

实实在在

赵宾,女,1970年生,网名“凿冰煮雪”。通川区中医院内科医生,曾经的文青一枚。从医20余年,感悟颇多,常思述之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所想所思所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

把问题抛给世界

一次次的模拟考试,一次次排名,从学校到市排名、省排名,早已摸清了孩子底细,明确了大概位置,进行了无数次自我心理疏导,以为足可以坦然面对高考。

一直以来我甚至充当了开导他人的角色,用言语和文字成功地让别人相信,赵医生的心态良好,然后自己也这样认为:什么都能平静接受,达到了闲看花落、坐观云起的恬淡。

高考前最后一次家长会,学校领导交代高考后期的注意事项。晚7:00学校的阶梯教室,提前几分钟到场,发现平时总也坐不满的教室,乌压压的全是年龄在我上下浮动的中年人,一种紧张慎重的气氛,弥漫聚集。

好容易在后排发现个空位,劳驾几个家长起立才侧身挤进去。两边一个爸爸,一个妈妈,都带着笔和本子,等待开场。前排父母有两位,背影比较显老,爸爸的平头短发中直立无数白发,妈妈焗油的金发根部小半不是黑色。

老师开始讲解,其实内容从儿子带回的纸质通知、各种来源的网络信息,早已了然于心,只是家长们还是认真记录,因老师的声音较小听不清楚时,还大声抗议,让老师提高嗓门。

当老师讲解到“不帮他人传递考试用品,因为录像信息分辨不清传递的是是什么,可能……”环节时,我突然就感到全身发热、胸颈部微汗,短暂的心悸、气短、胸闷,察觉到身体的不适,显然不能单用更年期解释,我知道被控制很好的焦虑冒出头来。

你说一场考试,要过安检、座位间距大于80CM、两名老师监考、几个摄像头工作,关系到18岁孩子未来的发展空间、人生方向。作为孩子妈妈,他将要参加这场考试,我能不紧张焦虑吗?

然后你又说,不要把高考看得太重要,这就是人生中的一次普通考试,人生征途中的第一步,不要渲染、要用平常心对待。你觉得我能做到吗?

但是做不到会怎样?紧张焦虑、烦躁不安,脾气暴躁易动怒,工作效率低,人际关系出问题,自己难受,周围人难受。最可怕的是,焦虑会传染,孩子会感受到。老天,我们做了这么久努力,不就

是希望一个满意的成绩吗?现在影响孩子,那才是天亮了打泡撒尿。

所以,做不到也得做到。都是修炼半世的中年人,孩子面前装淡定还不会吗?但是装很勉强,最好还是说服自己接受各种可能。家长都经历过高考,对客观现实的残酷,适度的紧张焦虑是正常情绪反应,只是不要被焦虑控制失了分寸。

赵医生教育并不成功,曾经心态病到抑郁边缘,这几年加强自我修炼,心境好转,工作也明显受益,喜欢记录过程与人分享。以下是自己应对高考阶段的减压方式,不能冠以“一个学霸妈妈的建议”,实在是儿子没给我这个机会。

设定最坏结果,提高接受阈值。焦虑是对未来还没发生的情况提前担忧,如同打针之前,对痛苦夸大而导致的强烈反应。所以定个最低标准,反正就这样了还能咋的,放下心理负担。

不看缺点只看优点。孩子现状是多年性格、习惯的总和,后期可塑性很大,现在来不及改正。表扬是激励信心最有效办法,高考的成败,是对孩子的检验,他会在这些经历中,修正自己的认知。

把问题抛给世界。我到七曲山拜了文曲星,并准备高考期间穿旗袍给儿子助阵。我们努力了,希望达到某种目的,但未来总是飘渺,几十年的生活经历让我们看到太多不确定性,所以有时候把问题抛给世界,抛给各路诸神。也许有点自欺欺人,但就是觉得有一种精神上的分担。

自我愉悦。该请假请假,不强工作家庭两头抓;抓紧难得的空闲时间,尽可能做自己喜欢的事,比如写几篇文章、画几个美女、做做手工、逛逛超市买买菜做做饭,把心情调节好,才能即时发现和对抗焦虑情绪。

随着高考临近,孩子的中学生涯即将结束,孩子对家长的需要会越来越,慢慢脱离我们的照顾。这次高考陪伴,是一生难得的经历,我倍感珍惜,不免唠叨了些。

那几天塔沱的一场火灾,让无数人揪心不已。每天关注灾情的变化,也让儿子知晓事进展,“君自故乡来,应知故乡事”。愿家乡的考生不受火灾影响,考出好成绩;愿所有考生考出好成绩。

世界杯来了,我对老婆诉衷肠

□李晓

老婆,我已同你走过了24年的婚姻。就说句实话吧,有时候,感觉我们真成亲人了。这样说,我还是有点难为情,似乎淡了某种味道。具体啥味道呢,其实我也说不清楚。

是上个月吧,你在老山里买了土鸡,给我熬了一锅汤,那天你早早给我打来电话,让我下班后回家喝鸡汤。喝了鸡汤,我躺在沙发上居然听见了自己轻微的鼾声,看来还是没睡踏实。我睁开眼,见你捧着家里一本老影簿,你说,来,我们看看这些老照片吧。老照片上,是我与你恋爱时行走各地的留影。不过我迅速打了一个呵欠,表示确实想早点睡觉了。

老婆,我总感觉,生活太平庸了,不能哪怕是一闹出一点动静来。

这个夏天,我突然兴奋起来了。噢!世界杯来了。我又恢复了当年写诗时的浪漫,涌起给老婆写一封情书诉衷肠的冲动了。

老婆,除了当初给你写情书,有好多年,没给你写信了。我想,情书或许要在网络时代绝迹了。想当年,天边远雷隐隐,也以为是哪家邮局正打邮戳的声音,盼你给我寄来的回信。老婆,当你苗条的腰身,正向水桶方向发展,劈向我们头顶的,岁月这把残酷的刀啊……我念天地之悠悠,很想怦然而涕下,但眼圆,总是干涩得很。

世界杯来了!这四年一次的等待,是光阴里默默诚实等待,而今,还有多

少这样的等待让我双目炯炯。老婆,我告诉你,足球赛事期间,这是一个男人的“例假”。所以我想对你说,这个“例假”里,我很可能情绪无常,你得兜住我把玻璃杯子突然砸碎的底线,朝楼下刘老头大声喊,不要半夜咳嗽了,不要清早吐痰了。

允许我发泄发泄吧,老婆,如果没有这四年一次的发泄,我很可能,就要抑郁了。一旦抑郁了,我看你,和看有雾霾的天气,是一样的眼神。

老婆,平时,你知道的,我是一个小心翼翼唯唯诺诺的人。这些年,哪怕生活委屈伤害了我,我都懒得抬头争一争论一论了,最多,翻一翻白眼。一头犀牛变成了绵羊。

老婆,本次世界杯期间,有一些注意事项,像三大纪律八项注意一样,我得提前跟你打一声招呼,这是对你的尊重。比如,我和周二毛、成大狗他们去酒吧看足球赛事了,你不要怀疑,是某女找我去约会去了,我一只弱弱的“红杏”,出墙的力气也没有了。当年我写诗的岁月,的确是有几个女粉丝,而今她们差不多是奶奶或外婆的年纪了。

老婆,我知道,你不喜欢足球。我给你讲足球的典故,在宋朝,足球世界杯的冠军,是中国队,你打呵欠,起身问——你晚上吃红烧肉,还是泡面将就一下。你不喜欢足球不要紧,我喜欢就是了,这本是一项男人们山呼海啸的运

动。不过在电视里遇到足球帅哥,有可能你正看一个言情剧流着别人故事里的泪,嘀嘀咕咕品头论足,那时我会喊你一声,出来看帅哥啊。哪怕你望着帅哥流口水,我也无所谓了,你肯定不会赶飞机去俄罗斯见那人,你也不知道他的微信啥的,你瞧瞧,我就是这样一个大度的男人。不过,你可不要对楼上的“土豪”朱老板动心啊,他用麻布口袋装钱,我用柜子装书。

老婆,这一个月里,我就不出门买菜了,我的脊椎,固定到体育频道,你多担当一点啊,如果周二毛、成大狗他们这些球迷来我家蹭饭,你也不要使脸色。他们是我天长地久的酒肉朋友,加上都喜欢足球,我对未来的友谊,更有信心了。足球不灭,友谊长存。

老婆,最后我告诉你,其实,我是一个伪球迷,我享受的,是这样一个男人们聚会的假期,共同的话题,共同的眼神,有了人世的温暖。生活太平庸了,我很想飞一下。节日,都是人类创造出来的。但我对你的在乎,不是虚伪的,不信,你可以去问问成大狗,我在他面前哭过一次,那次是我喝醉了,我说,我对许多女人都动过心,但你,是最适合我的。

老婆,絮絮叨叨对你说了这么多。要不,今年世界杯期间,你我一起看球如何?你看不懂没啥,我们在一起陪伴就行,谢谢你。

