

欲望的树

一向觉得零食有碍儿童健康成长,所以,严禁孩子在正餐以外乱吃零食。然而,没有料到,孩子的食欲受到压制,心中竟会长出一棵欲望的树。

这树,一尺一尺地向上蹿长,盘根错节,枝茂叶盛。

16岁那一年,长子负笈美国。没有亲人管束的自由,像阳光雨露,使他心中这棵树蓬勃地长成了一种失控的形状。

他以五花八门的零食当正餐、副食、零嘴、夜宵。

备受恩宠的零食不是无情物,它们化成了一层一层的脂肪,倾尽全力地报答他。

两年后,回家度假,大家一瞅,齐声惊呼:天呀,好个胖而不白的小子从天而降——下巴长出了一个孪生兄弟、腰围多出了一个“救生圈”、双腿化为圆圆的柱子。昔日身手矫健的篮球好手,今日可悲地变成了蹒跚的企鹅。

不知节制地滥用自由,使他自食苦果。

痛定思痛,他下定决心,努



力恢复旧日壮硕的好身材。

他戒糖、戒油、戒食甜品与油炸食物,餐食以水煮蔬菜和蒸鱼为主。他天天跑步、打球、游泳、举重,多管齐下;然而,身上的赘肉,不是一寸一寸爽快地消失的,而是一毫一厘不情不愿地消蚀掉的。减肥过程之艰

苦,难以尽说。

对于长子来说,这是一生足堪记取的教训;然而,话说回来,身为母亲的我,严禁零食的“杞人心态”,毋庸置疑,也为孩子心中的欲望之树浇灌了大量的肥料。

(尤今)



万般所得,留也不驻。
随心取舍,平然简素。
老树画画

美食带来的美味日子

生活中,我最羡慕美食家。美食家尽享美味,并把美食的精华发掘出来,这样的人生就像盛宴一样。珍馐美饌在他们的舌尖上进行曼妙的旅行,像是遇到知音一样畅快。

其实,我想说的是,我爱美食!爱吃美食,爱看美食,爱了解美食。能不能成为美食家不要紧,要紧的是有品尝美味的口福,这是很幸福的事。当年有人给我妹妹介绍对象,是一名厨师,我就一个劲地撺掇妹妹:“嫁吧!至少能每天吃上好吃的东西!”

“民以食为天”,爱美食不是什么坏事情,我还觉得爱美食是一种热爱生活的表现。于我而言,在这个美食极大丰富的时代,如果对美食无动于衷,简直是白白辜负了大好人生。

我喜欢看书,对书中关于美食的记述很感兴趣。苏东坡是美食家,东坡肉至今被人称道。袁枚是美食家,《随园食单》里记述了太多让人垂涎的

美食。汪曾祺也是美食家,他不仅能做一手好菜,还把吃的感受、文化等等描绘得味道十足。在香味四溢的文字间徜徉,我也找到了爱美食更充分的理由。

因为有美食,我们的日子变得美味起来。天下美食何其丰富,美食文化何其博大精深,我们穷尽一生,品尝到的不过是美食世界的冰山一角,了解到的也不过是美食文化的一点皮毛。但这都不重要,重要的是,吃饱且吃好,能够让我们感受到实实在在的幸福。

所谓美食,不一定是山珍海味,自己喜欢的就是最好的。“萝卜青菜,各有所爱”,口味这东西很奇怪,可能这也是饮食文化异彩纷呈的原因。我佩服那些能把简单的食材做出精致口味的人,好比能把平淡的人生经营得活色生香一样,这种人是生活的艺术家。

有兴致的时候,我喜欢做几样素淡的小菜,再做一道清炖鱼。这样的一餐,对我来说

就是极大的享受。我把做好的菜摆上餐桌,招呼家人来吃。喝下第一口美味鱼汤,那个鲜啊,味蕾仿佛遇到了一场一见钟情的恋爱,新鲜而心动的感觉让人无限满足。我用筷子夹起自己亲手做的菜,细细品尝,让美味有充足的回味时间。有时吃得尽兴,大快朵颐,颇有酣畅淋漓之感。美食创造了美好的生活,和家人一起品尝美食,特别幸福。

生活中难免遭遇烦恼,心情沮丧失落的时候,我会通过美食找到一条回归快乐的路径。心情再灰暗,美食都会给我救赎,让我迅速地找到快乐生活的理由和勇气。美美地享用一顿美食,让心情平静,会发现“神马都是浮云”,日子照样海阔天空。

爱美食,爱生活;懂美食,懂生活。美食带来美味的日子,是一种美好的感觉。晚上睡觉前,一想到明天又有那么多美食等着我享用,心中就对未来的日子充满了期待。(马亚伟)

如何做个好的倾听者

每个人都难免遇到朋友向自己倾诉心声,这时,做个好的倾听者很重要。美国马里兰大学社会工作学院助理教授保罗·萨科博士近日总结出倾听者应具备的一些素质。

1.善解人意。有效倾听需要理解倾诉者当下所处的艰难处境,让他感受到诚意,促进建立心灵联系。

2.意识到自己的局限性。即使是最好的倾听者,也只能部分回应。尽力理解他,别纠结超出能力的事情。

3.心态开放。好的倾听者不会刻意避免批评,而会主动提出建设性建议。

4.提出关键问题。积极倾听并不完全凭借耳朵,还要在适当时机提出关键问题,加深理解。

5.能控制坏情绪。倾听中难免受到对方负面情绪影响,好的倾听者能及时控制情绪,把握核心问题。

(州报)