

聆听自我

# OH卡，点亮一盏绿灯

○王珍

一群爱读书、且读了就要讲出来的女子,相聚纯真年代书吧。

莲拿出两副牌,口无遮拦的我差点尖叫:这不合适!

莲不紧不慢地向杰主任申请:“给我10分钟,我们做个小测试。”

我最喜欢做心理测试了,劈手从莲手中夺过牌,一阵猛捣浆糊,然后很绝望地冲着莲喊:“怎么没有大瓜呀,我要找大瓜!”

莲依旧耐悠悠地说,这不是扑克牌,是OH卡(Cards)牌。这是由一位心理学硕士和一位艺术家共同研发的“自由联想卡”及“潜意识投射卡”。卡上不同的图案和文字的组合,能刺激人们发挥出自己的创造力和想像力,亲近自己的潜意识,认清自己的真实心理,并且可以自我治疗。

不用太多犹疑、过于斟酌,跟着自己的感觉随意选一张就行,也不用想得太多,考虑得太精细周全,只需快速率性地说出自己的心情就行。根据莲提示的游戏规则,

我选出一张OH卡,画面是一条向前延伸的路,路旁是红绿灯,绿灯上写着“Go!”。

我不经大脑过滤的心声直接“哗哗”流淌出来——鲁迅说过,希望本是无所谓有,无所谓无的。这正如地上的路,其实地上本没有路,走的人多了,就变成了路。

我不是个肯冒险吃苦做开路先锋的人,最喜欢走在被众人踏平了的大道上。但人生哪里会让你这么舒坦?会有人替你安排好所有现成的路吗?确实,我常常会被推到一条从来没有走过的路口,心中甚是忐忑,不知道会不会此路不通,或者是走向歧途?

此时,如果能亮起一盏绿灯,将会给我一种暗示和鼓舞。比如,我每天写一篇公众号,在朋友圈和朋友群里自我推介,若是无人理睬,我就会心慌:是不是会打扰到别人了,是不是令人生厌了?如果有人点赞、评论,我就会鼓起勇气,继续写下去……

神奇的OH卡竟然轻而易举地打开了我的心扉,让我好好地读了一次自己的心,也让朋友们知道了我的心境,于是就有了高举绿灯为我的勇气放行的友情赞助。原来,放下那些端着的东西,面对真实不装的自己,能把自己的盲点看得明明白白。而解决困惑的途径和方法,居然也能在自己的潜能中找到。

OH卡是一种神奇的治愈系,能让人心不设防,可以无障碍地交流感情、观念、心理,了无批判或竞争的心态。在场的每个人都很难走心地解读了自己的内心。有人哽咽,有人流泪,有人深情款款,无不感动、动情、动心,真情毕露,淋漓尽致。我发现自己的倾听和理解能力瞬间得到提升。

这个游戏,让我看到了不一样的心理咨询师。莲说,心理咨询师并不是那个滔滔不绝地说教、指点迷津、指引方向和路径的人,你才是你自己最好的心理咨询师。当

然,OH卡是需要玩的人配合的,对于藏着掖着,不愿意打开的内心,OH卡也只能望洋兴叹了。所以,OH卡喜欢年轻的心,特别疼爱邪恶的童心。

这些日子,微信上盛传着一个段子:“出门时,老公发现车钥匙下面压着一张老婆写的小纸条,上书:‘老公!加油!’边上还画了个心。当时老公就泪奔了,都老夫老妻了,还这么励志。心里默默发誓:‘老婆,我一定会更努力的!’车开了15分钟后,没油了……哎哟妈呀,中国文字太博大精深了!”

唉,大人就是复杂!而OH卡能让你找到那个“不需要翻来覆去考虑又考虑,不需要装模作样证明你自己,你想什么就是你”的你!

当然,如果你觉得已经很了解自己,且不爱关心别人,那么,请你绕道而行,OH卡对你毫无意义。



雨中竹

赵华佳 摄

百姓故事

## 情暖同学会

○沙恩存

每年,总要参加好几次同学会。而这次不同,是五十多年前一起读拼音aoe、学数字123、同唱第一首儿歌的首次小学同学会。

一收到信息,我脑子里就蹦出一个字:去!

同学会的微信群很快建立。次日一早,手机便滴滴答答响,一看,是条群发通知:各位同学,本班跨世纪聚会,无论你是否能准时参加,请你从现在开始把昵称改为真名实姓(如不介意,最好附上当年绰号),以利大家唤醒记忆。此外,希望各位能附上本人读小学时和现如今的照片各一张,再写一段自我介绍。文字长短不论,鼓励大家感情泛滥,也欢迎各位卖弄文字。因为我们都已经退休,阅读和欣赏的时间十分充裕。

我不禁为群主幽默的文字拍案叫好!对同学会也就更期待了。

这一天的手机响个不停。眼睛酸酸地看着来自同学群的一条条微信,擦过眼睛的餐巾纸扔了一地。岁月真是一把杀猪刀啊。端详着同学们上传的新旧照片,恍若隔世。同学的自我介绍更是精彩纷呈。

印象深刻的还是我的小学同学中,有一位还是毛泽东主席1955年到杭州小营巷视察时抱过的,当年读书时听老师多次讲过。这位同学那天在微信群里的一段文字,更是让我感到了满满的正能量。他说,当年,我们参加工作是把自己交给了社会,我们这一辈人工作是尽责尽力,总在想着能为国家做得更好一点。现在退休了,生命交给了自我,但九九归一,我们现在同样在做中国梦。

是的,长在红旗下,心

怀凌云志,是我们那代人的胸怀和追求。我的小学同学,绝大多数上过山下过乡,一小部分到部队锻炼过,直接上大学的很少。更多的人,是在工作之余通过自考、夜大等进行自我提升,在各自的岗位上也是成绩斐然。其中,有几位佼佼者,同学们一提起都会为之骄傲。

女同学细心地提议,同学会大家尽量低碳出行,并详尽告知公交线路,满满的温馨关怀。有位女同学说,接下去本班一位已故同学的儿子将举办婚礼,希望群主能代大家去表心意……这一份份滚烫的情义,让我又想起十一年前,有位初中同学生病离世,他的孩子刚刚考上大学;我们几个帮忙料理完后事后,班长握着同学孩子的手对大家说:今后,我们要像他父亲一样关心他。真是感动太多,挡都挡不住。

终于到了相聚的日子。坐在公交车上,脑子突然冒出杜甫的《赠卫八处士》:“人生不相见,动如参商……少壮能几时,鬓发各已苍……焉知二十载,重上君子堂。昔别君未婚,儿女忽成行……”

二十载都成这样,五十载又将怎样?临进门时心跳加速,未见其人,先闻其声,笑语不绝于耳。拥抱。握手。人人笑靥如花,个个童真肆意!有同学迫不及待开始围炉,我雀跃响应。

突然又想到杜甫后两句诗:“主称见面难,一举累十觞。十觞亦不醉,感子故意长。”是晚,我拖着微醺愉悦的步伐回到家里,像个玩疯了的孩子,一沾上沙发就睡得深沉。

只听连长高声喊:“全体卧倒!”我也同时被连长掀翻,然后听到天崩地裂的爆炸声……

微型小说

## 熟悉的味道

○边庆祝

老公志伟是一家大型公司的业务主管,最近一段时间忙得就像一只陀螺,有时候甚至几天都不回家。

老婆小茹的闺蜜小丽来家里做客的时候,不忘给她提个醒:“你老公经常不回家,人又长得那么精神,你可要盯紧了,别让惦记他的女人乘虚而入呀!”

小茹听了,只是淡淡一笑,继续侍弄她那满屋飘香的香水百合。她的笑和花的香,如梦似幻融为一体。

志伟在公司里忙得不可开交,这段时间却经常收到一束娇艳欲滴的香水百合,每次还夹带着一张卡片,上面总是写满了温暖甚至是暧昧的话语。当然,每一次都是匿名的。但从那娟秀的字体上看,应该是一位年轻漂亮的女士。

“是不是有漂亮女孩看上志伟了?”志伟长得那么帅,没有女孩子追才怪!”“是呀,看来志伟的桃花运来了

……”面对同事们的议论,志伟总是一笑了之。

一天,志伟又在公司收到了一束香水百合和一张卡片,卡片上写着一段让他心惊肉跳的话:“帅哥,明晚8点在风雅咖啡厅6楼,我们不见不散哟!”

第二天早上,志伟精心打扮一番,然后告诉小茹晚上要在单位加班。小茹听了,眼中明显掠过一丝委屈和不悦……

晚上8点,志伟准时来到风雅咖啡厅6楼,他看到了一个再熟悉不过的身影——小茹。

小茹红着眼睛问:“你怎么敢赴陌生女人的约会?”

志伟笑着说:“怎么不敢?因为我知道那个陌生女人就是你!只有你从大学开始就一直在送我香水百合。还有,我收到的卡片上,每一次都能嗅到我熟悉的百合香水的味道……”

往事如歌

## 军营记忆片断

○徐之维

初次出手

1965年冬春之交,我应征入伍,在宁波庄桥汽车教导队集训一个月后,我与其他数十名新战友被分到了警通连。又经连队集训两个月,全连新老兵一起上天童寺山窑实弹训练。

我长得比较文气,被老兵们笑称“文气兵”。刺杀、投弹、瞄靶的成绩都不尽如人意,连长孔祥友拿我当典型教材,命我出列投弹。天童寺附近的山岙中,连长指着面前两山坡间的沟壑深处命令:“按平日训练要领,将弹投向壑底,趴下。”我望着沟壑对面空旷的山地,左手握弹,右手慢慢伸向弹柄并往后退着,按步骤卸盖,中指通勾后弹转握到右手,右手完全握紧弹柄后,向前三步猛地投出了手榴弹……

只听连长高声喊:“全体卧倒!”我也同时被连长掀翻,然后听到天崩地裂的爆炸声……

在我起身的过程中耳边响起了连长的吼声:“让你投沟中,你往哪投?你往哪投?”

原来,我没把弹投到沟壑中,而是按平日训练的要求把弹投向了正前方。我怯怯地看着连长,连长板着脸转向沟对面前喊:“几米?”对面传来了回音:“三十三。”我再偷偷瞄了下连长,只见他小眼珠子也不再突出了。他对着全体新战士说:“胆小鬼都投了33米,投弹步骤也很规范,大家应该比他投得更好,对不对?”

气氛转缓,我也松了一口气,接下去是一阵接一阵的爆炸声……

有了这次教训,接下来的射击中我镇静多了。三发中靶,体验射击的成绩为优。

归途中,我偷窥了一下连长,他的嘴角明显往上翘了。噢!应该是笑!

六龄童探营

1967年初春,我们在连队操场

打篮球,我与孔连长是同盟。连长球艺平平,但指挥欲望颇重。这位1948年的兵把球场当战场了,只顾拍着四个手下的背叫着:“冲!冲!冲!”

这时,只见操场那头炊事班边上的大门内,拥着六七名战士在七嘴八舌地说着什么。一名炊事员跑过来似乎想和连长说什么,但见连长忙于排兵布阵,就欲言又止地折了回去,可不一会儿又跑了回来。这下把连长惹毛了,把球猛地往地上一扔:“你是吃饱撑着了,还是咋的了?”

炊事员本来就口拙,被连长一吼连一句完整的话都说不出来,指着大门方向“那……那……那……”地嘟囔着。

连长急得一把推开炊事员,径直冲向大门,我们赶紧跟随而去。

“请问你们这有位徐之维的吗?”我刚要接口,连长对我瞪小眼用手一挡,冲着对方问:“你们从哪儿来的?你们找人干吗?”

一时,空气有点凝固。

人间

特刊

性情中人

## 京韵悠悠三生石

○孙国翔

今年“八一”前夕,我们一帮子相交几十年的老友在天竺路“三生石”边上的一家餐厅相聚。餐厅位于三天竺,闹中取静,环境典雅。老友相聚“三生石”,一杯一杯复一杯。这顿饭吃得极富情趣。席间,军人们出身的老徐借酒乐爽快献唱京剧《智取威虎山·打虎上山》选段为大家助兴。

“穿林海,跨雪原,气冲霄汉……”三生石畔,京韵悠悠。老徐连带过门,声情并茂,唱得很是投入。但那天随着这悠悠的京韵,我的思绪突然被另外一个人牵引了过去。那人同样也爱唱《打虎上山》,唱功与老徐在伯仲之间,且比老徐更乐于献唱。那人是我的父亲。

我的父亲是个很有趣的老头。退休前,他在人民银行工作,同时以杭城极具权威的金银成色鉴定专家身份,坐镇人行下属鉴定窗口,每天要接待许多从各地赶来请他辨金识银的顾客。这一头使他当时在省城的多家媒体频频露脸,每一次从电视上看到的父亲,都笑得十分美气。

女儿上初中时有篇作文曾这样写我:“我的父亲矮矮胖胖,平时很难从他那张戴着近视眼镜的脸上看到笑意,但要是喝过点酒以后就不同了。喝过酒以后的父亲滑稽得可爱,其动作和表情似乎比我的年纪都小了许多……”照抄女儿的这段描写来刻画我的父亲,真是活灵活现。

父亲除了本行,其他方面能拿得起的要算唱京戏。他能把全本的《沙家浜》《红灯记》《智取威虎山》《打虎上山》选段为大助兴。

原来,此人竟是一位行家。

此番来杭,是想礼聘一位技术权威,到他在瑞安老家开的一家金银加工店去把关。一番摸底,便有心请父亲退休后去他那里干,开出的月工资比当时父亲在单位半年拿的还多。谁知父亲勃然大怒道:“谁稀罕你这点钞票,不是我吹,人家北京、上海都老早就叫我去,我都没有动心哩……”一番话,呛得瑞安小老板傻了。

有一次,我们打趣地问父亲:

“北京、上海到底有没有人来请过你呀?”父亲语塞,顿了顿自嘲地说:

“谁叫他用这种法子考我呢,我是反过来将他的军呢!”

看我们大笑,父亲急了,就又唱起了《打虎上山》。他那天自得其乐的模样,跟那天老徐一个腔调,我也是醉了。

三生石畔,京韵悠悠……

现代流向

## 怕被微信带进沟

○姚伟鹏

身边的人几乎都有了自己的微信,且朋友圈、微信群不足,睁开眼就有人招呼“早上好”,临睡了有人说“晚安”。出门逛店、进超市也是微信一扫,这日子过得想多潇洒有多潇洒。

微信就像当下的天气,持续高温不退,什么“公众号”“小程序”等真可谓翻看不完,但也其乐无穷。不过,乐极难免生悲。前几天就有报道称,有一小伙子出电梯时,眼睛看着手机,不知道电梯和地面之间有落差,一脚跨出就被绊倒了,整个人在外半个人在里。因为自动控制开关的红外线感应不到,电梯门一关,瞬间一条鲜活的生命就没了。还有的带着孩子出门,走着走着,孩子走丢了……自然也是只看住了微信里的“孩子”,忘了还有更重要的孩子。以上例子也许有人不以为然,但以我每天上下班开车路上所见,边看手机边开车的司机还真的比比皆是。难怪很多明明是大男人开的车,却要在车屁股上贴一个

最纠结的是微信群里突然发的点赞帖子,明明八竿子打不着的人,却非得让你点个赞不可,而且还要说一声“已点赞”!不知不觉间,微信已然成了骗人的工具,抑或人人都在瞎起哄。

小小一个微信号,紧紧连着大世界,随时都有海量的信息在我们面前爆炸,说不定什么时候就被炸得人仰马翻了,谁知道呢?

真怕哪天,自己被微信带进了沟里。

良久,来者说:“我们是浙江省春节拥军慰问团的,这位是我们的团长六龄童同志,就是电影《孙悟空三打白骨精》的主演。”

空气又一次凝固!

在当年,电影《孙悟空三打白骨精》红遍全国,加之后来毛泽东“今日欢呼孙大圣,只缘妖雾又重来”之诗句,六龄童的名声如日中天。连长绝对是“六铁粉”,恨不得立马让我消失,他可以一人独霸场子。

原来,六老师与同来的“沙僧”傅马朝,是受我父亲之托到连队来看我的,并替我的兄嫂带点衣物、点心给我,希望我能安心服役。

连长、指导员及络绎不绝赶来的政治处许多干部战士,都热情地请“孙悟空”“沙僧”进屋稍坐,但他们晚上有演出任务,便匆匆告别了。

与巨星如此零距离,却又如此匆忙,这一生只有一次机会啊(我是第二次见到他),像流星划过天空,太令人惆怅了!