

一位妈妈带着十三岁的女儿来咨询。妈妈说：“从小到大，我们从不给孩子压力，不在意她的考试分数，不拿她跟别人家孩子比，更不会像别的父母一样‘望女成凤’，唯一的期望，就是她开心快乐地成长。我觉得跟其他父母相比，我们已做得足够好了，但不知道为什么，她还是感觉‘压力太大’。整个疫情期间，在家里暴饮暴食、整天躺着，人都胖得变形了！我和她爸本来以为，学校复课后、生活规律了，她也会慢慢恢复正常，可没想到，她居然提出不想再上学了！这才初一呀，不上学以后怎么办？但我们又不敢劝，生怕哪句话说错了刺激到她，真不知道孩子究竟怎么了……”

猜猜我有多厉害

林紫

女儿等妈妈说完，犹豫了很久，才鼓足勇气开口说：“你们不只是‘足够好’，在别人眼里，你们就是完美父母——不要求好成绩、不骂打不好成绩、不挑剔、别人都很羡慕我，但他们越羡慕，我就越觉得压抑！妈妈，你总跟我说你小时候多优秀、克服过多少困难、获过多少荣誉、别人多么喜欢你……我觉得自己是你的女儿，就应该跟你一样厉害，所以拼命努力，可是越努力，越觉得跟妈妈比，自己简直就是智商没有妈妈高、人缘没有妈妈好、心态没有妈妈积极……这么垃圾的我，再怎么努力也变不成妈妈一样完美的人，还不如现在就放弃……”

妈妈吃惊地张大了嘴，倏地一下坐直了身子，无辜地摊开双手说：“妈妈一点也不完美！我之所以说那些，是因为我一直以为：让你知道父母小时候的努力和优秀，能让你更自信、更勇敢、更坚强……没想到，却正好相反……怎么会这样呢？几乎每一个家庭故事里，都潜伏着这样一句台词。很多时候，父母对儿女、妻子对丈夫、兄长对弟妹，无意之中似乎都在玩着“猜猜我有多厉害”的游戏。他们竭尽全力地展示自己的优秀，原本是为了给予爱，却没想到“优秀”变成了爱的杀手，让对方压力重重，让亲密关系变成了竞争角逐。

不只是这对前咨询的母女，还有更多来咨询的父子、夫妻、兄弟姐妹间，因为过于强调优秀、完美和积极而越来越疏远。疏远的家庭关系里，每个人都很难轻松地做真实的自己，很难分享自己真实的感受和所面临的困难，所以，也就失去了共同面对的机会。而共同面对，才是“家”本来的心理功能和意义。要想改变事与愿违的结局，可以向童话故事里的大兔子和小兔子学习，把家庭成员之间的“猜猜我有多厉害”，变成“猜猜我有多爱你”。

在“家”这个世界上，最核心的团队之中，每个人都互为队友，彼此成全；每个人都可以通过“很厉害”但彼此获得最大支持、共渡人生难关，最终成为“优秀团队”的，不是某人的厉害，而是对“家”的信仰，这份信仰足以让每个成员坚定不移地相信：“就算我不优秀不完美，家人也永远与我在一起。”就像这对母女，当妈妈对女儿的鼓励不再以自己的优秀为媒介，而是让女儿知道“我爱你、一直到月亮那里，再从月亮上回到这里来”时，家，就会变成向上生长的地方，支撑每一个不容易的孩子和大人，直到每个人都生长成他们自己的模样。

出嫁的女子回娘家，邻居们热情地招呼：“回来了？”这声招呼让女子感觉亲切的同时，也产生了莫名的异样感：之前回家邻居从来没这样问候过，一般都是“上哪儿去了”“吃了没”之类的，这声“回来了”怎么隐约有种疏离感呢？很快，这份异样感就落实了。邻居又接着问：“啥时候回去？”“回去？”女子轻声念叨，这里虽然还是她的家，但她已经不完全属于这里了，终究还是要“回去”的。

“回来”与“回去”

俊彦

在外漂泊数年，已经定居在外的“游子”回到故乡。故乡仍有他的房子，甚至还有他的田地，只不过早已交给别人耕种。住在家里，熟悉的感觉还在，乡亲们一声声的“回来了”也让他感动。但他终究觉得不踏实，一颗心飘忽忽忽的，总有些安稳不下来。后来，他终于找到了原因，前来拜访的亲友无一例外地会问一句：什么时候回去？看来，假如存在“回去”的“回来”的，都不是真正的“回来”，那种不知哪里才是家的漂泊感一直都在，语言的魅力也由此可见一斑。

西伯利亚东北部测得冻土的厚度有1600米；即使在地下也有永久性冻土。总的来讲，陆地面积的四分之一是由永久性冻土组成的，永久性冻土尽管有很大的含冰量（多达30%），但它们不全是由冰组成的，而是尚含有岩石、泥土和植物残体。近几十年来，由于夏天越来越长和越来越热，造成每年结冰的日子越来越少，热量越来越往深处进入，导致几千年来硬得像石头一样的冻土存在很大程度上的沼泽化。在阿尔卑斯山脉，有三分之一的泥石流和山崩都是因冻土瓦解而造成的，有的专家给出了50年的时间，意为到时候，那里的一切都会随着解冻而消失。2014年，法国一个研究小组在分析一件钻冰样本时，发现了不知名的超级病毒，通过解冻研究，发现是阿米巴虫的杀手，对人和

毛泽东一生与上海有着频繁的交集。1919年至1926年，中国共产党建党前后，他11次到上海。五洋杂处的上海，留下了青年毛泽东探寻真理的光辉足迹和坚实脚步。1920年5月5日，毛泽东自北平搭乘火车，辗转南京后抵上海。其间，他经历了个人一生中至关重要的转折。毛泽东在哈同路民厚南里29号（今安义路63号）寓居了两个月零两天。这是一幢沿街而建的旧式两层楼石库门连体建筑，砖木结构。底层前半间是客室，用于会客和吃饭；后半间的右侧是灶房，左侧为小天井。楼梯位于客室与灶房之间，旁边有一只圆形柴炭风炉，楼梯底下堆放着炭篓。沿木梯而上，前楼是较宽敞的卧室，有一排临街的长窗，室内有两张单人木板床、一只方形茶几和一张桌子。这套住所由新民学会出面租赁，供旅沪会员临时居住。毛泽东睡在二楼靠北的落地长窗下的那张床上，每天孜孜矻矻地阅读上海最新出版的报纸、杂志、丛书以及介绍西方学术思想的译著。生活清苦，每月仅3元零用钱，常以蚕豆煮米饭、青菜豆腐汤果腹充饥，有时还参加“工读互助团”，为人洗衣服，却始终甘之如饴。



智慧餐 郑辛遥 智能时代：年轻人举手之劳，老年人手足无措。

百年前毛泽东的上海往事

周惠斌

到沪后的第四天，毛泽东召集新民学会旅沪会员，以聚会、游园之名，在半淞园路480号召开会议，欢送即将赴法勤工俭学的6名会员。半淞园是彼时沪上颇有名气的营业性私家园林。参加会议的12名青年朝气蓬勃，驾舟游湖，登高望远，饱览旖旎景色。中午，在暮春初夏的斜风细雨中，他们利用会议间隙，留下了一张意气风发的合影，毛泽东站在众人中间位置，左腋下夹着一把雨伞，深邃的目光坚定地投向前方……后来出版的由毛泽东主持编订的《新民学会会务报告》第一号，刊载了半淞园会议的召开情况，其中提到：“这日的别会，完全变成了一个讨论会了。天晚，继之以灯。但各人还觉得有许多话没有说完。”半淞园会议后，新民学会初步孕育了“共产主义的胚胎”，逐渐发展成为一个组织严密、信仰明确的革命团体。毛泽东还多次拜访寓居在环龙路老渔阳里2号（今南昌路100弄2号）的陈独秀，听他讲述对马克思主义的信仰，以及酝酿创建中国共产党的计划。在陈独秀的影响下，这段时间，毛泽东的思想发生了重大转变。离沪前，毛泽东又一次前往老渔阳里同陈独秀告别。陈独秀交给他的一个重要任务：回湖南组建该地区的共产主义小组。他满怀期待地说：“你们的计划若能实现，也是建党的最好准备。”

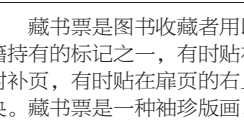
1920年7月5日毛泽东离开上海。11月，他和何叔衡、彭璜等在长沙创建了共产主义小组，掀开了崭新篇章……动物不感兴趣（无害），尽管如此，这一发现让人放心不下；万一下次解冻出对人有害的病毒怎么办？还有人认为，永久性冻土地区的淘金气氛浓厚，比如石油生产商在进行大规模的开采和石油产品的生产活动。对此，病毒学家们安慰说，通常情况下，通过丧尸病毒（或称僵尸病毒）传染流感或天花等流行病是不可能的，经过冻结和解冻，病毒基因组就不再起作用了。不过微生物学家提醒说，冻土中有杀手气体——甲烷。如果冻土中突然有气泡上升，或有人拿着的火柴竟然燃了起来，说明冻土在冒出甲烷，甲烷对气候有极大危害，是二氧化碳温室效应的25倍。另外还有一种甲烷水合物——关在冰晶体中的甲烷气体，对温度和压力均很敏感，很容易分解成水和甲烷。5500万年前，发生过一次全球大升温，很可能是这一过程导致的。

《论语·卫灵公》：“子曰：‘人无远虑，必有近忧。’”对待敌人，包括自然灾害，都应从战略上藐视，并准备预案。深谋远虑为应对之上策也。

还记得同学请我们去真如古镇吃羊肉是在它被列为上海市非物质文化遗产的那一年。同学是土生土长的真如本地人，如今连家都安置在古镇隔壁的真如西村，可见对真如的眷恋。那天，我们一行人先逛古镇，听他讲述老真如人曾津津乐道的三件宝贝：真如羊肉、豆制品和杜布。可惜的是，后者要么被融合了特色，要么已经失传，如今来真如“报到”的游客大都是奔着羊肉而来。当年，民间流传着一句谚语：金罗店、银南翔、铜真如、铁大场。在老百姓心目中，金银铜铁锡都是五金中的一员，它们是地位的象征。真如不负众望，它从来就是“百商云集”的地方，加上每年农历四月初八举办的庙会，聚集了散不开的人气，镇上由此形成了以米行、茶馆、餐饮、百货为主的商业特色。周围几十里的农村长年种植蔬菜，菜农每天清晨带着新鲜蔬菜和农副产品到真如镇叫卖，东西卖光了，口袋里有了几个钱，他们便捎带些桂圆、红糖、草纸等日用品回家。“商业兴盛铜真如”的美誉名副其实。我同学的外公和父亲年轻时都是“跑单帮”的，他们看中的就是任何货物在真如镇卖得快、销得光的优势，几个熟络的小青年隔天碰个头，商讨第二天一早去哪里采办货物，然后结伴出发。那时，同学的父亲有辆“老坦克”，效率提高了许多，而外公只能靠“11路”车了。当年的嘉定、松江、太仓、浏河都留下过长辈们的足迹……

真如古镇的旧时光有不少值得回味的事物的。那天中午，我们走进了古镇上独此一家的羊肉馆。这家店至今仍有着傲人的名声：200多年的历史传承。好吃羊肉的上海人几乎都会想到它。其实，早在乾隆年间这里的羊肉就已名扬四方了，鼎盛时期，一条老街上就有30多家羊肉馆。那些起早下田头劳作的农民，每天不是先亲近土地，而是进羊肉馆要上一碟羊肉，酌二两白干，酒足后再来碗羊汤面。似乎这个仪式不完成便没有力气干活似的。那天吃了些什么菜？我早忘得一干二净了，唯一一碗红烧羊肉印象深刻：用稻草扎紧的连皮带骨的羊肉分量十足，它和羊汤面分开上桌，香气在热气中飘散。正是这碗俘虏了大家胃口的羊肉面勾引着我们的食欲。打那以后我又去过几次真如羊肉馆，每一次见到的都是座无虚席的热烈。可见好口碑是口口相传的。前些年，古镇改造过几次，为的是还原它曾经的老味道。漫步老街，时光仿佛冻结了，那些整天在快节奏中奔忙的人若放慢一点生活节拍，可以去古镇独得安宁。老街上的氛围清淡朴实、平易近人，一如到隔壁邻居家串了个门。然而，我总觉得这个都市里独有的古镇还少了些魂魄，特色都被平庸遮掩了起来，仿佛徒有了“古镇”的名号。

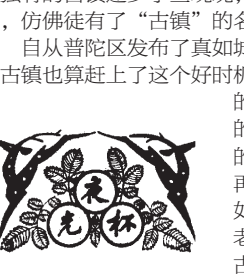
自从普陀区发布了真如城市副中心的规划后，真如古镇也算赶上了这个好时机，我深信曾经商业繁盛的“铜真如”将会有它新的定位和内涵。在这一轮的提速中，期待老树新芽再逢春，希望再见“铜真如”时，“传统又现代、古老又时尚”的格局能成为古镇一张崭新的名片。



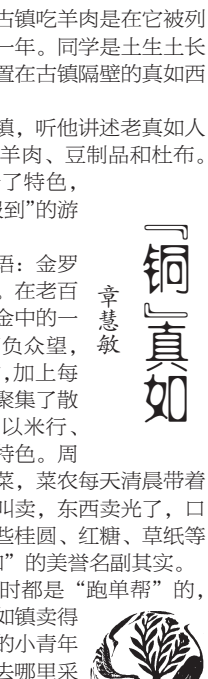
藏书票是图书收藏者用以表明书籍持有的标记之一，有时贴在书的里封补页，有时贴在扉页的右上角或中央。藏书票是一种袖珍版画，起初多由版画家自刻，后来发展成为根据藏书票主人的性格爱好等要求而设计的小张图画。藏书票票面以图案为主，并配有藏书人的姓名、别号、书斋号等，有时还有一两句箴言、警句或藏书年份，被文化人誉为“纸上宝石”。藏书票色彩斑斓，图文并茂，具有很高的艺术欣赏的特质，加之藏书票寄托了人们对知识的崇拜和对书籍的热爱，所以从出现之日起，藏书票就成为许多爱好者的收藏品。藏书票开始在中国流行是上世纪二三十年代的，作家叶灵凤最早是从日本《明星》杂志上见识这一艺术的，他撰文将藏书票艺术介绍给了国人。叶灵凤自己也致力于藏书票的收藏。上世纪30年代初，叶灵凤独自居住在位于上海四川北路的公寓，有一天他到内山书店闲逛，偶然发现一本随笔集《纸鱼繁昌记》，他从这本书里知道藏书票在日本已相当流行，该书的编者斋藤昌三是著名学者，著有藏书票研究专著《藏书票之话》。当时关于藏书票的研究资料极少，这一发现使叶灵凤兴奋不已，他托书店老板内山完造写信去日本定购《藏书票之话》一书。得到的回信令叶灵凤失望：这本书早已绝版，也许只能在旧书店里淘到。叶灵凤并未就此作罢，他直接给斋藤昌三写了一封信，询问他能否给中国的爱书者找到此书，并提供一些日本藏书票界的资料。不久，叶灵凤就收到了来自日本的《藏书票之话》，还有一些日本藏书家所使用的藏书票和有关日本藏书票界的珍贵研究资料。从此，叶灵凤研究和收藏藏书票的兴趣大增，他频频与国内外的书店联系，搜集有关藏书票的研究资料，潜心于藏书票的研究和推广。收藏藏书票，成为叶灵凤持久的爱好。除了收藏，叶灵凤还绘制刻印藏书票。他刻制的藏书票古朴自然，有浓厚的装饰风格。1933年，叶灵凤绘制刻印了“凤凰藏书票”，这是中国最早的文人票。印出后，他还寄赠给了日本友人。受到叶灵凤早期推介藏书票的影响，李桦、赖少其等一些青年木刻家，后来也积极制作藏书票。

北半球的一些高纬度地区，人们常在不经意间听到或看到颇为不寻常的现象：房子歪斜走样了、电车或铁路线扭曲了或树根被拔了起来，尤其在加拿大的北部、阿拉斯加和西伯利亚，时不时会发出好像玻璃脆断的声音。在这些地方，世界似乎陷入了不正常的状态；这里确实存在着问题，一个长时间被忽视了的问题——这里的冻土在融化。当冬季地面温度降至0℃以下时，表土开始冻结，若温度继续下降，冻结层则往下加厚，如冻结后不久便回暖融化，称“暂时性冻土”。如冻结时间较长，春季回暖时温度回升达0℃以上而最后全部解冻，称“季节性冻土”。高寒和高纬度地区因终年寒冷，即使暖季，融化深度也不大，称“永久性冻土”或“多年冻土”，主要成带出现于极地区域。全年冰冻的土地潜藏着世界气候的命运，永久性冻土中含无数有机碳，仅在北半球就有16720亿吨，它们在永久性冻土中，是定时炸弹。越往北走，冻土层越厚，人们在

七夕会 叶灵凤与藏书票 苏扬



雅玩



铜真如