

【世相】

# 我们的同理心

□丹萍

上周和学生们一起讨论同理心。讨论进行得挺顺利的,什么叫同理心、同理心和同情心有什么区别,大家举手抢答,条理清晰,表述准确,师生尽欢。但到了练习环节,有点一言难尽。

我提出的问题是:如果你的同桌数学考试考了全班倒数第一名,他特别伤心,向你抱怨,你该怎么安慰他?

同学们的答案大致都是:“别担心,你上课多听讲,成绩就会上来了。”“别哭了,这次没考好,下次注意点就行了。”

这么说当然也没什么不对,但咱们不是讲了一堂课了吗?同理心就是“我懂你的感受”“我看到了你的努力”“我愿意陪伴你”,怎么一实践就不会这样说了呢?“多听讲”“注意点”,都暗含了对别人的批评,这个不是同理心啊。

但孩子们说,如果数学没考好,肯定是没认真听课啊——感觉孩子们没怎么接受我的说法。下课后我还一直想着这个问题,担心是不是“同理心”这个话题对于小学生来说太难了。

晚上和朋友一起散步,她说起最近的烦恼,就是两个娃太喜欢玩手机了,她怕影响学习,但又不想做一个暴力的妈妈,不愿意抢夺手机。

我说,那怎么行呢?你可以和他们约定好时间,什么时候可以玩,玩多长时间,到点一定要收回手机。

朋友说,约定了,但娃们总是磨蹭。我说,那要严格管理啊,小学生就是要多进行户外活动,不要整天躲在房间里。说完这话我就想,还是别抱怨学生们了,我和课堂上学生们的表现也差不多,就是在不断否定朋友,还各种出主意!

于是我立刻重新说:你最近在烦恼这个啊(重复对方的感受),我真是太明白你的感受了,我们家娃小学的时候也是这样的(接纳对方的感受)。我看你一直挺重视这个事情的,应该能解决(认可对方)。

我问朋友,两个回答,哪个好一点?她说后面的好一点。

我发现,不否定别人,不给别人出主意,不指点别人的生活,真的很难啊!

前两天闺蜜聚会,聊得正开心,一个闺蜜的手机收到短信,原来是老师发来了娃期中考试的成绩。气氛一下子就降到冰点了。

我赶紧把课堂上讲的知识拿出来,让闺蜜去实践。我告诉她,晚上见到娃,如果说到考试成绩,孩子表现得不开心,这几句话可以立刻用上,“我懂你的感受。”“我看到了你的努力。”“我愿意陪你”。

闺蜜说她是不可能说这几句话的,她已经想好了,肯定是怎么狠怎么说。娃曾经抱怨她一着急就口不择言,她说我“择”了,“择”的就是这些狠的。

我说,你看多好的娃啊,你说了狠话,人家还帮你找理由。

然后,大家都分享了人生之路不是一次考试决定的案例,闺蜜才答应回家按我的方法去试试。

在课堂上讲同理心的第二周,我又回顾了一下同理心的知识,这次我换了一个场景,比如提出的问题是:参加100米短跑比赛的同学中摔摔跤受伤了,跑了最后一名,跟你说心情很差,你该怎么回应?

这次大家回应得很到位:“我知道你一定很疼。”“你跑到了最后,我看到了你的努力。”“你要是不开心,我可以陪你一会儿。”

这不是说得挺好的吗?好像我们只有在读书、学习的问题上不容易做到同理心,所有关于教育的教育都失灵了。孩子没被温柔对待过,所以也很难温柔对待别人。别说别人,我也这样。

【真情】

# 母亲的仪式感

□林丹

每次回老家,到了我即将从南方返回北方的日子,临走时,母亲总要一步一挪地走下楼,一步一挪地走下坡,顺着那条约50米长的半环行道,一直将我送到小区门口。

我几次张嘴催促她:“妈,你回去吧。”她执拗地摇摇头,倔强地一直挪到马路边,自顾自地张望着车来的方向,说:“你莫管,我晓得哩,我总要下楼走一下的。”

接我的车“呼”的一声停下,又“呼”的一声开走,果断得没有给我们留下母子告别的空隙,在母亲的跟前闪出一片空荡荡的空间。车开远了,我回头透过车窗向后望去,母亲依然静静地伫立在原地,久久地注视着我北去的方向……

其实,母亲并不是一个有仪式感的人。她与父亲,跟那个年代的许多中国父母一样,含蓄而内敛,羞于表达自己心中对子女的爱意。一则由于工作繁忙,无暇顾及子女的感受,袒露自己的温情;二则由于物质匮乏,鲜少有鸡鸭鱼肉上桌,让吃荤成为餐桌的一种奢侈,所以过节日和生日的仪式感也无条件讲究。过生日时,祖母在我的米饭下藏了一个煮熟的鸡蛋,我冷不丁扒拉出来,弟弟与哥哥的眼睛立刻瞪得溜圆,恨不得将它瞬间一分为三。祖母一见,连忙解释说:“老二今天过生日,要保佑他长命百岁哩。”在医院手术室上班,赶着去准备手术的母亲笑着说:“那是迷信!再打一个鸡蛋,做成蛋花汤,大家一起吃吧。”

母亲忽略形式,对自己也是这样。她认为一切形而上的东西都是繁文缛节,纯粹是浪费时间,实在是不必讲究。直到她退休了,有了余暇时间,她的爱心才重新洋溢甚至泛滥起来。我们每次回家将要离去时,母亲总要找出各种各样的理由,偷偷将红包塞进我们的行李箱,一步一挪地站在路边,目送我们远行,祈祷我们平安、和顺。

十二年前,母亲外出下楼,一个趔趄,失足跌下台阶,从此既出不了远门,也行不了远路。加上高血压、心脏病等多种疾病缠身,每天需要吃六七种药物,母亲的活动范围以家为圆心,以小区周围数百米为半径,仅仅局限于小城一隅。母亲每次给我们送别,也是始于

家门口,止于小区门口。她的思念却绵延不绝,越过千山,跨过万水,直达数百、数千公里之外的异地他乡。

而母亲是喜欢出远门的。四十年前,她所在的县城人民医院曾经组织先进工作者去庐山旅游。虽然事隔多年,母亲对旅途中发生的每个细节依然娓娓道来,如数家珍。可现在,她只能让哥哥周末开着车偶尔陪她去小城附近转转,最远的地方就是她当年求学的市里。母亲是多么希望能再去我和弟弟所在的城市看看,她的内心却纠结于自己会拖累我们,三番五次拒绝了我们的好意。她安慰我和弟弟说:“不去了,年纪大了,家里还有你们哥哥哩。”

临走的前一天,阳光普照,家乡的小城沐浴在冬日暖阳里。我对母亲说:“我们去天子湖国家湿地公园走走吧。”母亲欣然应允。我开着哥哥的车,带着母亲与父亲,自东向西穿过小城的外环路,穿过资江的上游河,在扶夷河与赧水河交汇处停下。

搀扶着母亲衰弱的身体,漫步天子湖国家湿地公园环湖栈道,放眼望去,山势蜿蜒,水域宽广,芦苇摇曳,碧波荡漾。突然,在沙洲的一泓浅水处,欢快地游过来一群大小不一的灰鹅,公鹅展翅,母鹅引颈,幼鹅啄食,好一幅其乐融融的群鹅戏水图。母亲轻轻一指,微微一笑,对父亲说:“你看,蛮有味哩。”脸上却掠过一丝不易察觉的羡慕与怆然。

我望着身子佝偻的母亲,湖风撩起她满头的白发,心里十分不是滋味。天子湖的灰鹅尚能阖家团圆、安居家园,而我明天又要辞别母亲,北返糊口了。

半个月后,哥哥打来电话说,我走的那天清晨,母亲早早醒来,却再也无法安眠。她翻身去找血压计,猛地一下扭伤了,躺在床上半天动弹不得,却挣扎着爬起来,慢慢摸到厨房,忍痛给我准备早餐……我呆坐在北方城市的楼房里,遥望家乡的方向,眼泪渐渐盈满了我的眼眶。

母亲啊,我竟是那样粗心,离家的那一天,匆匆拖着行李,匆匆与你别离,却丝毫没有发现静静躺在客厅沙发一角的你,第一次没有一步一挪地走下楼,第一次没有一步一挪地走下坡,第一次没有站在我熟悉的马路边,执拗而倔强地为我送别……

【浮生】

# 寒天一碗糊涂粥

□耿艳菊

天寒地冻的时节,一碗热气腾腾的粥最可爱,暖而忘忧。食物的治愈能力在一碗粥中迎面而来,裹挟着春天的阳光、云朵的轻软。

中原地区的很多乡村人家一年四季里三餐习惯早晚要有粥的,尤其在冬天,不喝粥总觉得不对劲儿,不像一顿饭的样子。一筐子馒头、一两盘菜、几碗热粥,是乡村人家饭桌上千篇一律的饭食,没有厌烦的时候。就这样,我们喝着粥、吃着馒头长大。离开乡村,到城市的大繁华中去,那么多名目繁多的饭食也不过是烟花绽放的热闹。站在冬天的寒冷里,最贴心暖人的还是温暖过整个少时岁月的粥。

“粥”字的中间是“米”,但在我们老家,粥的食材并不是米,而是面粉、红薯、花生和各种豆子,一切原材料都来源于自家的田地。锅灶是泥土和砖垒起的,柴火是收获庄稼后的秸秆。锅里添几瓢水,切一块红薯,放一把泡好的豆子,大火烧开,熬煮一会儿,然后搅半碗面糊倒进锅里,用大勺子搅匀,再滚个两三滚就好了,热乎乎、香甜甜,简单味美。

过去,“粥”这样的名字在乡下人家的字典里并不存在,我们的乡语里叫它“糊涂”。熬粥叫“打糊涂”,一个“打”字,很形象,朴实而粗犷,是属于乡村的语言。在镇上工作的人或者稍微有些体面的人叫它“稀饭”,听着是洋气了些,仿佛是见过世面的,但似乎不对味。乡村的大地上,“糊涂”多亲切。去亲戚家做客,或是邻里间串门,要走的时候,大家都要留一留:“急啥?喝碗糊涂再走吧!”就是要留来人在家里吃顿家常便饭的意思。

馒头、菜,配上糊涂,非常完美。就像吃米饭一定要配一碗汤一样,人的身体才觉得舒适。一边吃一边喝,是平衡热闹的小日子。南方稻米、北方小麦,南方人喜欢吃米饭、喝汤,北方人喜欢吃馒头、喝粥,地域不同、习惯不同,而生活和饮食的内涵是一致的,讲究的都是一个平衡得当。

光阴是奇妙的溶剂,南方的米不知何时渗入了我们乡村人家的生活里。记得小时候,只有在每年腊八的时候,大家做腊八饭,才会放多多的米,煮成黏稠的样子,像粥,也像饭。再买点肉,炒两个可口的菜,就是过腊八了。如今,肯安于寂静、守着泥土的人少了,旧厨房的老锅灶多半冷清着,乡村人家煮粥的主要食材也都换成米了,煮粥的用具样式先进,电饭煲、高压锅等,相比过去老锅老灶打糊涂的方式更省事方便。

不过,老一辈的人依然喜欢说打糊涂。回老家,见老人们坐在胡同口闲聊晒太阳,和他们打招呼,有时问:“吃过了?吃的什么饭呀?”“打的糊涂。”老人们迎着阳光,笑眯眯的,真是亲切。母亲也常说打糊涂。过年时亲人都聚在一起,母亲早早起来,总是要问我们“打糊涂好不好”,大家都笑起来:打糊涂,太好了!

打糊涂,对于我们这一代人来说是有故事的词汇,而我们的孩子这一代就不懂了。也许再过个几十年,它就与乡村的炊烟和淳朴一起尘封成泛黄的历史了。

十来年前,还在恋爱的时候,两个人在冬天的街上闲逛,冷风里瑟瑟发抖。街边一个塑料布围成的小摊上亮着灯,红薯片黑豆糊涂粥在灯光下冒着热热的白气。我们欢喜地要了两碗,捧在手上,到处是甜蜜在流淌。即使后来爱情在生活里变得平淡无奇,那样的情景却令人知足沉醉。

喜欢“糊涂”这个名字,很像生活。糊涂粥,酸甜麻辣咸,糊里糊涂,暖暖的一辈子。过日子,太精明,太计较了,反而容易失去一些珍贵的东西。