屏幕,争着对我的室友复读机般大声说“三克油”“三克油”。毕竟除了这句蹩脚的英语,他们也实在整不出第二句完整的国际通用语言。口头表达不行,干脆行动显灵,他们随后寄过来各种茶叶,让我一一答谢小伙伴们。

感恩遇见,感谢友情。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

## 一袋米

◎崔立

孩子放学早,她的学校离家又近,淘米烧饭的活儿由她包了。

那一袋米,我刚从超市扛回来,真空包装的,一粒粒米清晰地凸显在外包装袋上,像一个强壮的少有赘肉的人儿。原来的米全吃完了,今天要拆新米袋才能拿到米。

前一天晚上,孩子妈妈看看我,又看看那米,至少看了三次。这是一个鲜明的暗示。我假装没看见。孩子快快乐乐地,刚做完作业,蹦蹦跳跳像一只活跃的鸟儿,所有的烦恼都被抛到了九霄云外。

下班,我上了地铁,地铁轰隆隆地,将我往家的方向送。地铁上的人,有些人和我擦肩而过下去了,有些人和我一起上来了;也有些人,在我上来之前就上来了,又在我离开时还没下去。这也是人生。

我坐在座位上,闭了会儿眼睛,这段路说远不远,说近又不近,时间和这地铁的奔跑,将我送达要去的站点……

我打开门,屋子里一片狼藉,地上都是散落的米,小小的米粒像一群无比调皮的孩子们,到处都是他们的身影。孩子在听到了我开门的声音后,从她房间跑到了我的面前。

没有想象中的愤怒,我发现自己居然在微笑,这令我自己都有点不敢相信这是我。看着有点忐忑的孩子,我心平气和地说:“米撒了?”孩子点了下头。我当然不会放过说教的机会:“没关系,就是经验,生活的经验。我们其实是可以让自己稳当一点,不用这样的毛糙。”

我把孩子又拉近了一些,说,告诉我,下一次,你一定会注意的,对不对?孩子如获大赦似的赶紧点头,鸡啄米一样。我看着她乖巧的样子,不由对自己感到满意……

我忽然听到了熟悉的站名,赶紧让自己从迷糊中醒过来,下了地铁,匆忙回家。

打开门,没有想象中的狼藉,地上干干净净的,看不到哪怕一颗散落的米粒,是还没有煮饭吗?我分明闻到了电饭煲里散发出的浓郁饭香,毫无疑问,米饭已经煮好了。

橱门里,那袋米已经被打开,稳稳地靠在边上,切口很光滑,米粒好好地躺在袋子里。

我打开孩子房间门,她坐在书桌前认真做着作业。是因为太专注了没有听见我进来的声音,还是因为正做着一道难题,不愿为和我打招呼而断了思路?看着孩子的背影,我有点时光穿越的错觉。眼前的这个孩子,身高已经有160厘米了,我还念着她在我怀里奶声奶气叫“爸爸”,其实她已经长大了。

我轻轻关上了门。



## 给孩子松弛感

◎魏亚丽

周六上午十点,女儿才给我打来电话。她说这么晚是因为室友阳阳的妈妈视频电话所致。

自上大学以来,阳阳的妈妈每天早上五点半准时视频喊女儿起床,看着她下床、收拾,再看着她坐到桌前开始学习才会挂掉。而如果某次,阳阳迷迷糊糊地睡不醒,那她妈妈就一个劲儿地在视频的另一端喊她,给她讲“道理”。为此,阳阳特别苦恼,她真想多睡一会儿。

而今天早晨,阳阳觉得已经考完试,又赶上周末,妈妈可能就不会催她了,然后就关了手机,美美地睡了个自然醒。这样,等她八点半打开手机时,发现手机上已经有了三十多个来自妈妈的未接电话。微信也是如此,一连串的责问和教导,吓得阳阳赶紧就给她妈妈回了电话,说自己很累,

所以才多睡了一会儿。

阳阳妈妈怒了,狠狠地批评她,阳阳道了歉保证没有下次才罢休。阳阳结束通话后就一直哭,室友们只好劝解,所以女儿耽搁了。

阳阳妈妈就是“只要努力就一定能成功”派,所以没成功就是阳阳不够努力。如果阳阳表露出不同想法,她妈妈就威胁她说自己有精神病潜质,让阳阳不要逼她。即便上了大学,她妈妈也几近贴身监视:不允许她出校门,不允许她跟同学一起出去玩,就是要她学习学习再学习,拿专业第一……

听着女儿的叙说,我有了窒息的感觉,心疼阳阳。

曾经有亲戚多次问我,我女儿在大学里成绩怎么样?有没有保研希望?我真的不知道女儿的成绩如何。自从女儿上大学后,我就没有问过她的成绩。她是一个成人了,

这些事情应该自己安排,我如果再插手,那就是阻挡她成长。而且,我也确实不懂她的专业以及其他细节,根本无法具体指导她,即使知道了成绩又能怎样,瞎指挥只会添乱。

这段时间,女儿要细分专业了,她焦虑不堪,生怕自己考不好,被分到不好的专业。为此,我一直跟她讲:不必太担心,好多人毕业以后并没有做跟专业有关的工作;哪一个专业都有它的优势和劣势,说不定等咱毕业的时候,现在不好的专业反而成了香饽饽呢。任何事,尽人事、听天命就好。

女儿应该想通了,说“那我只管静下心来学习吧”。听她这么说,我很是欣慰,还把自己用来放松的钢琴曲推荐给她,让她紧张的时候听听,和她说“弦绷得太紧会断的”。

适度的“松弛感”,是可以滋养内心并抵御负面情绪影响的。

本版投稿邮箱:  
2457901059@qq.com