



卷首语

□ 周广菊

在这温馨怡人的季节，我们相聚相约，共同纪念 2014 中华母亲节，并向常州市第七届“十佳母亲”，第四届“十佳好儿女”致以深深的祝福。

母爱，爱母，是人之天性，是一切爱心的起点和基石，是社会主义核心价值观在日常生活中的最质朴的体现。在常州这片崇善尚德的土地上，敬老爱幼、母慈子孝等传统美德早已深入人心。多年以来，我市评选“十佳母亲”、“十佳好儿女”，并通过形式多样的宣传和纪念活动，感念母爱恩情，弘扬母亲品德，在全社会倡导爱母、尊母、孝母、敬母的良好风尚；我们还特别荣幸地得到中华母亲节促进会的邀约，参与中华母亲节的推广工作，把新时代的母爱文化融入到中华民族优秀传统文化中，融入到每个常州人的精神家园里。

母亲，是最平凡的称谓；母爱，是最专注的情感；当我们在这里赞颂母亲的美德时，幸福也在不断传递、漫延；当十佳母亲、十佳好儿女的形象成为全社会的典范时，也将会带动每个家庭见贤思齐，从自己做起，以良好家风为文明常州添力。当前，市妇联为积极寻找“最美家庭”实施了“智慧女性·和美家庭”项目，通过建设“健康、仁孝、勤廉、环保、书香”等五大特色家庭，充分挖掘、选树和宣传群众身边的“最美家庭”及感人故事，传承夫妻和睦、尊老爱幼、科学教子、勤俭持家、邻里互助的中华民族家庭美德，让妇女群众在寻找中分享幸福，在参与中体会快乐，在榜样身上感悟力量。十佳母亲、十佳好儿女评选过程正是寻找“最美家庭”的过程，相信在她们的影响下，有更多的“最美家庭”以“最美”的故事、“最美”的风采涌现出来，成为跳跃在中国梦常州篇章里的一个个生动音符。

在春天的花团锦簇里，最美丽芬芳的是康乃馨；在中华灿烂文明里，最博大无私的是母亲，让我们铭记母亲的形象，尊重母爱的品德，传递这份人间大爱，让幸福、文明之花在常州大地上开放得更加艳丽芬芳！



CONTENTS

目录

展示巾帼风采

关注妇女问题

拓展女性视野

探寻情感世界

S 视野 · 聚焦

话题

开展公益活动，该不该收费？/沈蓓绯 04

封面人物

实实在在的小巷总理/小余 09

巾帼风采

村民贴心人 致富带头人 12

· 图说女性

孤独的丰厚/揽澜 文/摄 14

最美家庭 · 最美邻居

李干芳：邻里守望，爱心相守 16

田霞仙：用爱照亮女儿人生路 17

论坛

三部女权反省之作/吉莲·邵蒂 18

· 小言论

延迟退休，给点继续工作的动力与压力/芷兰 20

F 妇联工作

要闻

母慈子孝·传递幸福 21

市妇联、市人口计生委举办 21

“邻里守望·与爱同行”机关道德讲堂

24

我市王瑛家庭获江苏“最美家庭”荣誉称号 25

智慧女性·和美家庭——“健康之家”建设 26

智慧女性·和美家庭——“环保之家”建设 28

城乡共建，妇女助推常州现代化建设 29

美丽童话世界 31

群众路线教育

32

实践与思考

关于女性社会组织建设的实践与思考 /常州市妇联组联部 36

W 维权驿站

以案说法

婚姻不易，且行且珍惜/范小霞 38

热线问答 40

X 心理 · 情感

心理咨询室

谁是孩子的安全岛/张毅 41

H 虹

他读她

写给妻子的颁奖词/半部堂 43

女人看世界

来杯可乐/程玮 44

时光隧道

· 常州民俗

糊灯笼的和裱画师/季全保 45

域外广角

2013年度女性之：艾丽丝·门罗/丽贝卡·罗丝 47

穷太太和富太太/一多 48





2014年第3期

主办:

常州市妇女联合会

常州市人民政府妇女儿童工作委员会办公室

编辑:

常州市妇联《常州女性》编辑部

编委会主任: 周广菊

编委会副主任: 于巧锡 孙惠 储蕾 陈秋霞

主编: 于巧锡

副主编: 王抗芙 赵志清 汪玉和

编辑: 周清娴 袁辉 杭芸

设计: 常州青云阁艺术有限公司 潘丽娟

地址: 常州市龙城大道1280号1号楼A座1313室

邮政编码: 213022

编辑部电话: 0519-85683820

传真: 0519-85683811

E-mail: cznxbj@163.com

出版日期: 2014年5月31日

准印证号: 苏新出准印JS-D060 (内部资料 免费交流)

刊期: 双月

印刷: 常州报业传媒印务有限公司

特别提示

◆本刊欢迎广大作者赐稿。作品在本刊发表后仍可投寄公开出版物正式发表, 已在公开出版物上发表的作品, 请不要再投寄本刊。

◆本刊选摘的部分图文, 无法联系作者。请相关人与编辑部联系, 以便奉寄稿费。

◆本刊大部分图片与人物无关, 请勿对号入座。

· 海外飞鸿

摆摊摆到市政厅 51

怎么爱你都不够

选择的自由/余朝洁 52

· 童眼

跳跳宝宝的故事/徐子晴 53

· 大耳朵 小嘴巴

我要吃冰豆腐/宋群芳 史冰颖 50

人间烟火

我该对母亲的历史说什么/张晓娟 54

我和妈妈/虞宙 56

美丽的提醒/王婷 57

且行且吟

大美西藏——八一镇/韩人刚 58

记者手记

信是明年春再来/谢雪梅 59

书海漫游

画布的正面或反面/宁默 60

带孩子去寻纸本中的科普/何媛 61

K 科学·时尚

艺术之旅

毕业季: 拍好跳跃照 63

减肥到底有多难?/王婧怡 64

封面摄影/高岷



开展公益活动，该不该收费？

—— 社会组织发展之困

□ 文 / 沈蓓绯



社会组织带有自治性、非营利性、志愿性、服务性、公益性等特点，按照性质和工作内容来划分有研究型、服务型、联谊型、网络型以及综合型组织。本着奉献精神、公益意识和社会责任感，参与社区文化建设、权益维护和社会矛盾化解等，然而，由于公众认知度较低、政府保障机制缺乏、专业人才匮乏、管理方式落后、公共服务承接能力有限、活动经费不足等问题的存在，社会组织仍然面临生存困境。当前，社会组织活动经费的主要来源有：政府部门的资助、社会捐赠、服务项目收费、国内非官方机构的支持（企业、基金会）、外国机构的资助、其他。来自政府部门的项目扶持和经费资助仍然是社会组织活动经费来源的主渠道。然而，对于那些受条件限制没有在民政部门登记注册的社会组织尤其是根植于社区的民间性、“草根型”社会组织，人、财、物资源的短缺成为影响其发展的主要因素，这类社会组织以社区居民实际需求为取向，在促进邻里和睦、丰富社区文化、维护社区安全、增强社区合力、构建社区居家养老服务体系、承接政府职能转移、提高社区群众生活水平和质量等方面发挥着正能量，并深受群众欢迎。但由于规模较小、人才紧缺、资源缺乏，获得政府购买其公共服务的机会很少，其经费来源主要靠自筹，其公益性特征又使其不可能收取过高的费用。即使是在社会组织发展相当活跃的海上，活动经费的紧缺也成为众多社会组织有效运行和良性发展的瓶颈。在市场经济条件下如何做到既保持组织自身的非营利性和公益性特点，又解决好组织的运作和发展问题，这是社会组织目前面临的最紧迫的难题。

社会组织开展公益活动到底能不能收费？笔者认为，要辩证地、客观地、分层地看待收费这个问题。如果该组织获得了来自政府的购买服务资金支持或来自社会的公益创投经费扶持，那么该组织在运营和

发展过程中面对服务对象应该是免费的。例如，2013年广东省人民政府与李嘉诚基金会共同出资两千万人民币启动的大型公益项目“集思公益 幸福广东”，接受广大社会组织申报，涵盖医疗、教育、扶贫、养老、助残等传统服务以及妇女发展、女性就业、社会融合、贴息贷款、环境保护等新型社会需求，涉及农村女性、流动女工、单亲母亲、自闭症孩子母亲、女大学生、城镇职业女性、社区老年妇女、留守妇女儿童等群体。经内地和香港的项目专家评审，获得5万以下资助的项目有253个，占25%；5-10万元的472个，占47%，10-50万的187个，占19%，50-100万元的88个，占9%。2014年，该项目第二期已经启动，对于扎根社区的公益项目将给予更多倾斜。这些获得公益项目创投资金资助的社会组织在项目运作过程中是不收费的。当然，如果社会组织没有获得任何官方或民间的资金支持，或获得的支持不能维持组织正常的运作，为了组织的可持续发展还是可以适当收费的。例如上海伙伴聚家养老服务社，是一家创业型民办非营利机构，服务对象是上海60岁以上居家养老老人，尤其是空巢、独居的高龄老人，高龄失智、失能老人。服务社有70多位工作人员，包括社工、医生、护士、护工、心理咨询师、康复师等专业人员，具备专业资格证书人员达40%以上。服务社开设每周5天的课程，包括康复、保健操、扞脚、血压测量、看电影、戏剧和养生讲座等。服务社为每位老人建立健康档案，老人可以在护工的帮助下，在服务中心洗澡，每天还有一顿午饭和点心。由于政府给予了部分补贴，老人在服务社的“日托费”是每月100元，其收费标准远远低于市场上营利性收费。可见，伙伴聚家养老服务社探索的是一种带有公益性的社区居家养老服务模式。当然，以独立经营、自筹资金为主的社会组织，除了设计有效活动、发展服务项目、凝聚社会资源外，还

应建立良好的社会公信力和透明的财务公示制度，凭借其专业精神、社会化的运作模式进而赢取外界的信任，并由此获得与多方合作的机会，为组织的健康发展创造条件。

(作者为河海大学常州校区教师)

“围”观

朱坚 “公益” ≠ “无偿”

一个志愿活动或公益活动，通常是由社会组织来实施的，社会组织在实施公益活动或志愿活动时，其发生的方案设计成本、人员组织成本、活动办公成本、活动实施成本、志愿者人力成本等都需要有社会组织来买单。人们普遍存在对公益活动的不合理期待，片面认为公益或志愿活动就是无成本或廉价的活动形式。社会组织一方面缺乏活动经费来源或经费来源不足；另一方面，一个优秀的社会组织首先需要解决的是生存问题。如果其生存问题都不能解决，其服务社会的公益活动从何谈起？而现实困境是，政府在大力发展社会组织时，对社会的政策扶持力度还不够，所以社会组织必须培育“自我造血”功能。比如，在实施政府公益创投项目中，公益创投资金只是整个项目资金的一部分，为维持项目运作，社会组织还要花费很大的精力去自筹资金，或说服爱心企业家等捐钱资助来维持其生存。这样就容易增加非议的可能性，人们就怀疑其公益的目的性与出发点，陷入“伪公益门”的质疑争执之中。因此，社会组织开展公益或志愿活动时，收取一定的成本费用以维持其发展是可行的。

(女性社会组织负责人 女 70后)

朱云 从暂不收费过渡到合理适度收费

公益活动，本人认为应该从暂不收费过渡到合理适度收费，这是一个循序渐进、规范完善的过程。当社会组织的功能和功效还未被各个层面所认知和认同时，尽量不收费或少收费；当社会组织的社会功效被越来越多的服务对象所接受和认可时，可以合理适度收费。建议对社会组织的引导、培育、规范、优化等方面作长远谋划，总体设计、分段实施、有序推进，从而使社会组织生命力旺盛起来，服务社会的能力强大起来。

(公务员 女 70后)

裴伟明 不应收费

志愿服务的核心是无偿，一个真正意义的公益组织是不以服务对象为收费对象的，费用是从其他渠道解决的，现在社会公益活动基本上都是无偿的，资金来源主要靠企业赞助、社会个人捐助等。当然我说的公益组织是狭义的纯粹的公益组织。

(企业职工 男 70后)

万玉华 收不收费应相对来看

看给予公众多少服务还有受欢迎的程度。收取一定的费用不是为了盈利，是为了更好的运转公益活动更好的服务。比如对于一个开展专业的心理咨询服务的社会组织，偶尔或定期由专业人员开展公益活动，可以提供免费的咨询服务、相关知识的普及和宣传，但如果个人和单位需要定向的，提供有针对性的、长期的服务，那么，这个社会组织就要考虑自身的生存问题和服务成

本问题，就会对服务对象进行一个合理的收费。如民办非企业单位，作为一个有自身造血功能的社会组织，他们的生存本身就是靠收费来维持，比如福利院，入住的老人也是需要交费的。又如居家养老服务中心，有免费服务项目如：文体娱乐、培训教育、精神慰藉等，也有低偿收费项目：如助餐服务，医疗保健，老人个人适当出一部分费用，再通过政府补助和社会捐助来支付一部分费用，最终让老人受惠受益。

(志愿服务者 女 80年代)

列中来。

与此同时，我认为如果公益项目采取收费，那么要做好以下几点：一是收费的合理性，公益活动为了保证服务的持续性，可以采用会费或募捐的形式对参加对象收取在接受程度以内的合理费用；二是资金管理的阳光化，为了提高社会组织的公信力，要将所收费用用于开展公益项目当中，并接受大众的监督，使资金运作过程公开；三是公益服务的优质性，公益活动只有保持足够的吸引力，保证优质的服务效果，才能吸收更多有需要的人群愿意加入进来。

(退休教师 女 65岁)

● 吴瑾华 公益，当然要收费 ●

如今的社会团体和公益活动已成为社会公共事业服务领域中不可或缺的一部分，也正为我们居民以不同的方式提供着服务，从我个人思考角度来说，如果该公益活动是我所需要的，能给我带来某方面的重大改变或极大收获，并且是在我空闲的时间所开展，那么我是愿意交付合理的服务收费享受该项服务。从社会角度来说，我觉得所谓的公益性不是绝对的，也不是完全的。对于有社会价值和实际效益的公益服务活动，其运作不可能一直依赖于政府投资或团体自筹，而应该将其转向社会，转向我们服务群体，准确地说应该让享受该项优质服务的对象承担部分费用，以适当的服务收费保障社会组织的资金链正常运行。并且关键的一点是，个人付费所享受的公益活动，是将服务抛向市场，面临竞争与挑战，那么有压力服务质量才会不断的改善，服务效果才会不断提高，这样才能促使形成一种健康、有序的公共事业服务体系，也会将更多的热爱公益事业、积极参与公益活动的人吸纳到公益事业的行

● 编者的话 ●

所谓社会组织，国际通行的称谓是NGO，也就是非政府组织，其它还有非营利组织、公民社会、第三部门或独立部门、志愿者组织，慈善组织、免税组织等各种叫法。主要是与政府、企业相区别，非营利、非政府、独立、志愿、公益性是其特征。我国曾使用“民间组织”称谓，因容易让人产生其与政府相对立的误会，2007年改称社会组织。

我国的社会组织分为三类，即社会团体（由公民或企事业单位自愿组成、按章程开展活动，包括行业性社团、学术性社团、专业性社团和联合性社团）、基金会（利用捐赠财产从事公益事业，分公募和非公募两类）和民办非企业单位（由企事业单位、社会团体和其他社会力量以及公民个人利用非国有资产举办，分为教育、卫生、科技、文化、劳动、民政、体育、中介服务和法律服务等十大类）。

社会组织提供公益服务，实施公益项目该不该收费呢？这是仁者见仁，智者见智的话题，很难找到统一答案。有人认为，既然你的目的不是营利，做的是公益事业，实施的是公益项目，就不该收费。也有人认为，既然提供了服务，就该收取费用。暂不说收或不收的话，且扯远一些看，也许会给我们一些启发。

若只就其非官方性来说，民国以前我国农村的乡绅在解决家庭矛盾、邻里纠纷和一些家族在帮助鳏寡孤独解决生活困难等方面所起作用，与“社会组织”的作用有某些相似之处。

古人一向不爱打官司，有事找大先生（有声望的乡绅）“劈拆”比打官司容易也更可信任。担当“劈拆”之责的大先生能端平一碗水在乡间享有口碑。所需费用很少，一般也就是请大先生在茶馆喝杯茶（所以这种“劈拆”又叫“吃讲茶”），矛盾双方到场申诉各自的理由，请大先生评理，说说解决办法。大先生的意见总能令双方信服，矛盾便化解了。这样做减少了解决矛盾的时间和经济成本，增进了乡里的和谐。

至于对鳏寡孤独的赡养，一般大家族都有族（公）田，其收成除了用于祭祀，就是用于帮助族里的鳏寡孤独解决生活困难，资助族里能够读书上进的贫困孩子读书。这是不须另外付费的。当然，得到资助者有了好的前程再资助他人，另当别论。

回到话题本身。编者认为，当一个社会组织有足够的经费时，无论其开展公益服务还是实施公益项目都不应该收费，当其所有经费不足以支撑其开展服务和实施项目时，收取一定的成本费用是维持其正常运转所必须的因而亦是可行的。但有个前提不能缺少，那就是，其经费使用必须科学有效、公开透明。在此基础上的收费行为，还须防止以赚取利润为目的商业运作模式，否则便违反了其非营利性的特质，其存在的合理性也会受到质疑。故而，问题不在收费还是不收，而在其收费目的和运作方式是否规范。

下期预告

暑假在即，是该让孩子上各种各样的培训班，把暑假变成第三学期，让孩子学习更多的东西，还是让孩子尽情地玩耍，过一个快乐的暑假？又成了家长必须面对的事。如果你是家长？你会如何选择？如果你是孩子，又会如何选择？把你的想法告诉我们吧，我们会把它变成铅字，让大家分享。

电子邮箱：cznxbj@163.com

通讯地址：常州龙城大道1280号市府大院1号楼A座1313室

《常州女性》编辑部邮编：213022





实实在在的小巷总理

□ 小 余

“社区居民，还是相信社区居委会。”有“小巷总理”美誉的天宁区兰陵街道工人新村第二社区的主任吴红琴说，她又特地补充了一句，“居民有难事、有急事找社区”，这是居民把工二社区当作自己的娘家人。

其实今年已经60岁的吴红琴还有另一个绰号，叫“小吴”。一是因为她生得细眉细眼长得小巧玲珑，二是因为这样叫显得亲切。这种亲切是有由来的，这由来又和“小巷总理”的由来连在一起。

小巷总理其实不好当，做的事情和家务事一样，繁杂琐碎，看上去不起眼，却特别需要好性子，十分费时

费力。吴红琴做的就是社区的家务事。

社区的家务事究竟有多少呢？先得说明一下工二社区是一个老社区，8000多名居民中有1500多名老年人。那么就先从老人的家务事说起吧。

工二社区的办公旧址，是老人们的家——社区居家养老日托服务站。这个养老站不同于养老院，它提供了老人需要的服务，也保留了老人生活的自由，老人们依旧住在自己家里。这个居家养老日托服务站提供助餐、洗衣等生活服务，收取的仅是一点成本费，比如5、6元钱的一餐饭，有三素一荤一汤。同时服务站提供日托

照料，有专业的工作人员陪伴，老人可以在服务站度过整个白天，除了吃饭和午休，还有书可以阅读，会用电脑的可以上网，爱玩牌的也容易凑足人（玩钱是不允许的）。在这个服务站背后，支撑着服务站运作的，除了有专业服务人员外，还需要钱。从2008年开始，最初的三年，服务站所依靠的经费来自吴红琴她们拉来的一家企业的赞助，之后便依靠街道的补贴。也就是说，这是一个公益性的服务站。

居家养老服务站解决了一部分老人的家务事，另外，还有6支专为老人服务的志愿者队伍。首先是由退休医生等组成的助医志愿者团队，为老人的健康保驾护航；然后是青风志愿者团队，由大学生等组成，针对空巢老人、孤老，每个月定期上门服务，为老人打扫和清洁；有便民家政志愿者团队，他们是一些有技术的电工、管道工、开锁工，在老人需要的时候提供家政服务；有低保户志愿者团队，帮助行动不便的老人们，或扶或抬，使得老人能够出行；有以老助老志愿者团队，由一些擅长交流的老人所组成，老人更懂老人，所以他们专门负责和老人们进行沟通与陪聊；还有一组志愿者，那便是社工志愿者团队，他们获取信息，然后再进行统筹组织，以充分发挥另外五个队伍的作用。

社区为老人们制作了助老服务卡，这是一种类似联系卡的东西，上面不仅有老人的个人信息、家人联系方式，还印有社区的服务电话，这个电话和吴红琴的电话是连接的，所以，吴红琴有过不止一次接迷路老人回家的经历。

这样的为老人设计的“家务事安排”，即便不能说是海陆空全方位照料，也是十分细致十分尽心尽力了。

在此要说的吴红琴做的另一件家务事，就比较纠结了。工二社区辖区内有个小区，叫江南公寓，2011

年时，小区的物业公司因为长期收不到物业费，到期撤离了。物业撤离之后，小区便存在很多无人管控的真空地带，这些大多数人不会注意的真空地带是有很大安全隐患的。比如说小区无人管理的配电室，配电室无人管理，直接牵涉到电梯等设施。江南公寓有20层的住宅楼，住宅楼内的安全通道很暗，又无扶手，电梯出故障停运的话，这个后果想想都非常可怕。其余的问题，诸如没有保安门卫，没有清洁打扫，也是很让人头疼，长此以往，小区的生活环境会越来越恶劣。吴红琴在现场了解了这些情况之后，多次和居民们商谈，大家也没有拿出个好办法。她于是做了个很吃力不讨好的决定：由社区来暂时接手江南公寓。

这就意味着，工二社区一下子既要充当江南公寓的物业公司，又要充当江南公寓的业委会。说穿了，在这场家务事里，吴红琴担任的角色是苦脏累的清道夫，很可能受累还挨骂。但是经过工二社区一年的努力，江南公寓终于恢复了正常运转。

这其中的奥秘是吴红琴前前后后一共为这个小区花了5万块钱，花的是她自己的积蓄。

当时，为尽快改变小区状况，吴红琴私下把江南公寓小区欠下的电费先缴了，另外找了3个门卫轮流看管小区，又请了一个清洁工打扫卫生，并抽调了几位志愿者，成立了临时自治小组。在接下来的一年时间里，除了断断续续要为小区的开销贴钱之外，吴红琴每天早晨七点半从家出发，去江南公寓，因为那里的物管工作开展得还不是很正常，她要关注那里发生的诸多事情。晚上，下班后，她又从社区再去江南公寓，有时处理事情到十点多钟才能回家。为什么要这样呢？因为有可能抽调的人员不能在岗，那些人都还有其他工作，这时候吴红琴就自己顶上了，她可能为保安顶个岗，也可能是替清洁工顶岗。总之她就是这样忙忙碌碌贴钱贴人地忙了一年时间，直到小区成立

了新一届业委会，小区能够进行自助管理了，她才算是可以稍稍松一口气。后来，在社区管理的一年中，社区将江南公寓收支的财务进行公示之后，居民们才知道一位收入不高的社区主任为他们垫了这么多钱……愿意交物业费的居民渐渐多起来，终于够还上吴红琴垫付的钱了。

言及这件闹心的家务事，吴红琴非但没有一句吐槽的话，反而眼睛一红，她说，她真的为那些居民所感动。她本来不指望垫进去的钱能全部收回来，但最终，当江南公寓的业委会执意要还钱的时候，她觉得一切是多么的值得，因为真心换来真心，大家最终能信任她，完全认可了她的工作。她最看重的，就是信任，她喜欢被信任的感觉，喜欢走在路上，遇见居民，能收获一个真诚的笑容以及一声热乎乎的“小吴”。

言及信任，倒要提一件特别的事情了。自从郭美美坏了红十字会的名声之后，人们对待捐款的态度十分谨慎。工二社区有一个“曙光爱心互助会”，也进行募捐活动。“曙光爱心互助会”运作了5年后，来了一位捐款人，不是本社区居民，捐款后死活不肯留下姓名，只是说：我看到你们社区的“曙光爱心互助会”是在为需要帮助的人做实事。今后我一直在你们社区为“曙光爱心互助会”捐款，帮助困难群体渡难关。吴红琴后来知道他姓黄，除此之外再没有更多关于黄先生的信息，至今，黄先生已经多次捐款。此种善行，全出于对社区的信任啊。吴红琴要求我一定要写到黄先生，这也是她的一个特点，讲述自己的工作，她必会同时说出她认为“值得一写”的或者是志愿者或者是社工。这是一位女子用爱和善的眼睛看待世界的缘故，她的眼里，世界充满着善和爱。

在这里，只说了吴红琴所做的这两样家务事。

作为“家长”，她每天还在操心着很多家务事，比如送老人看病，带领居民修路，陪老人聊天，等等，不一而足，也不能一一的说，因为家务事是没有完的所以也说不完。她每天会有很多电话，会接待很多居民，因为她总选择居民合适的时间，所以工作时间便不是她能控制，通常没有休息日，最晚的时候回到家会是凌晨两三点。

小家的家务事永远需要日日做，社区大家庭的事也一样永远需要日日做，只有热心和热忱的人才会做得好，做到令大家都感到温暖和安宁，有这样的感觉，社区才会是一个和谐的大家庭。她还挖掘社区大家庭内的资源和有机利用社会力量组建团队为社区居民办实事，如组建社区党员、楼长、居民骨干等130人的治安巡逻队伍，开展义务巡逻、友情提醒、邻里守望活动；充分利用机关、企事业单位离退休领导干部的领导和管理才能，建立社区离退休干部“新枝”工作室，由他们领衔组建了13支社区社会组织，活跃在社区各个方面；开辟社区居民之声回音壁，对居民的来电、来访、求助等，她热心妥善处理，做到件件有回应、事事有答复；成立社区社会矛盾纠纷调处服务站，带领调委会人员认真协调处理好社区民事纠纷、邻里纠纷和各类大小矛盾纠纷。

在天宁区第四届社区换届选举中，吴红琴在居民直选中，再次高票当选为新一届工二社区主任。近几年来，工二社区先后荣获江苏省首批示范“妇女儿童之家”、省和谐社区、省文明先进社区、省充分就业示范社区、市“五好”社区党建工作示范点、市“五星级”社区等荣誉称号。她也被评为江苏省“优秀小巷女总理”，江苏省尊老爱老先进个人、常州市“优秀共产党员”和“最美常州人”。

不过最有价值的荣誉来自居民的口碑，最为厚重的称号，应该就是“小巷总理”的美誉吧。

村民贴心人 致富带头人



2008年，从常州工学院国际经济与贸易专业毕业，站在人生的十字路口，王薇选择了一条与大部分同学不一样的道路——回家乡当一名大学生村官。6年过去了，当初略显稚嫩的王薇从一名激情澎湃的大学生成长为一个踏实稳重的农村干部，目前任职武进区雪堰镇潘家村党总支副书记、工会主席，兼任武进区女大学生村官联谊会会长。

苦干让她融入农村。面对亲友的疑惑、父母的抱怨，王薇义无反顾的来到了武进最东南角的雪堰镇。然而，迎接她的不是想象中优美的田园风光、不是村民热情的接待，而是艰苦的工作条件和村民的质疑——“上面来的干部”、“暂时待待的”，“肯定吃不了苦”等等这些，就是当时村民对大学生村官这一新鲜事物的第一反应。刚到村里时，正忙于新农村建设，村干部们都下村民小组驻点了，但书记没有安排她具体工作，新来的她成了村里的“客人”，一个人留守在村委办公室。面对村民的质疑、村干部的生疏，生于农村、长于农村的王薇，本着争一口气的初衷，变被动为主动，主动整

理台账资料、完善信息录入、接待村民来访，隔三差五地到村民家里面去拉“家常”。渐渐地，村民群众对她熟悉起来，村里的工作开始离不开她。接下来的日子，王薇开始参与到新农村的建设中去，在河道清淤、绿化种植和环境整治现场，总能看到她和村干部一起动手干活的场景。那段时间，她黑了，嗓子也哑了，但是她觉得融入农村后那沉甸甸地成就感让她充实。

奉献让她赢得民心。谁说女子不如男，花木兰的精神在王薇身上体现的淋漓尽致。2009年，新农村合作保险对于很多人来说都是一件新鲜的事物，大部分村民不了解新农保政策，参保积极性不高。然而新农保工作时间紧任务重，面对困难，王薇主动学习、积极思考，创立了“三个一”工作法：一张嘴，她编写了一段老百姓通俗易懂的“顺口溜”，通过召开生产队长和党员会议，详细解释新农保政策，积极做好群众宣传工作；一颗心，她用心研究新农保政策，把工作中的注意事项全部列入表格，使村民可以一目了然，这个方法在全镇得到了广泛推广；一双脚，面对村民的不理解，她一次次



的上门解释、耐心细致的劝说，村里的孤寡老人她都会亲自上门为他们办理保险手续。在她的辛勤付出下，全村新农保参保率达98.2%。2010年，全国第六次人口普查，王薇主动要求担任村普查指导员，带领村全体普查员不分昼夜，顶着烈日、冒着酷暑，放弃日常休息和周末、国庆的休息时间，尽心尽力完成普查工作，以高度的责任感和使命感，出色的完成了人口普查任务。2011年，因为工作勤奋、成绩显著，王薇高票当选为村党总支副书记，协助村书记做好各条线的工作。

创业让她收获价值。经过两年多的努力，村里的各项工作开展的有声有色，然而，王薇的心头始终有一块石头放不下。由于地处武进东南角，雪堰镇的工业经济相对薄弱，村里很多家庭的生活条件还不是很好，怎样才能改变村里的经济现状？王薇陷入了深深的思考。

创业，带领群众致富成为了王薇践行当代村官历史使命的必然选择。2011年，王薇创办了武进区尚德制罐厂。然而，创业的道路并非一片坦途，资金的短缺、生产的管理、客户的缺少等困难很快摆到了她面前。在企业发展最困难的时候，区委组织部、区妇联积极帮助协调，为王薇送去了50万元贷款，经过近3年的发展，企业年产值超过了200万元。组织的关怀，让王薇明白，致富不能忘群众，目前，企业的12名职工，有11名是本村贫困家庭妇女，1名门卫是常年患有糖尿病的孤寡低保老人。不仅如此，对村里的孤寡老人和低保户，逢年过节王薇总会买点东西去看望他们，为他们送去自己暖暖的一片心。她的创业项目被评为常州市“巾幗创业”优秀项目，她个人当选为省妇女十二大代表，获得常州市优秀大学生村官、常州市大学生村官创业富民先进个人、常州市十佳女大学生村官、武进区十佳大学生村官、武进区优秀青年创新能手等荣誉。

无私让她赢得尊重。作为武进区女大学生村官联谊会会长，王薇积极组织女大学生村官们开展交流学习、沟通联谊、创业实践、结对帮扶等活动。每年定期组织新创业的女村官们参加SYB创业培训，为她们申请妇女小额贷款提供政策信息和经验指导。还成立了武进区女大学生村官道德讲堂宣讲队，在全区机关、乡镇、村（社区）、企业进行尊老孝亲先进事迹演讲。她通过各种方式和途径，尽自己所能为女大学生村官们搭建展示青春风采的舞台，较好地发挥了女大学生村官联谊会的作用，在自己得到锻炼的同时也有效带动了女大学生村官的成长成才。

王薇是这么说自己所从事的村官职业的：“大学生村官就是要做一座桥，当好村民和政府之间沟通的纽带；做一扇窗，创业富民，展示农村新气象，让新农村的和谐之花绽放得更加美丽。”王薇用她的纯朴、热情与奉献精神，展现了一名年轻党员对党的赤忱，展现了一名基层工作者的风采，展现了新时期大学生村官的人生价值！

（武进区妇联组宣部供稿）



在黄仲则故居的庭院

□ 揽澜 文/摄

一个雨天的傍晚，她发了独自品茗的一组图片在微信：不要厌弃孤独，因为只有她会常常相伴自己左右！我在评论中回复：孤独，才是生活的真实。

苏小弥，一个80后的女孩，从大学毕业到工作，可谓顺水顺心，收入也不低，她却还是不“安分”。今年年初离开了工作近9年的常州日报社，另觅谋生地——常州文广新局所属的《江南心》杂志社，忙碌在崭新而又陌生的环境中。

爱艺术、爱生活、爱小资、爱文学，还有爱独行荒游和思考，这是她给身边多数熟悉她的人的印象。在当下并没有多少生活质量、艺术氛围、文学香味以及多数人不愿思考的粗糙时代，苏小弥会显得有点“另类”：不那么合群，独来独往的日子也能将自己的日子过得有

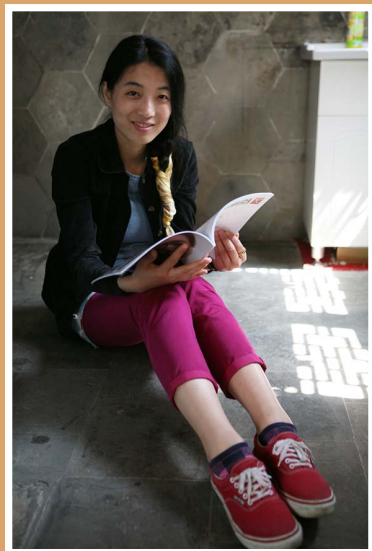
滋味，讲究着生活里的诸多细节，骨子里还是那种“独自驾一舟千里去，心与长天共渺”（宋—秦观《念奴娇》）的浪漫，思辨，情怀。

她喜欢独行，去了西北草原、去了丽江、去了青海、去了甘南……去那些有着深厚情愫的僻远他乡。她既喜欢独自在人少的风景中沉浸真实，更喜欢在行走中做一个常常能自省的人，即便有着再多孤独相伴，无妨。

她爱好艺术。经常奔往上海、杭州、北京等城市，看各类演出、艺术、摄影展……在学习中欣赏与探究！

她闲暇时会相约长辈、知己、女友，找地或者在家，聊上大半天。她想在这些聊天中，感受彼此在匆忙间的慵懒，倾听着放松着。

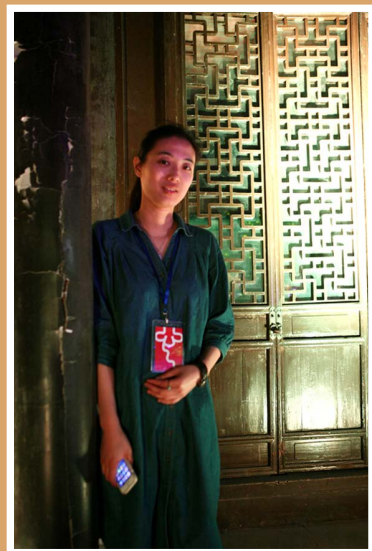
她打扮生活。将自己的小屋打扮得耐看而又温馨，



工作中的小憩



独自的家和“弥秋”



《江南心》组织演出的工作中

孤独的丰厚

——
苏小弥速写

还养了一只被唤作“弥秋”的可爱喵咪。她的生活处处透着哲思的安静，没了那种无聊与俗气。

一个80后的女孩，苏小弥所追求的与同龄人似乎不怎么一样，由此，她会寻找理解她的人，但是能与之同行的人却不多。她会偶出“孤独”的瞬间，因这份“孤独”，才让她有大量的时间花在码字或阅读中，渐渐充实着自己的精神世界。

在我这个父辈人眼中，她的个性和内涵超出了同龄人的厚度与品位。也许，这才是真正具有时代精神意义的一代年轻人。我常常这样祝福她！



阿戴/摄

在明城墙下

在丽江



李干芳： 邻里守望，爱心相守

每到下午放学时分，李干芳就准时守在了学校门口，除了自己的女儿，她还要接六个孩子，把他们带到自己家中，辅导作业，吃点心，直到孩子的家长下班来接。

孩子们与李妈妈显然已经很熟，看到她之后就撒开腿往“家”里跑，李干芳在后面吃力地追着，脸上洋溢着快乐的笑容：“他们跑得快，我跑不过他们……慢点，小心过马路！”

李干芳，常州市戚墅堰区戚大街社区居民。8年前被诊断患有红斑狼疮，自此丧失劳动力，期间多次发病。医药费，房贷，债款，女儿面临中考，一家仅靠男主人微薄的工资来勉强维持。当疾病袭来时，带给她的，不仅是身体上的折磨，还有对家庭的愧疚。

2007年她二次发病时，医生说只剩下5年的光阴。“那一刻，真的是万念俱灰，甚至不想回常州了。”现在，5年“大限”到了，她依然健康阳光的活着。

李干芳每个月的药费500左右，加上房贷，1300的月支出雷打不动，而丈夫月收入不过2000左右。为了更好地安排家庭生活，这八年来她省吃俭用，不乱花一分钱，没给自己买过一件超过100元的衣服，每次有点好吃的，她都留给女儿，自己舍不得吃，即使女儿硬让她吃，她也趁女儿不注意时偷偷藏起来，省给女儿明天吃。她经常教育女儿，不要和其他同学进行物质上的对比，知识和精神的富有才是最大的财富，女儿在母亲的熏陶下也形成了艰苦朴素的生活作风。

女儿是她的生活希望，对她的教育，李干芳非常严格，毫不放松，因为她坚信一句话：“知识可以改变一切，知识可以改变命运。”她渴望女儿一定要学业有成，每天她都会和孩子聊聊学校里发生的事，抓住孩子身上的每个闪光点，加以鼓励和赞美，使孩子从中获得

更多的自信和力量，追求优秀逐渐成为了孩子的一种习惯。孩子在学校总是很努力的表现自己，用最好的成绩来报答妈妈对他们的爱。她注重培养孩子优秀的品格和行为习惯，遇到挫折，妈妈开导孩子正确面对得失，鼓励他们一步一个脚印地走下去，为机会的到来做好准备，她时常教育孩子要常怀一颗感恩的心。终于孩子们不负母亲的期望，小学6年，年年三好生，2012年，女儿以优异的成绩考上了常州重点中学第二中学。2014年4月，她被评为常州市“十佳母亲”。

这几年，病魔不断吞噬李干芳的身体，她的肺部、肾脏不同程度受损。她也有过轻生的念头，一方面是疼痛难忍，一方面觉得自己拖垮了这个家。因为不能晒太阳，白天她都宅在家，更多时候是躺在床上，因为疼得无法下床。“如果交通意外死亡，至少可以给女儿丈夫留一笔赔偿金”。所幸，邻居在楼下看出了苗头，及时拉住了她。匆匆赶来的女儿抱着妈妈痛哭：“妈妈，有你在，这个家才在！”女儿的一句话，让她打消了轻生的念头，也让她坚定了一个信念：活着，就好。

支撑她活下去的，不仅有家人的期盼，更有社会各界的关心。在得知她的情况下，社区及时伸出援手，尽力通过《周末关爱》等多种渠道帮她缓解生活压力，同时在精神上鼓励她坚持到底。慢慢地她恢复了信心，并想着用自己的微薄力量回报身边人。李干芳积极要求成为社区的一名小组长，热心于社区公益活动。她还收留“四点钟”学生，开展家教服务，她用乐观向上的生活态度为孩子们带来了正能量。

在她的家里，孩子们贴心地叫她“李妈妈”，他们衷心地希望，李妈妈早日战胜病魔，快点好起来！

（戚墅堰区妇联供稿）

田霞仙： 照亮女儿人生路



每天早上6点，田霞仙就早早起床烧好热腾腾的早饭，然后叫醒女儿女婿和已经读二年级的外孙。等一家人吃好早饭，老伴儿负责送外孙去上学，田霞仙则要送自己视力残疾的女儿女婿去公交车站坐公交车上班，并顺路去附近菜场买菜，外孙正是长身体的时候，每天都要想好营养的搭配来烧不同的菜肴。回到家里，一天的家务活又已经等着她了。下午，老伴儿接外孙，她自己烧好晚饭，再在固定的时间去车站接女儿女婿下班回家，日复一日，这就是田霞仙退休后一天的生活。

今年58岁的田霞仙有个女儿，叫何静洁，是视力一级残疾。出生后10个月发现患有眼球先天性震颤，当时常州还没有能力治疗，建议他们等孩子3周岁时去上海专家门诊试试。何静洁刚满3岁，田霞仙夫妇就迫不及待地带她到上海专家门诊就医，结果确诊为先天性眼球震颤眼底玉斑变色，这种眼疾不是眼角膜坏，没办法更换，以全球目前的医疗技术也没有治愈的办法。当专家医生诊断出这样的结论时，田霞仙当时懵了，但她并没

有打消治疗念头，从此夫妇俩就四处求医，从孩子3周岁一直到14周岁，上海、北京、贵州……全国各地，只要听说哪里能治孩子的这种眼病，传统秘方也好，专家也好，全都尝试过，从来没有想过要放弃。

除了积极地寻找治疗的办法，对何静洁，田霞仙从没把她当成是残疾人去看待。即便是孩子到了读书年龄，她也舍不得送去外地盲校，而是想尽办法去正常人学校就读，就这样女儿一直当旁听生到了小学毕业。小学念完后，因为视力障碍和课程复杂，小静洁无法再去正常学校读书，田霞仙才将女儿送去常州聋哑学校盲班读书，两年后又去了南京盲人学校学习。从小到大，小静洁无论是学习成绩还是表现都非常优秀，在南京盲校就读时连跳2级，年年都是三好生，优秀团干部，并当选学生会主席。

女儿从小很喜欢音乐，虽然看不见，但是只要是听到美妙的音乐，她总是特别的开心和陶醉。十四岁时，田霞仙试着送她去常州市少年宫声乐班做了两个月的旁听生，期末的声音训练比赛中，老师让何静洁和其他孩子一起参加。出乎意料的是，小静洁竟然得了第一名。听到这个结果，田霞仙激动地第一次在大庭广众之下大声哭出来，不是因为委屈、难过，而是因为骄傲！一旁学声乐的学生家长教训自己的孩子说“看看你，学习了两三年的声乐了，还不如刚学了2个月的瞎子。”听到这样的话，也许别人心里不是滋味，可田霞仙根本不在意。

之后，田霞仙又带着何静洁参加了各式各样的声乐演出比赛。2010年，中央电视台《非常6+1》节目来常州海选，静洁在2000名报名参赛者中，脱颖而出，得到了去中央电视台参加比赛的机会，并最终取得了“非常明星”的殊荣。

现在，何静洁不仅成家立业，有了自己的工作，有爱她的丈夫，还生下了可爱的小宝宝。总说养儿一百岁，长忧九十九，劳碌了大半辈子的田霞仙又肩负起了培养外孙的责任。“说实在话，有时累了也发发脾气，说说牢骚话，但到了明天，我还是开开心心做好家里要做的每件事，与其怨天尤人，还不如调整好自己的心态，去面对现实，接受现实，开心过好每一天。”这是田霞仙最常说的话。在她的脸上，从未看见过难过和哀伤，她总是笑容满面地去面对每一个人、每一件事。

（钟楼区妇联供稿）

这几本书最有趣的地方在于，它们揭示了一种结构性大趋势的走向，即，它们凸显出女权主义事业（正如三位作者）在多大程度上正面临“中年期反省”。

三部女权反省之作

□ 吉莲·邵蒂

有时候新书看起来有点像公共汽车，等半天一辆都不来，一来就来三四辆。某个话题几年都没有出现值得注意的新书，然后突然一下同时出现三四本。眼下，有关女性问题的新书在美国就一下子冒出了好几本。今年早些时候，Facebook首席运营官谢里尔·桑德伯格出版了一本高调而引发争议的书——《向前一步》。该书鼓励女性努力追寻职场梦，并主张，高级别职位中女性如此罕见不应完全归咎于体制问题，还有一个原因是，女性糟糕的职业选择导致她们自毁前途。

一些女性对这本书深恶痛绝，她们反感富有的桑德伯格提出的任何建议。其他女性（包括我在内）则认为这本书很有说服力。无论如何，《向前一步》冲上了美国畅销书排行榜第一名，如今在全世界的销量已逾1百万本——这是个了不起的成绩。无数所谓的“向前一步”团体如雨后春笋般涌现，这些团体的目的是为职场中的女性提供支持。

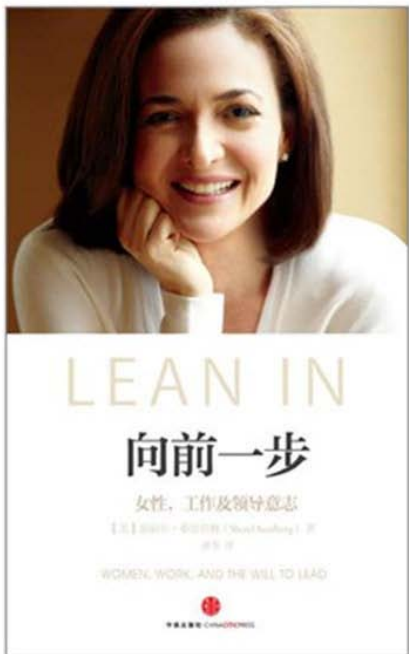
但紧随桑德伯格那本（集可读性与实用性于一身的）新书之后，另一本由前美国国务院官员安妮-玛丽·斯劳特与人合写的书也将很快问世。这本书同样有可能引发争议，因为去年斯劳特曾写过一篇同样高调而惊世骇俗的文章，这篇文章的角度与桑德伯格略微不同。最值得注意的是，斯劳特坚称目前仍存在极大的体制阻力，阻止妇女“登上职场的顶峰”。她认为，这种阻力

如此强大，以至于指望妇女仅仅通过努力（或者说“向前一步”）就能晋升是一种谬论。

不过，在斯劳特的新书问世之前，眼下甚至还有一本新书正在热销。这第三本惊世之作来自纽约巴纳德学院院长德沃拉·斯帕尔，一位充满魅力的女性。这本书标题醒目，名为《女超人：性、权力和完美主义》，并且写作风格生动活泼，极具个人特色。不过该书与另外两本书一样，也试图回答一个重要问题：尽管最近几十年来女性在法律权利、受教育机会和职业选择方面的地位已“享受到”巨大提升，但西方商界和政界顶级职位中女性的身影依然比较罕见，这是为什么？

遗憾的是，斯帕尔并没有对这个问题给出特别简单的答案，或曰解决方案。她实际上在斯劳特和桑德伯格之间采取了中间路线。她声称，尽管有的女性确实是自毁前途，但其他许多女性则是被障碍重重的体制压垮的。不过，她提出的令人印象最为深刻的一条建议是，女性不应只知道“向前一步”，还应放下得失心。她们不应力求完美，而应该接受一个事实：那些广告、女性杂志乃至一些围绕《向前一步》的辩论，向女性灌输的所有那些光鲜形象，是不可能完全实现的。她写道：

“我们这一代人犯了个错误，我们努力为女权主义做抗争，并取得了许多胜利。然而在某种程度上，我们把这些抗争和胜利解读为完善自身的途径。我们把女权主义



- 她是全球最成功的女性之一。
- 她是马克·扎克伯格的左膀右臂。
- 她是美国薪酬最高的女高管。
- 她被美国媒体誉为「硅谷最有影响力女人」。
- 她身居福布斯百强女性榜第5名。

谢丽尔·桑德伯格在本书中深刻地剖析了男女不平等现象的根本原因，解开了女性成功的密码！

‘私人化’了，只关注自己的梦想以及那些不可避免的挫折。”她认为，女性如今必须打破“女性完美主义的迷思，代之以更具可行性和更灵活的梦想……这种梦想既承认女性的抱负，也承认身为女性所不可避免会面临的种种障碍”。

这是个非常理性的观点。而且令人赞叹的是，斯帕尔和桑德伯格的写作风格都十分坦诚、也很有个性。比如说，斯帕尔开篇就讲述了她自己有关使用吸奶器的种种尴尬事。这样的故事会引发每一个跟我一样的女性的强烈共鸣，因为我们都曾在办公室用过这种不太体面的小工具。

不过对我来说，这几本书最有趣的地方在于，它们揭示了一种结构性大趋势的走向，即，它们凸显出女权主义事业（正如三位作者）在多大程度上正面临“中年期反省”。桑德伯格、斯劳特和斯帕尔成长于上世纪60、70和80年代，当时，社会反复向她们灌输的观念是，她们这一代女性面临的机遇是上一代女性做梦都无

法想象的。她们的天分也如此之高，以至于她们理所当然地认为自己能够与男性平等竞争。如今，在攀至职业巅峰之后，环顾四周，她们才发现，一些事情并没有如她们想象的那样实现，她们比自己料想的更加孤独。

那么，这几本书的出版会不会带来什么实质性改变？遗憾的是，短期内恐怕不会。即便如此，我惊喜地发现，这几本书至少引发了更多辩论，尤其是在更年轻的女性中。我只希望欧洲也会出现一波类似讨论。我在伦敦和纽约都工作过，因此，真正令我震惊的是，美国社会对职业女性——特别是位居高位的职业女性——的接受度（仍）比伦敦高得多，美国的职业女性——包括位居高位的职业女性——也比伦敦普遍得多。因此，如今我特别期待的是，欧元区能有像桑德伯格、斯帕尔和斯劳特那样的女性，出版自己的富有个性又惊世骇俗的新书。至于这一点，所有期盼的目光都集中在两个人身上：安格拉·默克尔和克里斯蒂娜·拉加德。

（摘自FT中文网）（作者为英国《金融时报》专栏作家）

在绩效考核、科学激励、能上能下、机构精简等等一揽子问题解决之前，实施延迟退休就不是稳妥之举。

延迟退休， 给点继续工作的 动力与压力

□ 芷兰



自从延迟退休风声传出，社会各界反响强烈，当然，各种声音都有它的利益立场。体制外大部分人，旗帜鲜明反对延迟退休，一则因为劳动强度大，年龄大体力就难支，二则因为工资与退休收入差不多；体制内人士的态度则有点暧昧，或是言不由衷，或是欲说还休，说赞成延迟吧，怕人说恋栈，说反对延迟吧，旁人难免反问一句：你这是真心话吗？

退休是人事管理一个重要方面。在体制外人力资源早已走向市场的今天，体制内却还是“铁饭碗”铁板一块，虽说也注重构建新陈代谢机制，有录用、退休、辞职、辞退制度，真实情况却是，从录用到退休，基本只进不出、只上不下，退休事实上成为人力资源新陈代谢主要通道。各地有一刀切的“退二线”政策，退二线的人们其实已经不参与工作，处于等退休状态。

体制内人事管理，正激励与负激励都还没有形成有效制度，仅靠奉献精神也难长久维持工作热情。因为铁饭碗，没有被炒鱿鱼之忧，个人只要不犯什么错误，得到的也不必担心会失去。临近退休，船到码头车到站，不少人委实对工作提不起精神，这种精神状态还呈年轻化蔓延趋势。工作热情得不到激发，人的惰性却在被纵容，人力资源沉淀板结，事实上已成体制内人力资源的管理瓶颈。

“铁饭碗”造成人力资源的沉淀与板结，目前尚

无改革措施让此积弊有效化解。一直走在改革前列的深圳，从2006年试点公务员分类改革，几年内聘任超过3200名，但无一人被解聘，“铁饭碗”仍然是“铁饭碗”，改革还是换汤不换药。这则消息，也让人对即将展开的人事改革，添了点疑惑的成份。

体制外反对延迟退休声音强烈，体制内人士乐意延迟几年的原因，一句大白话，干事不易，真不想干，自我减压，真也没人拿你有什么辙，再说，工作与退休，经济收入毕竟还是有差异的。

从人事管理的角度看，迫切需要吐故纳新、激活资源，延迟退休的政策，却与这个“迫切需要”相悖离。延长大家的工作时间，却不同时考虑延长工作的效率问题，肯定不妥当；计算社保，却不计算没有效率的职位消耗、以及人力资源沉淀板结对机构运转带来的损害，也不明智。

每个岗位，原则上都应高效运转，退休被延迟的那几年，人们会以怎样的工作状态工作？这是值得深思的问题。难道就让我们多等几年退休吗？在绩效考核、科学激励、能上能下、机构精简等等一揽子问题解决之前，实施延迟退休就不是稳妥之举。体制内外都一样，延迟退休，你就要给一点继续劳动的动力与压力。

（作者为自由撰稿人）

母慈子孝·传递幸福

2014中华母亲节推进大会 暨常州市“十佳母亲·十佳好儿女”命名仪式

母亲是一艘大船，载我们驶向生命的海洋；母亲是一座高山，蕴藏万物哺育我们成长。4月30日，在中华母亲节来临之际，市妇联及市委宣传部、市文明办、市文广新局、常州日报社、常州电视台联合举办2014中华母亲节推进大会暨常州市“十佳母亲·十佳好儿女”命名仪式。

母慈子孝，传递幸福——这不仅是这次



活动的主题，更是全社会共同的期待和愿景。2007年以来，市妇联等主办单位为了弘扬尊母、孝母、爱母、敬母的时代风尚，连续7年举办“十佳母亲”优秀事迹征集活动，并于2011年起征集“十佳好儿女”优秀事迹，树立了100多位平凡而感人的好母亲、好儿女形象。2013年参与到中华母亲节的推广中去，把这层出不穷的美德故事向更多人传播。

传承中华美德，弘扬文明力量

□ 市委常委、科教城党工委书记 徐光辉

家庭是社会的细胞，家庭文明是社会文明的前提和基础。常州作为全国文明城市，已经在人们心中深深地烙下了“常人尚德、常人尚文、常人尚学”的“城市印记”。近年来，常州市家庭文化活动蓬勃开展，市妇联等有关部门以“家庭”为抓手，充分发挥广大家庭和妇女群众在文化建设中的积极作用，大力倡导家庭美德、弘扬先进文化，开展了主题鲜明、内容新颖、形式多样的家庭文化活动，尤其是连续多年开展“十佳母亲”、“十佳好儿女”事迹征集及评选表彰，在全社会营造出热爱母亲、关心母亲和孝老敬亲的浓厚氛围，为我市文明家庭、文明城市建设以及全面建设苏南现代化示范区提供了强大的精神力量。

今年，是我市建设现代化精品城市的重要一年，

也是党的群众路线教育实践活动全面展开的一年，开展一系列体现群众活力与生命力的家庭文化建设活动，显得十分重要也有意义。借此机会，希望各级妇联充分发挥联系和服务妇女的重要功能，拓宽思路，创新抓手，切实调动好广大群众的主动性和创造性。要抓好“智慧女性·和美家庭”



项目，积极寻找市民身边的“最美家庭”，通过“家庭”小载体，传递社会正能量，把社会主义核心价值观观落小、落细、落实；大力开展巾帼志愿服务和家庭美德讲堂，在全社会形成鲜明的价值导向，营造有道德、讲文明的良好社会氛围；要精心策划各种群众性精神文明创建活动，通过群众喜闻乐见的形式，培育凝聚社会共识、激发社会活力。广大妇女要自觉肩负

起尊老爱幼、教育子女的责任，充分发挥在弘扬中华民族家庭美德、树立良好家风方面的独特作用，自觉追求积极向上、文明高尚的生活，以家庭文明促进常州文明建设，以家庭发展带动生活品质改善，携手创造家庭和美、邻里和睦、社会和谐的共同家园。

（节选自中华母亲节推进大会暨常州市“十佳母亲·十佳好儿女”命名仪式）



天地宽大、父母恩大。常州的好母亲，既有“真爱在这里无私守候”的系恋，又有“纵使筋骨拉断，也要把孩子送上人生之巅”的引领；更有“幼吾幼以及人之幼”的大爱。一次次无私的奉献、一幕幕感人的瞬间，无不体现母爱的伟大！母亲的爱，是神赐给我们儿女最美的礼物，人类所能发出的最甜美的字眼，就是母亲，最美好的咱唤就是“妈妈”。

——中华母亲节促进会副会长、中国农工民主党中央委员、妇委会主任孙晓梅女士宣读“十佳母亲”致敬词

常州市第七届“十佳母亲”

陈文琴 黄邦菊 倪玲芳 卞惠英 周红娟
茅丽 徐留芬 姜玉琴 田霞仙 李干芳



要倡导全省的妇女姐妹学习常州好母亲、好儿女的做法，更好的弘扬家庭美德，把社会主义核心价值观在广大家庭里生根发芽、开花结果，使全省涌现出更多的慈母、贤妻、孝女和善邻。

——江苏省妇联副主席李玉娟对活动给予肯定并为十佳好儿女特别奖颁奖



常州市第四届“十佳好儿女”

单桂英 潘凤娟 孔梦良 韩小霞 张 炜
孔珍英 谢云霞 吕红英 蒋宣华 余美芳

常州市十佳好儿女特别奖：施玉舜

活动掠影

市老战士艺术团、市歌舞剧院、市锡剧院等表演了音诗画《母爱》、歌伴舞《时间都去哪了》、表演唱《孝》等节目。



市妇联举办女性社会组织建设工作专题培训

为扎实推进“玉兰芬芳”女性社会组织培育行动实践区项目，4月25日，市妇联举办女性社会组织建设工作专题培训。市民政局社会组织管理处副处长王江华围绕我市社会组织的基本情况、注册登记、等级评估和公益创投，以及女性社会组织建设等内容进行系统讲解，并对大家在女性社会组织建设工作中遇到的问题和困惑进行现场解答。



在此基础上，5月13日，市妇联主席周广菊带队赴无锡灵山·太湖社区公益服务园、滨湖区社

会组织发展服务中心和无锡新区社会组织孵化服务园，学习女性社会组织建设实践。

加强社会组织建设是市委市政府的重点工作，通过一系列培训及学习，市妇联将在下一步工作中上下联动，市级与基层互相呼应，试点先行，打造特色品牌；整合资源做，与民政、残联、基金会、两新组织等资源对接，寻找新的增长点；项目带动做，通过年初发布项目、参与政府购买服务等方式，用女性社会组织延伸妇联工作臂膀，为全市妇女儿童提供更广更优更细的服务。

市妇联、市人口计生委举办“邻里守望·与爱同行”机关道德讲堂

5月15日是“国际家庭日”，也是省“巾帼志愿服务日”，市妇联、市人口计生委联合举办“邻里守望·与爱同行”机关道德讲堂进总堂活动。整个讲堂活动按照“唱歌曲、诵经典、学模范、发善心、送吉祥”等五个流程，机关干部和社区巾帼志愿者聆听道德故事，沐浴道德阳光，感悟道德力量，经受了一次道德的洗礼和升华。讲堂活动中，展示了反映我市巾帼志愿活动的PPT《与爱同行，涓涓暖流汇龙城》；播放了省“最美家庭”王瑛家庭及“十佳母亲”李干芳的电视短片；巾帼文化志愿者、河海大学人文社科学院副教授纪玲妹带领诵读并讲解了《论语》经典。

今年初，市妇联和市委宣传部联合开展“智慧女性·和美家庭”项目，通过建设“健康、仁孝、勤俭、环保、书香”等五型特色家庭，引导妇女和家庭在参与寻找“最美家庭”的过程中，自觉接受家庭道德教育，树立家庭美德观念，形成良好文明家风，提升家庭文明水平。项目启动以来，全市700名巾帼使者已经陆续上岗。在讲堂上，特色家庭“五朵金花”



的“巾帼使者”向全市家庭发起《争做智慧女性，共创和美家庭》的倡议；市委宣传部副部长、文明办主任陈志良、市妇联主席周广菊、市人口计生委纪检组长邵建明、市级机关党工委副书记刘兵为到场的代表授戴“巾帼使者”标志；活动还为市妇联、市人口计生委办理龙城志愿服务（义工）联名卡干部职工举行发放联名卡的仪式。

市妇联主席周广菊对讲堂活动进行点评。她希望全市广大妇女和家庭积极弘扬中华民族家庭美德、树立良好家风，追求积极向上、文明高尚的生活，成为中华民族传统美德的传播者和践行者，以家庭的和美促进社会的和谐！

市委宣传部副部长、文明办主任陈志良对市妇联和人口计生委举办的道德讲堂给予较高评价，认为这次道德讲堂时间节点选得好、主题定得好、经典吟诵解读得好、模范人物选得好和知行合一结合得好，为今后道德讲堂活动的开展，提供了好的经验和做法。



我市王瑛家庭获江苏“最美家庭”荣誉称号

我市王瑛家庭当选江苏“最美家庭”并获全国最美家庭提名奖，在昨天召开的江苏省“最美家庭”表彰会上受到表彰。全省共有20户家庭获此项荣誉。

王瑛夫妇80年建立了幸福的小家庭。哪知大儿子的降临，却给家庭带来了不幸，由于大脑先天发育不良，大儿子丧失了行为能力，一日三餐全靠精心调喂；大小便毫无规律，稍有疏忽便是一片狼籍。然而，夫妇俩并没有给困难和挫折所压垮，相反，32年来，面对生活的考验，夫妇俩始终没有放弃，悉心照料着痴呆儿，把父母的爱化为儿子终身依赖的精神爱抚。夫妇俩互相体谅、互相关心、共度难关。值得欣慰的是二儿子从小就勤奋好学，养成了勤俭和独立的品格，10年前顺利考入南京理工大学，2008年被学校保送硕博连读即将毕业。

王瑛在照顾小家的同时，把爱洒向社区这个大

家。她所在的社区是建于上世纪80年代初的敞开式老小区，基础设施差，为了改善居民的居住条件，方便百姓生活，她每年至少为居民办一件实

事，成为居民最受欢迎的“最美基层干部”。王瑛家庭先后被评为全国五好文明家庭、省五好文明家庭标兵户、市和谐文明示范家庭等。

表彰会上，省妇联主席缪志红介绍了全省开展寻找“最美家庭”活动情况。省委常委、组织部长杨新力和全国妇联书记处书记焦扬到会讲话。



2014年上半年妇联系统宣传政务信息统计

辖市区、部门	中国妇女网	江苏妇女网	常州女性网	常州市政府门户网站	市委快报	各类报纸、期刊杂志	总分
金坛	148	1305	342		40	650	2485
溧阳	94	479	268		10	504	1355
武进	100	644	281		10	180	1215
新北		262	149	4		260	675
天宁		66	44			106	216
钟楼		132	126			366	624
戚区		36	87			80	203
办公室	16	247	169	24	100	126	682
组联部		79	178	12	20	204	493
宣传部		90	104	28		720	942
发展部	16	70	119	12	30	146	393
权益部		75	84	4		124	283
妇儿工委办、儿童部	16	164	185	8	60	262	695
妇儿中心		18	34	28		280	360
红溪幼儿园		9	90	4		52	155

备注：截止6月24日

智慧女性·和美家庭——“健康之家”建设

家庭是社会文明的基础。今年以来，市妇联启动“智慧女性·和美家庭”项目，并与市卫生局、市体育局联合开展“健康之家”建设活动，通过开展形

式多样的体育健身和健康养生活动，引导广大家庭树立科学、文明、健康的生活理念，营造“家家崇尚健康，人人享有健康”的时代新风尚。

活动一览

常州市中老年健身操大赛

4月15日—4月29日，由常州市妇联、市体育局联合主办，金东方颐养园、新华网、南京晨报协办和承办，2014常州市妇联“智慧女性·和美家庭”系列活动之“金东方杯”常州市中老年健身操大赛取得圆满成功。

本次比赛共有来自常州市各个社区100支中老年健身操队伍，近2000名中老年人参赛。通过紧张激烈的8场海选，共有24支参赛队伍进入决赛，经过精彩的展示，南夏墅街道和夕阳红艺术团并列获得了比赛冠军。

常州市中老年健身操大赛是我们“健康之家”建设的重要内容，旨在展示常州中老年市民文明、健康、积极向上的精神风貌和科学健身的丰硕成果；提高家庭成员的自我健身意

识，养成健身、保健的良好生活习惯；动员更多的中老年市民积极参加各类体育健身活动，以更加健康的体魄、更加饱满的热情、更加文明的行动投身常州和美家庭、和谐城市的创建。



“美丽全家福”健康之家创建启动



5月18日，天宁区妇联携手区委宣传部、区文教局、区卫生局、区总工会等部门，借助天宁街道社区

天天乐的舞台，在红梅公园夕霞观景台共同举办“美丽全家福”健康之家创建项目启动仪式，各街道妇联和社会团体招募的健康使者们为大家带来了精彩节目。

今年，天宁区妇联围绕“健康之家”创建，将组织健康使者和专家学者开展以健身、养生、保健、心理卫生等为主要内容的知识普及培训推广；组织开展常态化的“家庭医生进家庭”活动；组织中老年人健身操展示、健康家庭趣味竞技大赛、健康征文比赛等活动。

百人瑜伽展示

5月25日，常州市妇联、天宁区妇联及净莲瑜伽馆联合举办“智慧女性·和美家庭”健康之家创建暨百人瑜伽展示活动。来自全市150多名热爱健康养生的女性齐聚一堂，在瑜伽老师的引领下，进行了40分钟的瑜伽形体展示，活动中，净莲瑜伽馆还作为一支新成立的巾帼志愿服务接受授牌。

瑜伽，作为一种健身方式，现在已经风靡全球，特别是广大女性，纷纷加入了瑜伽健身的行列，以求健美身姿、调养身心。整场活动还穿插了瑜伽手语舞、儿童瑜伽、心灵体操表演等内容，传



达了广大女性及家庭成员展示美丽、追求健康的良好状态。

女性沙龙请来美国主讲

5月25日，常州市“智慧女性·和美家庭”女性沙龙第七场在朗诗苑园举行。本次沙龙由天宁区妇联、净莲瑜伽馆承办，特别邀请上海应象中医门诊部的坐



诊医生马凯翰先生作为主讲，他以“女性健康保养”为题，从“天、地、人”、“精、气、神”之间的关系入手，从哲学深度阐述了中医在女性日常保健中的重要作用和方法。

马凯翰来自美国，自小喜读书、练武术。01年美国佛蒙特州明德大学日语本科专业毕业，后赴京都大学研究传统亚洲思想，并进行合气道及静坐修习。04年来华始习中医，毕业于北京中医药大学针灸推拿系专业，近十年中在针道、调形、内功、静坐等中医文化各方面受过多位名师真传，在中医养生方面有较深造诣。

趣味运动会

5月14日，戚区戚大街社区妇联举办了一场别开生面的逃生运动会，戚区实验小学培智班的学生在消防三中队官兵的指导下，完成了扑灭火球、水带保龄球、英雄救美、火场逃生、穿戴战斗服比赛、推轮椅障碍跑等六个项目。通过趣味运动会居民们在比赛中提高消防安全意识，学习了消防知识。



智慧女性·和美家庭——“环保之家”建设

环境保护是每个家庭应负的责任。今年，市妇联和环保局联合开展“环保之家”建设活动，通过培育百名“巾帼环保使者”、推进美好家园建设、开展各

类生态实践活动、展示环保之家创建成果等内容，倡导广大家庭实行低能量、低消耗、低开支、低代价的简约生活方式。

活动一览

钟楼区大型环保公益项目社区行

5月24日，童心·童梦·童画绘——钟楼区“智慧女性·和美家庭”大型环保公益项目社区行在兰园举行。活动由钟楼区妇联、区环保局主办，常州爱贝创意美术培训中心、糖糖成长互助促进会、糖糖网承办。活动现场，公益拍卖、绘制梦想长卷、DIY作品展示、创意环保服装秀、义诊等活动分别在不同的区域开展，学生、家长和居民纷纷参与。

在公益拍卖环节，来自怀德苑小学的同学和家长们，将几个月来养护得最美丽、最有特点、最有故事的绿植配以绿色宣言、绿色心情故事进行现场展示和义卖，所得善款将全部用于帮助完成钟楼区首批55户单亲特困母亲和孩子的微心愿。下一步，区妇联、区环保局

还将开展三场公益义卖活动；暑假期间，将组织“绿色爱心大使”和“巾帼生态使者”参与夏令营活动，前往养老院等机构，将“绿色童心”转化成“红色爱心”，捐赠绿植构建生命角。



毗陵驿“绿色家庭·传递爱心”义卖活动

5月25日和6月1日两天，毗陵驿集团“绿色家庭·传递爱心”的两场“小绿植”义卖活动分别在国光东

几市场及7+7时尚快餐文化宫店火热开展。两场义卖共卖出小绿植60盆，收到善款1260元，用于钟楼区单亲特困母亲和孩子家庭微心愿的完成。



4月，钟楼区妇联按照钟楼区党的群众路线教育实践活动“三联三送一凝聚”的要求，走进毗陵驿集团，倾听企业心声，并针对企业的需求，向毗陵驿发出了“创建生态之家”的倡议，并帮助企业制定了开展“绿色家庭·传递爱心”公益环保活动的实施方案。两个月以来，毗陵驿集团的18个门店及50多户员工家庭，精心照顾认养的200多盆小绿植。

城乡共建，妇女助推常州现代化建设

——“双学双比”、“巾帼建功”会议相继召开

“双学双比”激发妇女培训热潮 争做创新女农民

4月25日，常州市“双学双比”协调小组暨新型女农民培养工程现场会在溧阳召开。省妇联副主席顾敏和常州市“双学双比”协调小组组长、副市长张耀钢讲话。

大会回顾总结了去年以来全市“双学双比”活动取得的成效和经验，部署推进2014年工作重点。市妇联主席周广菊作工作报告，常州市委农工办、金坛市薛埠镇妇联以及常州双丰水产专业合作社理事长纪小琴分别作专题发言。与会代表参观了幸福兰现代园艺科技发展有限公司、常州日日春农业科技开发有限公司和白露山农业生态园，实地了解女性带头人在农业农村发展中的业绩；会议对省“双学双比”先进集体和个人进行了表彰，同时为命名的40个年度巾帼优秀项目和10个巾帼专业合作社发放扶持金。



新型女农民培养工程：市委农工办、科技局、农委、供销社和妇联等五部门联合推进：一是教育培训。全年完成女经纪人、转移就业及各类劳动技能培训10000人，开展农业新技术、新项目、农产品流通等各类培训，不断提高农村妇女专业证书持有率；发挥省市级巾帼培训基地作用，开展以家政、餐饮、缝纫等技能为内容的转移培训；发挥“智慧女性·和美家庭”女性沙龙活动和“妇女儿童之家”阵地作用，开展法律政策、节能环保、文明礼仪等各项培训。二是项目培育。培育市级巾帼来料加工示范基地、农家乐示范基地、示范专业合作组织、现代农业科技

示范基地等优秀项目50个，创建省和全国级各类基地（组织）8-10个，命名一批“巾帼优秀农民专业合作社”；切实推进巾帼现代农业示范基地建设和巾帼示范村创建，争取更多的女性科技项目在市科技、农委立项；鼓励、扶持女性创办家庭农场。三是城乡结对。开展“姐妹手拉手、创业共致富”主题活动，组织农技专家与女能手结对，女企业家、女能手与女村官结对，探索城乡妇女互帮互助合作机制。组织“巾帼文明岗”与“巾帼示范村”结对，做到“联一个村庄，办一件实事，帮一批妇女儿童”活动，全年各辖市区开展结对活动不少于1次。

“巾帼建功”引领女性爱岗敬业 共筑中国梦

5月27日，我市召开城镇妇女“巾帼建功”活动现场推进会。会上，全国巾帼文明岗、女科技工作者、女企业家和家政企业负责人代表分别就各自领域岗位建功、岗位奉献的生动实践作了专题发言。会议还为100个2013年度常州市“巾帼文明岗”授牌，并举行了巾帼文明岗与社区、村结对签约仪式。



市妇联主席周广菊作工作报告。副市长王成斌出席会议并作重要讲话。他充分肯定了全市“巾帼建功”活动的三大成效：一是妇女综合素质不断提高。

二是促进女性创业创新扎实有效。三是“巾帼文明岗”创建特色鲜明。王市长要求，全市各级各部门要充分认识“巾帼建功”活动的重要性，更大力度服务妇女科技创新，服务妇女创业就业，推进巾帼生态文明建设和巾帼文明岗创建，团结带领广大城镇妇女为加快推进现代化建设。



据悉，常州巾帼文明岗创建从1996年开展以来，已经有18年的历史。截至目前，全市共涌现出国家级巾帼文明岗51个，省级岗470个，市级岗1713个，这些文明岗将成为广大妇女创业建功、展现风采、成就事业的广阔舞台。

“四大行动”推进：一是巾帼科技创新成才行动。加强女性科技人才队伍建设，举办女科技人员、女企业家发展论坛，培植3个省级、10个市级巾帼科技创新示范基地，推动女性农业科技人员与农村女能手、女科技大户，女能手、女科技大户与农村妇女结对，组织女科技工作者乡村行、企业行活动。二是巾帼创业就业促进行动。全面完成全年妇女小额担保贷款4000万的任务，在全市现有3家“好苏嫂”门店的基础上，争取在金坛、武进、新北三地各建一家连锁分店，建设10个省级巾帼培训示范基地。举办女大学生专场招聘会，加强女大学生“SYB创业

培训”，年均完成1000名女大学生的免费创业培训，创建10个省市级巾帼来料加工示范基地。三是巾帼生态文明建设行动。拓展“助力花博、美化家园”项目实践成果；大力开展节能减排家庭行动，建设“环保之家”，深入开展“绿色生活在我家”主题活动，开展十大环保女企业家、十大创业女能人评选活动。四是巾帼文明岗创建行动。两年内，培育选树5个全国岗，60个省级岗和100个市级“巾帼文明岗”。完善《常州市巾帼文明岗管理办法》，把巾帼文明岗建成展示城市文明的重要窗口和推动城乡统筹发展的重要力量。

美丽童话世界

——红溪实验幼儿园二十周年园庆

春华秋实二十载，桃李芬芳满园春，常州市红溪实验幼儿园迎来了她20岁生日。5月22日，常州市红



溪实验幼儿园举行“美丽童话世界”红溪实幼二十周年成果展演。市领导贾宝中、王成斌等出席活动。

在各班以经典童话为主

题的卡通秀巡游中，庆典活动拉开帷幕，孩子们穿着色彩、造型各异的服装，扮演成童话里的角色，让参加活动的每个嘉宾感受了节日的盛典。在庆典仪式中，回顾幼儿园二十年历程的专题短片《青春红溪，踏歌前行》引起大家共鸣，小朋友表演的舞蹈《马蹄声声》、相声《说说咱们幼儿园》、童话剧《丑小鸭新编》，将展演推向高潮。

围绕二十年庆典，幼儿园以“美丽童话世界”为主题展开了征文、微电影比赛、“幼儿园过生日啦”班本主题开展、市“爸爸看哪本”亲子讲故事比赛、向全市幼儿园教师开放红溪早期阅读教育分享交流会等七大系列活动。



“爸爸看哪本——亲子阅读训练营”

5月10日，由市委宣传部、市教育局、市妇联、文明办、团市委联合主办，常州市红溪实验幼儿园和常州电视台承办的全市“爸爸看哪本——亲子阅读训练营”亲子讲故事大赛圆满落幕。来自全市各辖市区的家庭共92个节目，经过三场预赛的激烈角逐，19个节目脱颖而出，最后，10个节目获得三等奖、6个节目获得二等奖、3个节目获得一等奖。



“溪润童年、感恩成长”集体生日会



5月11日，市红溪实验幼儿园举办“溪润童年、感恩成长”集体生日会，邀请小朋友们和红溪实验幼儿园共庆生日，共享成长。



市妇联召开党的群众路线教育实践活动推进会

5月28日，常州市妇联召开党的群众路线教育实践活动推进会，总结前一阶段全会教育实践活动开展情况，部署下一步工作任务。市委第八督导组潘建中组长到会并作指导讲话。

自2月底市妇联党的群众路线教育实践活动启动以来，严格按照市委部署，加强领导、认真谋划、周密安排，坚持把教育实践活动与妇联各项工作紧密结合，较好地完成了第一个环节学习教育、征求意见的各项工作，取得了初步效果，体现出领导带头引领、动员部署有力、学习教育深入、征求意见主动、边查边改迅速的特点。与此同时，对照中央和省、市委的新要求，还存在动真碰硬查问题的力度不够、征求意见比较泛等问题。下一步是查摆问题、开展批评的环节，市妇联将通过聚焦“四风”查、上下联动查、



突出重点查、敞开大门查，让群众把想说的话大胆说出来、想点的问题真正点到位，同时认真开展民主生活会，立说立行、即知即改，以扎实的举措确保教育实践活动取得实实在在的成效。

潘建中同志对市妇联教育实践活动第一环节工作充分肯定，体现了妇联扎根群众、服务群众的特色，但同时还存在“三多三少”现象、立行立改动作不够大等共性问题。下一步，他希望，市妇联准确把握第二环节查摆问题的程序、步骤和方法，按照习总书记三严三实的要求，切实开展“六查”：查修身严不严、查用权严不严、查律己严不严，查谋事实不实、查创业实不实、查做人实不实，真正做到“出汗、红红脸、排排毒”，以真转实改的实际行动赢得群众满意。

市妇联主席周广菊为全会同志作专题党课



她从坚持两个务必、始终保持共产党人的政治本色，坚决反对“四风”、始终保持清正廉洁，坚持依法办事、切实履行好人民赋予的权力等三个方面入

5月28日，常州市妇联主席周广菊以《坚持两个务必，坚决反对“四风”，切实履行好人民赋予的权力》为题，为全会同志作专题党

手，深刻阐述了当前形势下，形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”对党群干群关系的厉害关系，强调了政府工作人员要坚持依法办事，切实履行好人民赋予的权力。

周主席强调，这次群众路线教育实践活动的主题，是为民、务实、清廉。这六个字最核心的是“为民”二字。目前存在的许多作风问题是表象，实质上是“为民”问题没解决。为民，就是全心全意为人民服务，真心实意地为群众谋利益。这是共产党的宗旨，也是共产党的先进性之所在。因此，我们要在思想深处扎下全心全意为人民服务，真心实意地为群众谋利益之根，重铸党和人民的血肉联系，从而永葆共产党的先进性和纯洁性。

市妇联党员志愿者走进金百社区献爱心

5月22日，市妇联全体党员志愿者来到金百社区，开展“粽香端午，共建同乐”活动。志愿者和居民朋友结合端午佳节，一起织蛋兜、话民俗，还走进社区独居老人家中，为他们送去节日问候。

今年，全市广泛开展“党员义工365”活动，市妇联党员志愿者借助这个载体走进社区积极开展各类志愿服务活动，带头参与“邻里守望·与爱同行”——关爱空巢老人、单亲贫困母亲、流动留守儿童的志愿服务活动，同时在在共建社区金百社区，结合妇联实际与社区居民需求，还将开展“结对共建、



与爱同行”阅读分享、社区天天乐妇儿专场、七夕义卖等系列活动。

情系天爱、共度“六一”——党员志愿服务进社区



5月30日，市妇联、市妇女儿童活动中心开展情

系天爱、共度“六一”——党员志愿服务进社区主题活动。

市妇联、市妇儿活动中心、巾帼中心及红溪幼儿园的三十多位党员志愿者走进天爱儿童康复中心勤业校区，并重点观摩了由妇儿中心为天爱自闭症儿童支教的架子鼓、绘画课程。

2012年起，妇儿活动中心结合自身优势，对天爱自闭症儿童开展系列艺术关爱活动，目前已有三门课程进入常规教学并取得良好成效。此行，市妇联、妇儿中心还捐赠了一台激光打印机。

党员教师志愿者送阅读进社区

4月20日，在“世界读书日”即将到来之际，红溪实幼全体党员及教师志愿者带着“快乐阅读，美德同行”服务品牌走进金坛市春风幼儿园。志愿者们通过绘本教学《长颈鹿好长喔》、《谁咬了我的大饼》，讲座《书香童年》、流动图书馆、收获赠书、倡议签名等内容，增强家长和孩子的亲子阅读意识。

“快乐阅读，美德同行”服务品牌，是常州市红溪实验幼儿园打造的“巾帼文明岗”十佳服务品牌，不仅创设精彩纷呈的活动引导幼儿享受阅读，还定期组织相关讲座指导家长开展家庭阅读。



观演出、看电影、听音乐会到

常州大劇院

—— 第五届 (2014) 打开艺术之门



“八喜” 打开艺术之门·丹麦皇家男童合唱团音乐会

演出时间：2014年7月8日（周二） 19:30

票价：VIP、100元、80元、60元、40元、20元

套票：200元（100元×3张）、150元（100元×2张）、180元（80元×3张）、120元（80元×2张）、120元（60元×3张）、100元（60元×2张）、100元（40元×3张）、75元（40元×2张）

丹麦皇家男童合唱团擅长丹麦歌曲及斯坎的纳维亚摇摆爵士乐，也演唱古典作品、常演经典、戏剧及教堂音乐。该团不是传统的男声合唱团，后者往往与教堂联系，其保留曲目也主要是教堂音乐。

“八喜” 打开艺术之门·不能说的秘密VI

—— 世界著名近台魔术大师展演

演出时间：2014年7月15日（周二） 19:30

票价：VIP、100元、80元、60元、40元、20元

套票：200元（100元×3张）、150元（100元×2张）、180元（80元×3张）、120元（80元×2张）、120元（60元×3张）、100元（60元×2张）、100元（40元×3张）、75元（40元×2张）

经典项目《不能说的秘密》回归！2014年将为爱魔术的你们，展示更多让人瞠目结舌的魔术。2014年除了邀请近台魔术大师肖恩外，还将邀请深受孩子们欢迎的卡通魔术大师希尔，他将用他独有的幽默，让观众捧腹大笑，让孩子们欣喜若狂。当然，还少不了邀请大家与魔术师亲密接触，零距离感受魔术的无穷魅力。



情迷意大利—意大利钢琴家保罗·维格瑞及女高音歌唱家艾琳娜·蒙莫利音乐会

演出时间：2014年7月17日（周四） 19:30

票价：VIP、100元、80元、50元、30元

套票：100元（50元×3张）、75元（50元×2张）

艾琳娜曾多次在意大利参演多部歌剧饰演重要的角色如，在米兰斯卡拉歌剧院出演《费加罗的婚礼》扮演女仆苏珊娜，次年参演罗西尼歌剧《塞维利亚的理发师》饰演罗西娜等多部大型歌剧，并与多位世界级交响乐团艺术总监合作并倾情演出，收到社会各界好评。

“八喜” 打开艺术之门·大型卡通动漫音乐剧《白雪公主》

演出时间：2014年7月20日（周日） 15:00 19:30

票价：VIP、100元、80元、60元、40元、20元

套票：200元（100元×3张）、150元（100元×2张）、180元（80元×3张）、120元（80元×2张）、120元（60元×3张）、100元（60元×2张）、100元（40元×3张）、75元（40元×2张）

大型卡通动漫音乐剧《白雪公主》表情丰富内容精彩以寓教于乐形式展现给家长和孩子。《白雪公主》是一部不容错过的儿童剧。将给观众完全震撼的艺术感受和视觉效果。



理查德·克莱德曼钢琴音乐会

演出时间：2014年7月23（周三）19:30

票价：1280元、980元、780元、680元、580元、380元、180元、80元

他被誉为全球钢琴界的“常青树”；他是灌制唱片最多的钢琴家；他是中国几代琴童顶礼膜拜的偶像；他就是中国人民最熟悉的钢琴王子理查德·克莱德曼。

2014年7月23日19:30，常州剧院，“理查德·克莱德曼钢琴音乐会”即将在这里奏响。



“八喜” 打开艺术之门·大型童话音乐剧 《尼尔斯骑鹅历险记》

演出时间：2014年7月29（周二）19:30

票价：VIP、100元、80元、60元、40元、20元

套票：200元（100元×3张）、150元（100元×2张）、180元（80元×3张）、
120元（80元×2张）、120元（60元×3张）、100元（60元×2张）、
100元（40元×3张）、75元（40元×2张）

尼尔斯由于又一次搞恶作剧，让爸爸狠狠的教训一顿，他赌气向父亲说自己不想长大，宁愿变小！一气之下尼尔斯把书从窗户里扔出去，正好砸到坐落在花园里的小精灵雕塑上。小精灵瞬间激活，来到尼尔斯面前。二人发生冲突，小精灵“成全”尼尔斯，将他变小。



“八喜” 打开艺术之门·小丑嘉年华

演出时间：2014年8月2-3日（周六-周日）19:30

票价：VIP、100元、80元、60元、40元、20元

套票：200元（100元×3张）、150元（100元×2张）、180元（80元×3张）、
120元（80元×2张）、120元（60元×3张）、100元（60元×2张）、
100元（40元×3张）、75元（40元×2张）

们表演的范围包括幽默哑剧、滑稽木偶、滑稽杂技和滑稽舞蹈等多种表演形式，淋漓尽致的精彩演绎极为幽默诙谐、麻辣爆笑。如俄罗斯的“快乐二人组合”表演的“巧蹬单梯”，将新奇的表演形式融入幽默之中为观众带来意想不到的开心与欢笑；还有些节目兼有滑稽杂技、滑稽魔术和滑稽乐器演奏等表演形式于一体，为观众带来阵阵的笑声。



“八喜” 打开艺术之门·大型童话人偶剧《小红帽》

演出时间：2014年8月9-10日（周六-周日）19:30

票价：VIP、100元、80元、60元、40元、20元

套票：200元（100元×3张）、150元（100元×2张）、180元（80元×3张）、
120元（80元×2张）、120元（60元×3张）、100元（60元×2张）、
100元（40元×3张）、75元（40元×2张）

可爱的小红帽遇到了美食专家大灰狼，惊险滑稽的故事再次华丽地展开。以尝尽天下美食为梦想的大灰狼，练就了一手好厨艺。他善于欺骗和表演，妄想将森林里的小动物和孩子们都变成自己餐桌上的美食。

轻信了陌生人的小红帽能从危险中逃脱么？

敬请小朋友们一起加入这场趣味横生的视觉盛宴，与小红帽一起经历机智、勇敢的成长之路。



微信



微博

售票热线：85226666 商务合作：89606995 官网订票：www.czpoly.com

常州大剧院官方互动QQ群：138802545 常州大剧院新浪微博：<http://t.sina.com.cn/czpoly>

关于女性社会组织建设的 实践与思考

□ 常州市妇联组联部

在当前经济转轨、社会转型、文化转向的大背景下，妇女群体利益、需求日趋多元化，应运而生的女性社会组织已经成为扩大妇女工作覆盖面，提高影响力、渗透力和凝聚力的重要手段之一。我们充分发挥聚合引领作用，积极更新组织工作理念，探索在“枢纽型”组织体系中促进女性社会组织健康发展的运行机制和发挥社会功能的有效途径，取得了一定成效。

一、发展现状

我市女性社会组织建设起步较早，自1984年成立市女知识分子联谊会后，又相继成立了市女领导干部联谊会、女企业家协会、创业女性发展促进会、女摄影家交流促进会等女性社会组织，目前有市级25个，辖市（区）级118个，镇（街道）级103个，村（社区）级1416个。我们在“妇联主动、活动推动、情感带动”为特点的传统组织运作模式上，不断发展壮大女性社会组织队伍，努力打造以妇联为“中枢”的“枢纽型”组织体系，带动凝聚妇女共建美好家园、共享美好生活。

二、主要做法及成效

（一）确立一种理念，构建开放式的组织工作网络

随着经济社会的快速发展，我市妇女群体多样化的呈现既对传统妇女组织建设和妇女工作带来了挑战，更为妇女组织建设和妇女工作创新带了机遇和动力。我们积极参与社会管理创新，确立了“谁为妇女儿童服务，我们为谁服务”的理念，把“各级妇联→联系、服务各类女性社会组织→女性社会组织凝聚、服务广大妇女”作为妇联工作的重要方式，创新工作载体，延伸工作臂膀，建立起社会性更强、开放度更高、运作模式更加灵活的妇联组织网络体系。

（二）建立三项机制，推动女性社会组织多元化发展

1、灵活设置机制。以妇联组织牵头帮助建、引导助推建、孵化培育建等方式，积极推动按行业、界

别、群体等建立女性社会组织，重点培育公益服务类、学术联谊类、行业协会类等女性社会组织。通过多样化的弹性组织和妇女工作机制联系各行各业“两新”组织中的女性，针对不同行业、不同层次、不同兴趣爱好女性群体，成立相应的各类女性社会组织。指导村、社区妇联组织充分利用各种资源，因势利导组建了文体宣传、敬老托幼、科技培训、法律维权、卫生保健、爱心帮扶等各类社区女性社会组织。

2、联动服务机制。搭建沟通联谊平台，定期或不定期召开女性社会组织工作年会、座谈会、专题研讨会等，研究、探讨、指导工作，并帮助协调解决发展难题；组织女性社会组织负责人到姐妹城市、国外交流学习，增进友谊，拓宽思路。搭建参与公益服务平台，充分发挥各类女性社会组织优势，联合举办创业论坛、女大学生创业计划大赛，开展巾帼志愿服务、家庭文化建设、大型咨询服务等顺应时代要求的特色活动，为妇女儿童提供各类公益服务。

3、表彰激励机制。与女性社会组织联合开展先进事迹征集活动，及时表彰先进典型，积极开展推优荐才，在“三八红旗手”、“巾帼建功标兵”、“十大女杰”评选等工作中，主动吸纳女性社会组织骨干，从而进一步凝聚、激发她们的积极性和主动性，更好地服务社会、服务妇女。

（三）激发三大功能，引导女性社会组织有效服务社会

1、满足妇女需求的服务功能。通过举办市级女性社会组织公益服务项目推介会，在女性社会组织中开展公益服务项目征集等活动，引导、支持女性社会组织在满足内部成员自身需求的同时，发挥自身优势，积极为广大妇女提供内容丰富、形式多样的服务，使妇女日益增长的多元需求与女性社会组织的多元服务对接。

2、反映利益诉求的代表功能。主动邀请女性社

会组织领袖参与妇女议事、调研座谈等，倾听和了解妇女群众意愿。每年两会前专题召开女性社会组织中人大女代表、政协委员座谈会，把有关妇女工作、生活和生存等热点难点问题通过提案议案递交两会，有力地推动了妇女工作发展。

3、促进社会发展的协调功能。积极引导女性社会组织开拓视野，关心经济发展、和谐社会建设大局，关心妇女儿童整体利益，增强参与社会治理的能力，为建设和谐美好常州发挥作用。各类女性社会组织紧紧围绕市委、市政府中心工作和妇联的重点工作开展活动，女干联充分发挥优势为全市女干部的培养和成才鼓与呼；女知联动员广大女知识分子积极为全市科技创新献计献策；女企业家等热心参与“常州妈妈”、帮困助学等社会公益活动；女律师、女心理咨询师与社区巾帼维权站牵手结对；活跃在社区巾帼志愿者们积极服务花博会、参与创建全国文明城市等，成为妇联组织协调和整合社会力量的有效补充。

三、下一步构思想象

我市在女性社会组织建设上进行了初步探索，取得了一定成效，但也存在一些问题和不足，如发展不平衡，管理不到位，运作不规范，人才和专业知识缺乏，经费不足等等，这些都制约女性社会组织的纵深发展。我们将积极顺应新形势、新要求，大力实施“玉兰芬芳”女性社会组织培育行动，通过一系列扎实举措，促进女性社会组织蓬勃发展，在参与社会管理创新和促进社会和谐发展中发挥积极作用。

（一）在网络建设上创新。多载体打造特色。市级层面体现“高层次、高起点、高标准、高质量”，以项目为依托，开发女性人力资源，建立凝聚、展示高层次、高技能的女性人才基地；基层层面则体现“广泛性、群众性、兴趣性和经常性”，以活动为抓手，立足社区，面向家庭，接地气，聚人心。多途径整合力量。对已成立但还未纳入妇联范畴的女性社会组织，进行主动引导培育，主动向心发展。对伴随社会变革产生的新群体中应建未建的，积极整合各方资源，培育推动新建成一批女性社会组织。多层面实现倍增。加大培育力度，3年内在各级民政部门注册登记和备案的女性社会组织在数量上要实现倍增，城乡基层女性社会组织每个城市社区不少于3个、农村社区不少于2个、村不少于1个。

（二）在工作方法上创新。建设服务基地。在

妇儿活动中心阵地上，全力打造常州市女性社会组织服务基地，各辖市（区）均要整合资源建成女性社会组织指导服务中心或孵化基地，提供公共服务信息发布、政策咨询、组织培训、交流联络、项目扶持等服务。对于暂不符合登记条件的女性社会组织，依托服务基地，为其提供初期孵化、政策咨询、能力建设、人员培训等集约化服务；对于成立时间不长、尚未成熟的女性社会组织入驻服务基地后，予以政策倾斜和扶持培育；招募一批成熟的公益类、专业服务型女性社会组织入驻服务基地，充分发挥其示范带动作用。扩大宣传引导。充分利用各种媒体，大力宣传女性社会组织在参与社会管理创新中的重要意义和作用，宣传女性社会组织的工作内容、先进典型。在常州女性网、《常州女性》杂志开辟“社团掠影”专栏，定期发布社团动态，展示巾帼风采。开展“十佳女性社会组织”、“最美女性草根组织领袖”巡访活动，培树一批女性社会组织典型，选树一批优秀女性社会组织领袖，打造一批优秀服务项目和品牌。规范管理服务。加强对女性社会组织联系、引导和服务，指导帮助其建章立制、规范运作，积极申报等级评估，实现自我规范、自我管理、自我服务、自我发展。

（三）在支持手段上创新。建设专业队伍。将女性社会组织培训工作纳入妇联整体培训计划，通过集中辅导、交流、派学等方式，不断提高女性社会组织在组织管理、项目运作、活动策划、政策运用等方面的能力。鼓励、引导妇联干部、女性社会组织负责人和骨干报考社会工作者、心理咨询师、婚姻家庭指导师等专业资质，参加专业性、系统化培训，提升专业化工作水平。加大资金扶持。增强政府支持力度，推进加快设立社会组织发展专项资金，完善政府购买公共服务政策；建立项目创投机制，争取财政支持，加大“以奖代补、以奖促建”力度；帮助女性社会组织通过多形式的企业赞助、社会募集等，努力形成“财政拨款+基金资助+社会赞助”的可持续发展模式。畅通参政议政渠道。对于女性社会组织中的佼佼者，积极向组织人事部门推优荐才，并推选优秀女性社会组织负责人或骨干担任各级人大代表、政协委员，担任妇联执委或基层妇联兼职副主席、副主任；对于优秀的女性社会组织，吸收为妇联团体会员，为女性社会组织参政议政畅通渠道，带动女性社会组织在更广的领域、更深的层次上参与公共服务和社会管理。

婚姻不易， 且行且珍惜

□ 范小霞



【案情简介】：

李某（女）与吴某（男）于2009年结婚，婚后1年夫妻感情尚可。后因吴某工作繁忙，无暇照顾李某及家庭。一次同学聚会，李某遇到高中同学蒋某，后经不住诱惑发生两性关系。事后李某后悔不已，更令李某措手不及的是，她发现自己怀孕了。因身体原因，2011年9月李某将孩子生下来。吴某对此一直耿耿于怀，孩子出生后，家人都说孩子不像吴某，更加深了吴某的怀疑。后吴某与李某分居，李某独自抚养小孩，双方过着有名无实的夫妻生活。2013年2月李某向法院起诉离婚，吴某向法院提出要求进行亲子鉴定，并要求李某返还结婚时的彩礼，支付精神损害赔偿和返还小孩的抚养费。后在法院调解过程中，李某自认孩子与吴某无亲子关系，经过法院调解，李某抚

养小孩，对吴某进行适当补偿，双方调解离婚。

【法律分析】：

本案涉及到以下几个法律问题。

一是吴某是否有权利申请亲子鉴定？依据最高人民法院关于适用《中华人民共和国婚姻法》若干问题的解释（三）第二条的规定，夫妻一方向法院起诉请求确认亲子关系不存在，并已提供必要证据予以证明，另一方没有相反证据又拒绝做亲子鉴定的，法院可以推定确认亲子关系不存在。本案，吴某在诉讼离婚的时候申请亲子鉴定，要先向法院提供必要证据证明无亲子关系，因为亲子鉴定涉及到孩子的人身权利，法院并不能强制鉴定，但法院可依据申请方提供的必要证据进行推定，反之亦然。

二是李某是否需要返还吴某支付的彩礼？最高人民法院关于适用《中华人民共和国婚姻法》若干问题的解释（二）第十条规定：当事人请求返还按照习俗给付的彩礼的，如果查明属于以下情形，人民法院应当予以支持：（一）双方未办理结婚登记手续的；（二）双方办理结婚登记手续但确未共同生活的；（三）婚前给付并导致给付人生活困难的。适用前款第（二）、（三）项的规定，应当以双方离婚为条件。本案中，李某与吴某已经登记结婚，并且已经共同生活在一起，如果吴某不能举证证明因为婚前给付彩礼导致吴某生活困难的情形，吴某提出要求李某返还彩礼的请求是不会被法庭支持的。

三是李某是否需要返还吴某抚养费？本案中，李某自认小孩和吴某无亲子关系，根据法律，小孩应归李某抚养。那么吴某是否有权要求李某返还小孩抚养费呢？根据婚姻法第十九条的规定，夫妻可以约定婚姻关系存续期间所得的财产以及婚前财产归各自所有、共同所有或者部分各自所有、部分共同所有。约定应当采用书面形式。如果夫妻双方对婚内财产没有书面约定，则夫妻双方任一方婚内所得都属于夫妻共同财产。本案中，虽然李某生育后独自抚养小孩，但是该费用来自李某的婚内劳动所得，这些依法属于夫妻共同财产，对于该共同部分的一半应该予以返还给吴某。

四是吴某是否有权要求李某支付精神损害赔偿？根据婚姻法四十六条的规定，有重婚行为、有配偶者与他人同居的、实施家庭暴力、虐待、遗弃家庭成员情形之一，在离婚诉讼中，无过错一方有权请求损害赔偿。赔偿可分为物质损害赔偿和精神损害赔偿。本案中，李某的行为发生在婚姻存续期间，

对于离婚有很大的过错，并且客观上给吴某的名誉、感情、精神都造成了损害，所以对于吴某的损害请求，法院会酌情予以支持。

【律师感想】：

夫妻双方最基本的义务是相互忠实。本案中，李某与吴某本是一对幸福夫妻，但因李某的过错，导致婚姻关系破裂，对男女双方和子女都造成了伤害。案件中过错一方的行为，直接造成无过错一方的声誉以及感情和精神的损害，已经触及到婚姻和道德的底线，在这种情形下，无过错一方在离婚诉讼中请求精神损害赔偿一般会得到法院支持。

如今离婚率上升，单亲家庭增多，间接导致未成年人犯罪率上升。如何经营婚姻和守护婚姻应成为现代人必须要学的内容，借用当下流行的网络术语，恋爱易婚姻不易，且行且珍惜。

（作者为江苏德音律师事务所律师）



Q 黄女士：与丈夫结婚半年后，发现他有恶习，于是2012年12月提出离婚，他也同意，于是到民政局签署了离婚协议书，但在领离婚证前，他表示自己很后悔，当时自己心软了，当天就没领离婚证。现在他仍然陋习不改，两人已分居一年多。请问现在去离婚，这个协议还有效吗？另在协议书上他承诺还我借款11.5万元，能否作为他跟我借款的证据使用？当初他借款时我们只是口头约定，没有写借条。

A 答：你好，你与丈夫于2012年达成离婚协议后，并没有办理协议离婚手续，在双方未能在婚姻登记机关登记离婚或者在人民法院协议离婚的情况下，该协议没有生效，对双方当事人均不产生法律约束力，其中关于子女抚养、财产分割的约定，不能作为人民法院处理离婚案件的直接依据。离婚协议要以民政局办理离婚后或经法院判决后，才有法律效力。

在现在的离婚诉讼中，你丈夫若不同意按此协议办理，法院只能依法处理财产分割等法律问题。我国最高人民法院关于适用《中华人民共和国婚姻法》若干问题的解释（三）第十四条规定：当事人达成的以登记离婚或者到人民法院协议离婚为条件的财产分割协议，如果双方协议离婚未成，一方在离婚诉讼中反悔的，人民法院应当认定该财产分割协议没有生效，并根据实际情况依法对夫妻共同财产进行分割。

另外，关于协议书上的借款能否作为证据使用的问题。我国最高人民法院关于适用《中华人民共和国婚姻法》若干问题的解释（三）第十六条规定：夫妻之间订立借款协议，以夫妻共同财产出借给一方从事个人经营活动或用于其他个人事务的，应视为双方约定处分夫妻共同财产的行为，离婚时可按照借款协议的约定处理。借款是否存在需要有证据予以证明，通常借条是最直接的证据，但是如果如果没有借条，而有其他证据能够证明借款事实存在的，人民法院也会依法予以认可。你的咨询中，虽然你丈夫向你借款时，只是口头约定，但是在双方签字认可的离婚协议中他承认借款的事实，能够证明你丈夫与你之间存在借款行为，但是人民法院在审查借款行为时，还会具体审理款项的来源及交付等。

Q 张女士：2005年我与前夫离婚，小孩我抚养，男方每月出抚养费800元，教育费、医疗费按实际产生费用各半承担。今年，孩子爸爸3个月的抚养费、孩子看病的8000多元医疗费，他一直不肯付。已找过他单位，他单位领导也帮着协调过，但仍然没有结果，不知怎么办？

A 答：你好，你可以拿着离婚协议书、法院的离婚判决书或调解书到男方所在地人民法院或者经常居住地人民法院起诉，请求男方履行上述法律文书确定的孩子抚养费、教育费、医疗费等。如果法院判决男方限期履行后，男方还不履行，履行期限届满后，你可到法院申请强制执行。

Q 李女士：我与丈夫结婚2个月，现在他起诉离婚，他提出要我返还彩礼5万元和他买给我的金项链、金戒指。结婚时娘家用那5万彩礼买了陪嫁，我全部带到了婆家。请问我还要归还那些钱及金器吗？

A 答：你好，根据我国最高人民法院关于适用《中华人民共和国婚姻法》若干问题的解释（二）》第十条规定：当事人请求返还按照习俗给付的彩礼的，如果查明属于以下情形，人民法院应当予以支持：（一）双方未办理结婚登记手续的；（二）双方办理结婚登记手续但确未共同生活的；（三）婚前给付并导致给付人生活困难的。适用前款第（二）、（三）项的规定，应当以双方离婚为条件。你的咨询中，你已经与男方办理结婚登记，如果不存在办理结婚登记但没有共同生活以及因为男方给付彩礼导致男方生活困难的情形，你不需要返还彩礼。（市妇联权益部吴军平供稿）

（妇女儿童维权热线：12338）
（维权邮箱：czflwq@163.com）

谁是孩子的安全岛

□ 张毅



【案例】：

第一次为静做心理辅导，我足足等了她近一个小时。这在未成年案犯的心理辅导中，还真是罕见。疑问，揣测，耐心等待中，她来了，个子高高，脚步很轻，长长的刘海几乎遮住了整张脸，寒冷的大冬天穿了一件薄薄的大衣，一双裤袜，鞋已被冬雨打湿。手上，耳上的装饰不协调得晃眼。没有一句解释，也没有一点愧疚和不安地坐了下来。90后的青春少女，在那双不愿让人看清楚也不轻易抬头看他人的眼睛后面，会有什么样的故事啊？

她17岁，在某大专院校读三年级，学习成绩不错。和一般孩子相比，她的童年有些特殊。母亲很早去世，爸爸为了多赚钱，去了国外打工，很少回家，也很少打电话回来。他并没再婚，但和同村一位阿姨一直有来往，包括经常寄钱给阿姨家。童年记忆中除了上学，就是奶奶的啰嗦，批评，还有那间简陋的小屋。

没有妈妈，爸爸虽有若无，长得丑，似乎这些都是被小伙伴嘲笑的理由。只有成绩好，是她唯一的骄傲，也是她开口向父亲要钱的条件和资本。但电话那头，总是父亲严厉的声音，“生活费每月给你了，少问我要钱，小佬要花嗒团儿呐？对小佬么只有严格才行……”而这头，则是奶奶的无奈和责怪：“讨债鬼”。

无尽的怀疑，孤独，自卑，丑陋，牢牢打在童年

的烙印上。如果世界缺少财富，那只是暂时生活条件落后，如果没有亲情，孩子的世界会走向哪里？没有妈妈是我的错吗？丑是我的错吗？也许是太小心眼，也许是太多心，太虚荣，她经常被这些问题困扰。除此还有无尽的欲望，爸爸赚那么多钱干嘛？我想要的为什么都没有呢，如果我有钱了，我会是什么样的人？她疑惑着走入青春期，寻找自己的安全岛。

与美同在，与开心同在的青春与静无缘。同伴漂亮的裙子，和男朋友出入电影歌厅，对她都是奢望，因为这些都是需要一定的经济实力。静只有嫉妒羡慕的份，直到接受村上一位姐姐的“帮助”，静才有了打扮自己的实力，开始出入歌舞厅，认识了流行，也认识了一些社会上的“坏”孩子。他们不断邀请她出入高档消费场地，她需要不断地抬高自己身价，装扮自己门面，虚荣和胆怯（父亲责备）使她不能向家人要钱，因为她是被遗忘的孩子。除了靠朋友她只能靠自己，她欲望充盈的双眼瞄上了娱乐场所客人的口袋，盯上了会所的衣柜，又转向小区居民家中……

案发后她感到悔恨，想改。她被取保后审了。但她恨父亲，恨那些嘲笑过她的人，她终于还是没能抵制住同伴的诱惑，以为同伴和钱能给她安全感，终于再次案发……

【心理分析】：

我是没人要的孩子

通过两次的接触，静的成长故事逐渐清晰，我的脑海里呈现这样一副画面：一个失去妈妈的小女孩，奔跑着，喊着爸爸，努力寻找着一个安全的地方，却始终没有找到……

心理学家罗杰斯认为，婴幼儿时，父母无条件积极关注是孩子至关重要的成长因素。他们无条件地爱他，不向他提任何要求，也不谴责他，他们只是因为他是自己的孩子而爱他，呵护他，无论他有什么缺点，这样在孩子心理就会形成一个安全岛，爸爸妈妈的爱是安全岛的基石。他非常自信的去探索世界，建立关系。并不特别害怕受到伤害。因为他有安全岛，父母的爱会帮助他保护他支持他。受了伤，受了挫折，他可以随时回到这个安全岛。而有行为偏差的孩子，如小偷小摸，迷上网络等等，很多都是因为他们没有一个可靠的安全岛。他们被父母，甚至被亲人“遗弃”，于是他们会去社会上寻找，去构建新的安全岛。

静就属于这一类，她从小就被无助感所纠缠：没妈，没钱，丑，有爸爸却不要她……“没有人爱我，我是个没人要的孩子”这种无助感贯穿了她十多年的人生。她任性，孤僻，自私，有些冷酷，缺少对别人的爱和感恩（对于不认识她的咨询师，她迟到，想毁约），特别自尊和虚荣。这种强烈的自我防御心理，是压抑的结果。她唯一能做的是把书读好，争取父亲多一点关注和多一点零花钱。

没有安全感的孩子从不哭，她只是冷漠，只是恨，在心里深处恨，只是在寻找。于是她走向社会，走向那些从不批评她嘲笑她的人，虚荣心得到了无条件满足，也为此付出了沉重的代价。

【治疗】：

认识并接受真相

在对静的咨询，治疗过程中，首先教会她学会接受。

引导她懂得：心理健康的基石是直面自己人生的真相，不逃避，也不盲目乐观。我们产生心理问题和行为偏差都是因为对过去的体验产生的。这些人生的真相，一旦发生就已注定不可改变，你若想否认这些事实，就是在否定自己，因此，不要和过去的任何事情较劲。

我告诉静：你有两个真相要接受：第一是你的父亲很暴躁，很糟糕。第二，你没有妈妈，同时也不能改变爸爸。你要学会接受爸爸的坏脾气，他失去妻子，也没有第二段婚姻保障，他有他的不幸和无奈，不要试图去改变他。你理想中的父母形象，只是你的理想而已，不会变成事实。

恨就恨，但不要怀疑自己，讨厌自己

我继续引导：你讨厌那些嘲笑你的人，恨父母没有给你完整的家庭，可以恨，但不要讨厌自己。恨的背后是悲，可以让恨得到发泄的途径是：流露你的情感，你是自由的，你可以哭，把你的额头露出来，让大家知道：你有自己的自尊和情感，你也不害怕嘲笑……可以恨，但不要报复，不要以其他非常人的手法来报复，比如你在窃取他人财物挥霍时你会感觉爽快，你的潜意识是害怕紧张的，这是报复后的心理……

学习喜欢自己吧，哪怕没有人喜欢你……

听到这里，静，声泪俱下……

把父亲的责任还给他

我又对静强调：爸爸这样对你，不是你的错，你失去妈妈，也不是你的错。

教育好孩子不仅仅是为了学习分数，而是一种长期的责任。特别是父亲长期在外，你以考好成绩为责任，来取得他的信任赞美和零用钱，这样，父亲的责任就越来越轻。所以，把他的责任还给他，告诉他，他也有不对的地方。下次他还是这样无原则地暴躁，你起码可从心里对自己说一句：这不是我的错，你应该多关心家人，光给钱是不能解决问题的。确实，静想离开家的想法也正是因为她是父亲折磨的对象，父亲因没尽到责任而更容易情绪失控。

宣泄了情绪后的静，我让她意识到：你渐渐把注意力从父母身上移到自己身上，接受不能改变父亲，不能改变他人的事实，但你可以改变你自己。你越不期望改变他人，就越有能力改变你自己，你的力量就会变的更强，你的安全岛也就自然建立。

开庭那天，父亲终于露面了（我们做了很多思想工作），静特别坦然，诚恳地面对她的父亲。给她希望的并不是父亲的出现，而是心里的那束光……

（作者为国家二级心理咨询师）

（常州市心理卫生协会供稿）

你欣喜地笑了，从不说军功章里有自己的一半。

写给妻子的颁奖词

□ 半部堂

妻子年近50，是一位临时工。没有年终奖，没人评先进，但无怨无悔，勤奋扎实一如既往。感慨系之，随召开家庭会议，经研究决定，授予她2013年“最佳家庭成员奖”。欣然命笔，为作颁奖词。

“天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。”一个普普通通劳动者的所作所为，竟与相夫教子的中国传统文化精神默契相和。认认真真做事，塌塌实实做人，是金子在哪里都会发光，你在平凡的岗位上，用自己的诚心与行动点燃了生命之火，你在普通的家庭中，以爱心和执着擦亮生命之光，并让这火光影响着越来越多的人。

你虽是一名普通的临时工，一位朴素的家庭主妇，但质朴谦逊，坚毅宽厚。一年来，你是经验丰富的老舍管，帮助别人毫不居功，传授经验毫无保留，强调质量毫不含糊。一年来，8小时内外，你是位温柔贤惠的好妻子，承担家务毫不抱怨，勤俭理财殚精竭虑，保障和谐忍辱负重。今天，虽然你的步履已不再矫健，但你的思维依然敏捷，你的眼神依然明亮，你的梦想依然执着。今天，你依然是家庭的无冕之王！

一蓑烟雨江南路。从江北到江南，从先前的幼教老师到一名临时工，你吃尽了苦头，忍受了许多屈辱与心酸。在江南，由于你听不懂常州话，不能正常与孩子，与孩子的爷爷奶奶，外公外婆交流，于是，你忍痛辞掉工作，几经波折，找到了一份舍管的临时工作。工作中，总把一份爱心倾注到每一个学生身上，对生病的学生问医问药；对成绩不理想心情低落的学生，关怀鼓励，你把宿舍当成了家，学生把你当作了“妈”。

细雨庭风花带露，菜蔬无肴清茶煮。城市的房价比庄稼长得还快，工资比眉毛长得还慢。但你没有泄气，而是更加精打细算，买一次菜都要看看哪个超市有活动，哪种商品搞促销，哪个性价比高。多年来更不敢给自己添置价格超过200元的衣服，路桥、九州是你的服装购买地，不知道购物中心，福克斯价格几何。对于丈夫和儿子的衣服，踏着缝缝机，飞针走线，修修改改，能穿的绝不轻易丢弃。就这样，今年终于拿到了新房。

只道花无十日红，此花无处不春风。一个人可以平凡但不可平庸，做好一件事并不难，难的是能坚持10

年。每天早早起床熬粥做饭，洗切烧炒。为了节省，我和儿子每天除在家吃早饭，还要带上午饭，因此早上你一忙就是1个多小时，冬天5点钟，外边还是一片漆黑时，你已经开始了厨房进行曲。等我们吃好喝好走了以后，你又要冲刷盥洗。关门关窗，骑车上班。日复一日，年复一年，你在平凡中书写了不平凡，你是永不凋谢的牡丹。

三月江南春昼午，黄莺语，丹青画里光阴住。春天里，我应征第八届花博会春联，写完后，你不断提出修改意见，没想到最终获全国征联银奖。夏天里，我以你为原型，创作现代诗歌，参加“五一情·中国梦”征文，荣获二等奖。秋天里，由于单位同事生病，领导要我兼任两个人的工作，你表示理解并积极支持，并叮嘱我只要埋头做好，不要到处哭叫。冬天里，我被单位评为十大杰出贡献人物提名奖，你欣喜地笑了，从不说军功章里有自己的一半。低调谦和，是你的本色。

我欲乘风追玉兔，半部堂中新曲度，樽前赋，唱来总是伊情笃。

（作者为武进高级中学教师）



他说如果女人都穿得像你这样，让游泳池的男人们还有什么乐趣呢？赶紧买比基尼去！

来杯可乐

□ 小玮



一个闺蜜对我说，你总是端着写心灵鸡汤，累不累啊？

我还真没觉得怎么累。既然人家说了，那今天就来杯可乐吧！

我从国内买回来一件酒红色游泳衣，是那种比较保守的式样。去游泳池以前，我先穿着在家演练一下。家属说：你这游泳衣，也太过分了。

我说，什么意思，难道还不严实吗？

他说，如果女人都穿得像你这样，让游泳池的男人们还有什么乐趣呢？赶紧买比基尼去！

这种吃里扒外的思路让我震

惊。我突然想起一个编辑闺蜜说的一句经典，她说，我没有做美丽女人的义务。我听了当时就想对她鞠躬，喊她一声老师。多么强大多么自尊的心灵啊。我立刻把这句经典向他复述一遍。

他说，那就太没责任感了，对这个世界。你想，满大街不会穿衣

服不会打扮的女人，一眼看出去一个个灰头灰脸的，你觉得恐怖不恐怖？

我想了想，谁说不是呢？确实恐怖。

差点又成心灵鸡汤 🤔

（作者为德国电视二台制片人）

糊灯笼的和裱画师

—— 街头巷尾手艺人之五

□ 季全保



糊灯笼

旧时常州灯笼业和纸业、装饰、笔墨、照相等属于文化类别。因为吉祥欢乐少不了灯笼的喜庆氛围，凡是婚嫁寿庆和重大节庆典宴都少不了张灯结彩，灯笼业就是民间手工艺品与民俗文化的吉庆标志。

最早时候灯笼是作照明的，分为手提和悬挂，后来用以喜庆装饰。灯笼制作与鸟笼一样，属于竹篾或铁丝作框架，编成圆形或其他形状，糊上绢绸或丝棉纸，涂刷清漆或桐油，以增加牢度和防水，中间有木底盘可插上蜡烛（或装灯泡），当然还有宫灯和花灯之类的。宫灯都选用高档的硬木来制作木框，再裱以绢绫，考究的还在上面画上梅兰竹菊图案，当然此类宫灯都是大富家或官宦家所用。花灯则不同，它一般是用于正月十五观花灯或其他庆典场合。常见的花灯



一般有兔子灯、走马灯、蝴蝶灯、蛤蟆灯、狮子灯、鲤鱼灯、田螺灯等等，像兔子灯、荷花灯都以手提为主。

记得小时候见到的灯笼店很多，而位于大庙弄鹤鸣斋梨膏糖隔壁与北大街上的灯笼店有好几家，一直延伸到庙直街。在西瀛里，史家弄口，以及铁市巷咸宁巷口的灯笼店也很集中。当然都是以做常规的灯笼为主，而篦箕巷内和青山桥畔的灯笼店都以制作红木宫灯为主。这些店的特点就是前店后作坊，属于手艺人做小生意赚口饭钱。民间有“阿婆打浆糊做灯笼，只够吃来不够用”的俗谚，说明灯笼店均为夫妻老婆店。

常州人旧时挂灯笼很普遍，从正月十五的灯会到各种民俗活动中，灯笼是作为十分重要的节庆气氛象征。过去在六月里，有“点天灯”的习俗，是纪念元末起义将领张士诚而悬挂的灯笼。从天宁寺到白家桥，整个运河中不但停满了船舶，船上的桅杆上还张满了船灯，水里也放满了河灯，天上有舞动的“孔明灯”。为什么要以这么壮观的灯笼奉祀“野鬼”呢？其实就是活人对死者的仁爱之心。

旧时的灯笼还被人们巧作照明和店招，如经营班船和快船的船老大，春节之前一定要做贴有仿宋字体的大红灯笼，上书往来客户的店招。送灯笼客户也特别高兴，一是

灯笼红红火火，特别吉祥，更以示店家生意红红火火，前（钱）途一片光明！饭店、混堂、茶馆等门口从早到晚悬挂灯笼以表明营业中，更是招来顾客的店招和广告。

说到灯笼，还要提一下龙灯。虽一字之反，意思却大相径庭。常州人说的龙灯就是逢年过节的舞龙活动，俗话调龙灯。所以，灯笼店也为客人加工各式的龙灯。



裱画师

裱画匠人在旧时的三百六十行中算是高雅的行当了。每天按送到名人字画，甚至还有许多名家亲自上门加工装裱业务。这个行当历史悠久，至今还受人尊敬。

中国是个礼仪之邦，文化又传承了上下5000年，字画是文人雅士的特别爱好。为此，写了一张好字，画了一张好画，不管是收藏还是悬挂，送人还是自赏，都必须经过装裱师傅的加工才能登堂入室。装裱一幅书画作品工艺复杂，做工繁琐，一张字画从一张薄纸，需经过拓片打底、加棱边嵌天地，覆背、嵌线、上墙、收干、裁剪、上丝绳、骨签、装杆、装轴、滑光等数十道工序才能完成，要求甚高。因此有所谓“三分画，七分裱”的说法。

裱画师傅做好的本领是装裱老

画和修补破损的旧画，无论是纸本还是绢本，无论是生宣还是熟宣，无论是断裂还是剥落，无论是虫蛀霉烂还是千疮百孔，经过裱画师傅的巧手，也会整修如新，这不仅靠手上功夫，更是要凭丰富的经验和对书画知识的了解。在修补旧画的过程中，脚色老的裱画师，他知道裱画的纸张，还要了解绘画的风格，用笔的特点，原画的气息，以及修补所用的原料与设色。手段高超的师傅，经过他修补的旧画，不但修旧如旧，还看不出修补痕迹。

更有绝招的裱画师傅，能够在名画、老画上剥下一层纸来，虽然颜色和墨色淡了，但还是名家的原作，可以据为己有，过去经常会出现一人同时绘制的一模一样的画作来，其实就是采用剥画的形式，懂行的人就知道只有夹宣才能如此操作。在裱画业中这样“剥画”的高手多得去了。

裱画业，有多种称呼，“裱”是指“裱糊”，还有称“装裱”，“装”是装潢、装饰。南方一般为“装裱店”、“装裱匠”，而北方则称为“装饰铺”、“装裱师”。旧时常州，也称装池，在我印象中，装裱师最好的要数原来开在化龙巷南的裱画店吕生荣师傅了。我小时候接触名画就从那里开始的。

（作者为常州民俗专家）

尽管书中描写的很多东西是小城生活所特有的，但这些女性面临的两难困境和欲望却是全人类共通的。

2013 年度女性之： 艾丽丝·门罗

□ 丽贝卡·罗丝



10月10日，瑞典皇家科学院宣布今年诺贝尔文学奖得主为加拿大作家艾丽丝·门罗时，她甚至没在电话旁守候，而是睡着了。多次尝试联系上她而未果之后，瑞典皇家科学院只好给她留了一条语音信息。第二天清早，女儿终于打通电话时，门罗才知道自己即将获得一份77万英镑的奖金。

这条轶事听上去颇为真实。众所周知，这位现年82岁的短篇小说作家行事低调、注重隐私、不爱巴结名人，喜欢在自家所在加拿大安大略省一隅自由地闲逛，并敏锐地观察周遭的一切。

瑞典皇家科学院宣布今年的获奖者那一刻，世界各地的人们感到由衷地为她高兴，但并不是特别惊讶。过去几十年间，门罗荣获过不计其数的文学奖项，从2009年的布克国际奖，到北美地区的无数奖项。门罗常常被称为“加拿大的女契科夫”。瑞典皇家科学院常任秘书彼得·英格伦称她为“当代短篇小

说大师”。但无论她此前获得过怎样的殊荣，此次门罗的诺奖却代表着一种更为重要的国际性认可：她是第一位获得诺贝尔文学奖的加拿大作家，也是110位诺贝尔奖得主中第13位女性，上一位获得诺贝尔奖的女性是2009年得奖的赫塔·米勒。

门罗小说的主人公几乎都是生活在加拿大安大略省休伦县的女性。在那里，人人都知道彼此是干什么的，即便是近些年，那里的女人们也一直过着保守的生活。门罗用清新的散文笔触和非常简短的篇幅，将这些女性在家庭生活中的希望和渴望、悔恨和现实、坚忍和痛苦，清晰地呈现在读者面前。她既不煽情，也不妄下判断。尽管书中描写的很多东西是小城生活所特有的，但这些女性面临的两难困境和欲望却是全人类共通的。

门罗于1931年出生于安大略省休伦县的温汉。她父亲养殖狐狸和水貂，母亲是教师。门罗从小教养严格，受循道会和卫理公会的熏

陶。20岁嫁给第一任丈夫詹姆斯·门罗之后，她搬到了温哥华，后来又搬到了维多利亚。但在上世纪70年代，她回到了休伦县，从此一直生活在那里。她现在的住所距离她长大的地方仅20英里。

门罗14岁的时候，就知道自己想当作家，但直到婚后才开始认真地写作。她在3个女儿睡着后熬夜创作小说。尽管她渴望写出代表加拿大人的“大部头”，但她发现，写短篇小说更适宜于兼顾操持家务。1968年，当时37岁的她出版了第一本作品集——《快乐影子之舞》。那本集子获得了加拿大最高文学奖项“总督奖”，但门罗的创作并未止步于此。去年，她出版了自己的第14本作品集——半自传体小说《致生活》。尽管门罗曾几次宣布打算退休，但看上去上一部作品可能仍不会是她的最后一部。

(摘自FT中文网)

财富不是一个普世认可的价值，但却是一个很简单的尺度，依此很容易就将定居在温哥华的中国女人们划分为穷太太和富太太两大群体。

穷太太大多来源于技术移民，有着高学历、丰富的工作经验和不怎么丰厚的物质基础，一般属于来了就赶紧提升语言、找工作的人群。富太太则大多是投资移民，学历未必高但财富很可观，多数在国内有着自己的家族企业，来了之后学英语就是看看西洋景，顺便结识些朋友打发打发时间，主要精力用来买房子置地，为推高当地房价做贡献。

俗话说物以类聚，人以群分。穷太太和富太太有着不一样的背景，不一样的经历，原本并没有什么交集，但来到温哥华之后因为都可以享有政府提供的一项语言帮助服务，那就是免费到ESL语言学校学习。于是这两个人群便在这个地方产生了交集，产生交集的地方自然就产生了碰撞，当然是思维方式和行为习惯方面的碰撞。所以，不要以为在温哥华需要适应的是这里来自全世界范围的移民所造就的多元文化环境，有时候中国人自己圈子里的强烈差异就已经让人应接不暇了。

ESL语言学校里除了学习英语，更多是帮助新移民在学习中了解当地文化、社会机构、行为规则。穷太太们大多有着比较扎实的英语读写能力，来到加拿大后，参加ESL

对于孩子来说，幸福不是他得到多少财富的馈赠，拥有多少本藏书，而是能够享受到和妈妈一起阅读时的那份心心相通的爱。

穷太太和富太太

□ 一 多



语言学校的入学评估考试都考得很收敛，唯恐一不小心考太好了，失去这个福利性的学习机会。毕竟这是新移民熟悉、了解当地文化的一个非常好的渠道。穷太太们凭借国内良好的教育背景，大多在一个阶段的学习之后就跳出ESL，去寻找更高层次的学习机会和职业培训机会了。所以在语言学校他们的学习不是问题，但和富太太的相处却是一个很大的挑战。富太太们英语虽然基础不好，但财大气粗的范儿却很足，有钱能使鬼推磨是他们坚信不疑的价值观。首先，她们每天必然是驾着豪车来上课，拎着名牌包，衣着时尚光鲜，甚至珠光宝气，把课堂直接当成了奢侈品的秀场。其次，一个班如果有超过三个中国移民富太太，那么这个英语班的性质很可能就变成商学院了，成了富太

太太们交流房地产买卖案例和心得的场所。再有就是把国内当老板娘的习惯原样不动地带到温哥华，说话分贝极高、喜欢当仁不让地抢话头，喜欢自行其事，很少顾及他人的感受。她们的做派让其他族裔的移民纷纷侧目，让自己同胞深感羞愧和不安。

由于投资移民逐渐增多，ESL学校门前停车场内的豪车越来越多。经常可以看到在教师的专用停车位上停着的都是很简单的日系小型车或北美非常大众化的轿车。但再看学生停车位，不亚于高端车展，新款、高配的宝马、奔驰、卡宴、兰博基尼、路虎在温哥华的蓝天白云下闪烁着高贵的金属光泽，无疑，这些豪车大多是中国富太太们的座驾。当然也很有一些普通车、甚至很不起眼的二手车“煞风景”，那

是穷太太们每天出入上课、打工的工具。下课后看着一辆辆豪车绝尘而去，一位老师曾经明确表达过她的感受：他们是土生土长并接受了良好教育的当地人，但依然只能开着自己非常简陋的车为衣食奔波，向政府缴纳着可观的税收，然后政府用他们的钱为这些大富大贵的海外移民提供着免费服务。更让他们不解的是这些初来乍到的新移民缘何如此富有？不去工作依然付得起昂贵的豪宅、豪车、奢侈品账单？这种侵入式的富有打破了他们生活原本的平衡和平静。近几年来，温哥华的确已经因为高昂的房价和物价失去了世界宜居城市一度高居榜首的排名。而富太太们也曾经直言不讳地发表议论，一副天下唯我独尊的气势：“现在很多人没钱也要住在温哥华，租房子、住地下室都不离开，所以这里环境好是公认的，投资房产，多买几套房子稳赚不亏。”

其实富太太打破的不止是ESL学校老师和当地人内心的平静，他们的同胞，那些来到这片陌生土地上在为生存而奔波的穷太太们也每天活在这种物质爆发的阴影下。有人讲起他们班在一个学期的课程结束后，这个中国人占绝对优势的班级通过表决决定以聚餐的形式表达对老师的感谢。一位富太太自告奋勇去订餐。但是当大家来到餐厅时，大多数人都惊着了，这不是一般的谢师宴，太豪华了，皇帝蟹和各种刺身都上齐了。但这是一个要大家掏腰包平摊费用的聚餐，穷太太们

马上就紧张了，自己荷包里那点现金够分摊今天这餐饭吗？每天在水饺店兼职包4个小时水饺的阿薇心里已经在盘算她要包多少天水饺才付得出这一餐平摊到她头上的钱？老师在震惊的同时首先礼貌地表示了感谢，然后表达了极度的不安：“谢谢你们的宴请，但是我深感不安。因为我知道这餐饭对在座的有些人来说是太沉重的负担，我不忍心吃掉他们打工很多天才能挣来的维持家用的生活费。其实真情表达，一张贺卡就够了，金钱不是传达情感最好的工具。”老师放下100加元，默然离席。

这个故事让我心生感慨，想起了自己经历的一个小插曲。记得我上ESL时曾经有事要回国处理，离开后一般学位很难保留，因为我的老师是位非常好的老师，她的班里从来都是满员，很多人还在候补名单里排着。我非常诚恳地请求她为我保留20天，她看在我平时非常努力的态度上为我保留了这个学位。回来后，我送给她一个价值60元人民币，折合加币不到10块钱的中国传统工艺品泥人张的“齐天大圣”。第二天我收到她的感谢卡，满满写了贺卡的两面，还把齐天大圣的故事又和我做了分享，问我她说得对不对。这是我永远难以忘怀的一种感动，被一种很淳朴的感情所折服的感动。后来，我留心发现，贺卡是他们传达感情的很重要却极简单的方式。各种感谢贺卡一年四季商店里都有卖的。一次看到一个十几岁的男孩在咖啡馆的桌子上埋头写

一张卡片，不知道他写给谁，仅那份投入、执着、和已经密密麻麻的字迹就让人心生感动了。

在温哥华，当穷太太们努力学习、寻找工作机会并得到社会的尊重与认可时却被富太太习惯性流露出的轻慢伤得不轻。在一次课后，ESL班里的中国同学组织了一个登山观城市全景的小活动。当车开到山脚下时，才知道一张上山的缆车票是70加元，当时Miya就犹豫了，这对她来说就是一家三口一周的吃喝费用，老公还在餐馆辛苦打工，她舍不得去看这么昂贵的风景。她的犹豫和哀愁并没有让富太太心生同情，而是充满鄙夷和不耐烦地说了一句：“这么磨叽就别出来混！”Miya当时脸色苍白，人差点摔倒，Jenny一把扶住Miya，用她生平最大的吼声回敬富太太：“有钱你去做慈善，给自己积点德！”后来在山下的小咖啡馆，Jenny陪着Miya，那是Miya记忆中哭得最痛的一次，直哭到第二天发高烧，之后再也没有来上课。痛定思痛的Miya没有逃避现实，而是更加发奋读书，凭着顽强的毅力，在一个学院一口气修完了社会工作专业课程，在政府机构找到了一个当地人都羡慕不已的好职位。Jenny在当地大学读完图书馆专业课程后找到了公立图书馆的工作，她的几本儿童文学译作也在国内相继出版。天道酬勤，这也正是温哥华给予那些苦苦奋斗的人们一份可以改变命运的公平和希望。

然而，富太太终究也有富太

太难与外人道来的痛苦。圣诞节前夕，富太太的老公来温哥华了，说顺便做些项目考察，于是带了秘书来，但却是女秘书，安排在宾馆入住，还算给富太太面子，没有直接带进豪宅。富太太盛怒之下第二天飞赴购物天堂纽约疯狂消费，但天堂之称的地方，富太太报复般地刷卡也化解不了炼狱般的内心煎熬。还有一些富太太，年近半百，还在为实施“拴心留人”工程（就是拴住老公的心，留住老公这个人）而拼尽全力、不惜代价地生第二个孩子，为家族财富后继有人生男孩。自己努力无果、生子无望后，干脆花巨款到美国找人代孕。

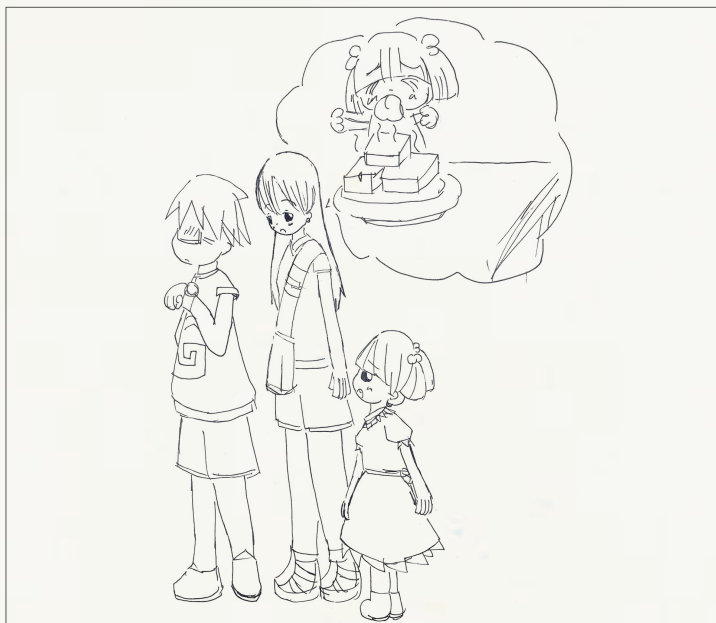
在温哥华，富太太们大多是地产经纪的座上客，天天周旋于买房子、置地，买地、盖房子的“建设”事业中；穷太太大多是社会主义的热衷者，在参与义工、服务社会的工作中她们敲开了一扇通向未来的希望之门。不一样的生活方式，不一样的价值观。富太太们动辄给刚成年的男孩子送上豪车做生日礼物，或者带着还未成年女儿去夏威夷、香港购买奢侈品。穷太太们带孩子去的最多的地方是图书馆和不用收费的山山水水。有一个每天带孩子去图书馆做亲子阅读的妈妈说过这么一段话：“对于孩子来说，幸福不是他得到多少财富的馈赠，拥有多少本藏书，而是能够享受到和妈妈一起阅读时的那份心心相通的爱。”

（摘自FT中文网）

大耳朵 小嘴巴

我要吃冰豆腐

□ 文/宋群芳 画/史冰颖



炎炎夏日，妈妈和女儿在游乐场门口排队买票。女儿晒得受不了。妈妈安慰说：“不要急，心急吃不了热豆腐！”



女儿说：“妈妈，我不要吃热豆腐，我要吃冰豆腐。”
妈惊讶！

亲爱的爸爸、妈妈：

你们好，两周没有联系了，家中一切都好吧？

最近，我在网上看到南京市委大院邀请老百姓来参观的新闻，这令我非常感慨。看来党政干部，真是改变了作风，接地气了，不是走基层，而是让老百姓走进家来了。

记得我出国前的那个星期天，我们全家人特意到新区玩。看到市政府大院好气派，护城河环绕，绿树成荫，建筑物气势恢宏。因为我是学建筑设计的，每到个城市，都喜欢看建筑物，便想进去看看。当时我们正站在北门口，便跟门卫商量。但是门卫死活不让进。妈妈当时还和人家讲理说，人民政府为人民，我们进去看看又有什么不可以？还掏出证件给保安看。可保安一脸苦相说，我们是打工的，领导让我们这样做，我们不听不行啊！还是爸爸善解人意，忙说，快走、快走，别给人家找麻烦，人家出外讨碗饭吃不容易，理解万岁吧！大院近在咫尺，我们就是没能进去，只得怏怏而回。

到了国外才知道，政府的大门向老百姓敞开，是件再正常不过的事情。我所在城市渥太华的政府大院根本就没有围墙，老百姓有事没事到市政厅里转悠，没人会管你。这里没有保安，我亲眼看到一个女孩和男朋友去市政厅办事，她的男朋友牵着一只狗也进去了，没人阻拦。在你们看来这可能太不像话了，在加拿大，狗是城市的孩子，夏天，路边的人家和商家都会在门外放两个水盆，让在外溜达的狗喝水，怕它们口渴。

我所在城市渥太华的政府大院根本就没有围墙，老百姓有事没事到市政厅里转悠，没人会管你。

摆摊摆到市政厅



让我们不能理解的是，渥太华的市政厅比起国内的市委机关大院，要寒酸得多，就一幢小楼而且也不高。更令人可气的是门前还有摆摊的——当时我心想，城管哪去了？——摊主内急，就直接进市政厅里边的卫生间方便。你说这样的摊主活得有多滋润啊？看似人家管理松松垮垮，但是这个城市社会治安相当好。一百万的人口，很少发生暴力、凶杀事件。

我喜欢上了这个恬静的城市，虽然是首都，至今还没有地铁，也令人不可思议。据说政府也曾经谋划过这件事，但在议会总是通不过，认为城市不大，没有必要，不能浪费纳税人的钱。

再说说加拿大电视里的新闻，和我们国内的新闻也大不一样，某某单位开会一类的消息一般不会播报，也看不到评选先进青年和三好学生之类的报道。倒是哪家居家丢了一只猫，少了一只狗会成为新闻，这在我们看来也许太好笑了。

我人虽在海外，但还是时刻关注着祖国的变化。看到南京市委大院把门打开，真的很欣慰。不管怎么说，破冰之举已经开始了。相信会有更多城市的大院把门打开，让老百姓进来！相信天天开门的日子不会远了！

就此打住，两周后再聊！

女儿小妹

选择的自由

□ 余朝洁



我说：笑笑，你再随便，我要把你随便的故事写在博客里了。笑笑很淡定地回答：随便。

笑笑在家有两个口头禅，一个是“马上”，一个是“随便”。你叫她做什么，她答曰“马上”，你问她想做什么，她答曰“随便”。

举例说来，比如，我说：“笑笑，去帮我买一袋陈酒。”

她无论是做作业、看书、看视频，都会回答“马上”。这个“马上”一般不会超过两分钟，最长不会超过五分钟，所以通常不会令我跳脚。有经验后，我提前五分钟叫她，以免炒菜的锅子冒烟。

阳光明媚的时候，我会邀请她出去溜个弯。问她去超市还是公园，她总是回答“随便”。

“马上”还好对付，“随便”就不好办了，因为我也想说“随便”，我不爱动脑筋。因为平常为了做什么菜太伤脑筋了，她和她爸爸都太“随便”。

其实过去笑笑很爱拿主意，这个过去是她比较小的时候，她拿

主意很果断，以至于我经常要提醒她，这么做可能会有多少种后果云云。不过她还是很果断。

书上说，要从小培养孩子对自己的选择负责的态度，所以，她还是个小不点的时候，穿衣戴帽都是她自行搭配。她喜欢穿得像只恐龙，那就穿成恐龙；喜欢橙色、大红，哪怕弄得像麦当劳的小丑，也行。小孩子怎么弄，都好玩得很，丑点不要紧。至于买什么玩具挑什么小书，只要不选贵了，都行。认字之后的阅读亦是如此，喜欢读弱智的那就读弱智的，愿意阅读就好。小孩子成长初期，自由的选择，听从自己的内心，是最好的。

不过，自由选择开始，对自己选择负责的过程，可能是让她吃了苦头了。总之，她渐渐变成了“随便”的人。

最关键的两次选择，都和小动物有关。一次是养小兔子，一次是养小绒绒鸡。两次我都要她保证，每天得料理好“宠物”，清理便便，带它们下楼放风，保持它们健康活泼，保持家中清洁卫生。她一口应承，自然是吃足了苦头。她怕脏，天天弄便便，实在是非人的折磨。兔子在我们的协助下养了两个多月，鸡养了半个月，都送人了。

这两样小动物在她心里的痕迹是不同的，她极爱兔子极恨鸡，看样子兔子的可爱可以掩饰了它时不时拉屎的不可爱，而鸡则不能。

总之，后来她选择就慎重了。加之去现在的班级的事情，是我说服她的缘故，而且她自己也无法假设不出来这个班是不是更恰当，总之，她“随便”起来。

这个结果令我很感到.....搞

笑。书上不是说，要培养孩子的责任心，就得让她学会对自己的选择负责任吗？为什么到最后，她便为了不负责任而不选择了？如果不选择就可以不负责，那么岂不事事都选择了不担当？

笑笑每“随便”一次，我就对自己的家庭教育怀疑一次。我也知道遗传很重要，我本质上不爱拿主意，如果有人能帮我把事情都想要妥当，只需要我去执行，那我最开心，做点死事再方便不过，我的脑子好省在艺术创作中。笑笑似乎也是如此，不到被逼无奈，她是不肯组织、召集、安排具体事宜的，她乐意执行。好在如果被迫，她也能完成得很好。

可是，总不能事事都靠着别人去逼吧？尤其面对两难的选择时，谁会愿意为你拿主意呢？去哪里散步可以随便，但是较大的不能“随便”的事情，怎么办？最后谁拿主意？总有需要自己承担的时候，那时候怎么办？人生总会遭遇一些逃不掉的事情，消极到底就能逃脱基本是不可能的，没有“随便”这个选择时，笑笑，你怎么办？

我现在在这里想这个，好像太忧患了哈。

不过，反正我就知道了，关于教育方面的对错是非，可没什么一定的。

今天邀请她出去散步，问她去哪儿，她又是“随便”。

我说：“笑笑，你再随便，我要把你随便的故事写在博客里了。”

笑笑很淡定地回答：“随便。”

（作者为钟楼区文化馆馆员）

说到2008年，有人会想起奥运会，有人会想起汶川地震，有人会想到年初的大雪，但是，有多少人会记得三鹿奶粉？

三鹿奶粉曾是全国名牌，是无数家长放心的选择。但在2008年，在奶粉中掺入了化工原料三聚氰胺，它成了众矢之的。全国有超过29万儿童因吃三鹿奶粉，患了泌尿系统疾病。

五年过去了，三鹿消失了，毒奶粉事件被淡忘了，那些孩子也一天天长大，只是身体里带着个随时都会引爆的炸弹。

张戈是小宝的妈妈。小宝是肾结石儿童，众多受害者之一。2008年9月15日，小宝发热啼哭被查出有一个3.9mm*2.5mm的肾结石，若不及时救治会引发肾衰竭。张戈说：“当我一勺一勺往奶瓶里灌奶粉，我灌进去的是希望，但是现在回想起来，我是一勺一勺灌进去毒药，带给孩子一个毁灭性的未来……”医生说，没有其它办法，只有多喝水，多运动，才有可能把石头排出。于是，这些孩子，又有了个共同的名字——跳跳宝宝。小宝一跳跳到了6岁，张戈也陪着小宝运动了6年。张戈流着泪说，她不怨三鹿，不怨质检部门，她只怨自己当初替小宝选择了这个品牌的奶粉。

张戈和大多数家长一样选择了自认倒霉，但也和其他家长一样不认命。他们陪孩子喝水吃药做运动，希望有一天能把那颗“定时炸弹”拆除，还有很多家长生了二胎，只为将来有个肾源或是能够代

感谢她把我生在二十年前，那时的食品还算安全，谢谢她喂我母乳，那才是最健康的。

跳跳宝宝的故事

□ 徐子晴



替自己照顾孩子。他们知道这对第二个孩子不公平，可是又有什么办法呢？

若不是看了《季录》，我不会关注到这些人。我只会想着我的作业真多，那条裙子真漂亮。很多人也和我一样，也只会谴责一下那些始作俑者，但不会真正看到事件之后受害者的无尽痛苦。作为普通人，我没有责任，也没有承受大痛苦，所以我不会注意到痛苦者的悲伤。而痛苦者也只能独自挣扎，或自发组织进行自救。

而自毒奶粉事件后，出现的食品安全问题又何止成千上万？我真要感谢我妈妈，感谢她把我生在二十年前，那时的食品还算安全，谢谢她喂我母乳，那才是最健康的。自从搬回乡下，我日日吃着外

公外婆种的菜，养的鸡，嘴也吃刁了，虽然觉得他们劳累，却还是享受着这些天然食品。我真的很幸福。常有人和我说哪些食品以后不能吃了，致癌，但我总不以为然。我说，总不能饿死吧？反正什么都不放心，那还不如随便吃，反正吃不死！现在看来，我错了。看看那些跳跳宝宝，哪个不是随时会死？肾结石、肾积水、肾衰竭正折磨着他们和他们的家庭。

现在这个世界太混乱，太不安全，立法还不全面，执法还不严谨，东西仍不能随便吃，肾病儿童仍在努力摆脱病痛。我不能做什么，我只想让更多的人了解，因为了解即是帮助。

愿明天的世界更美好。

（作者为南京艺术学院学生）

他们拒绝帮助的举动，并不是有多高尚的情操或境界，而是他们的善良本性使然。

我该对母亲的历史说什么

项宇光 / 摄

□ 张晓娟

去年母亲80岁，作为女儿，为了表达孝顺心意，我问母亲，八十大寿想要些什么。母亲不假思索道：东西一样都不要买，我啥也不缺。我就想去趟北京！看来母亲对自己的80岁生日怎么过考虑得很成熟了，也一定蓄谋了很久。

我带着母亲去北京。在飞机上，母亲对着空姐送上的一只盘子推辞了很久，盘子里有热腾腾的汉堡和几包小零食。她说：你们太客气了，还送吃的给我！我又没为你们做什么，不能拿的。母亲说的是当地方言，空姐听不懂，以为母亲不需要，准备离开。我赶紧从空姐手中接过小盘子，说，谢谢，我来给她吧。

在北京，我带母亲游玩了故宫、长城等著名景点，母亲还兴致勃勃地登上了长城的最高处。我用相机为母亲留下各种影像，母亲嫌不能马上欣赏照片，特地要路边的立拍得拍了几张。

除了游览景区，我还带母亲观看了常州看不到的大型舞剧、大型杂技表演、小剧场话剧和一些展



金炜 / 摄

览，到王府井吃了小吃，参观了四合院和景泰蓝制作。我问母亲，喜欢吗？好看吗？她一概都说：好佬，好佬！奇怪的是，不知道何为艺术的母亲、看电视都会睡着的母亲，居然始终有着很高的兴致。

在北京的一个星期，每天早上醒来的第一句话，我总是问：妈，醒没？要起床了。母亲立即答：我早就醒了，等你呢。今天去看毛主席吗？这是母亲每天必问的一个问

题，似乎这才是她此行的重点。看毛主席，母亲有点迫不及待。由于行程的安排，我把参观毛主席纪念馆留到了最后一天。母亲没乘过飞机，也没坐过高铁。这两样交通工具我都想让母亲体验体验，所以回程票买了高铁，而毛主席纪念馆离火车站比较近，参观完纪念馆就可直奔火车站。

在纪念馆里，母亲盯着毛主席的遗容，目不转睛。我观察着母亲

的面部，居然母亲没有任何表情，既不惊喜也不悲伤。

在火车上，我问母亲：妈，你觉得北京哪里最好玩？母亲脱口而出道：毛主席那里最好玩。我又问：看过的东西中，什么东西最好看？母亲同样脱口而出：毛主席最好看！

在毛主席面前没有任何表情变化的母亲，在内心里对毛主席有着怎样的感情啊？当时那情绪的变化，那胸腔里的心潮澎湃，我怎么就没感觉出来呢？看着呼呼睡去的母亲，我想，那前几天的兴致，都是为毛主席而起，那精神头，也是为毛主席而蓄积着的吧！

母亲对毛主席有深厚感情吗？

母亲小时候的家在长江边。12岁时，母亲就跟着自己的父亲为地下党做事了。母亲的父亲是糖商，家里经常堆着一匾一匾的糖。糖堆得很高，匾上总是用芦苇席围住，以免小孩偷吃。糖最多的时候，就是家里来客的时候。那些客人总是第一天晚上来，第二天晚上走，白天则躲在阁楼上。躲在阁楼上时，就由母亲给他们送饭送水。后来，躲在阁楼上的客人不需要糖时也来，并且越来越频繁。有一次，天气很冷，已经深夜了，他们敲门，浑身湿透，直打冷颤。他们告诉母亲的父亲，说就要渡江了，江南快解放了，他们是为渡江战役来侦察的。那次，客人们在母亲家住了一个星期。一个星期里，都是母

亲在侍候他们，他们也喜欢这个乖巧伶俐的女孩。可是，就在他们将要离开的那天夜里，在门口把风的母亲看到一束刺眼的光柱由远而近朝她家扑来。母亲那时还不知道那是手电光，她从没见过那么惨白逼人的光，只觉得有种不祥的预感冲撞而来。她迅速冲到阁楼上，父亲正在和客人讲话。她喊着：爹爹，鬼火来了，鬼火来了！

母亲的父亲当机立断，叫女儿带着客人从后门逃走，先躲到芦苇荡里。

当母亲送走客人，回到家，天已经蒙蒙亮了。在朦胧的曙光下，母亲发现家门口围着好多人，多病的娘在嚎啕大哭。堂弟告诉母亲，她的父亲被棍棒打死，扔到乱坟场里了。母亲不敢相信，用尽平身力气，甩开所有企图阻止她的人，奔向坟场。她发现血肉模糊的爹爹还有一丝气息，便嚎叫着叫来堂弟和其他人，把“死人”抬到镇上救治的。

母亲的父亲救活了，但却成了残废。他后来就一直拖着一条残腿生活。

解放后，北京来人了。他是那些客人中的一员。他要把母亲和母亲的父亲接到北京去。

母亲的父亲坚决拒绝，他说：谢谢政府，我就不去了，拖着一条残腿，也做不了事。关于抚恤的事，他也坚决推辞。刚解放，百废待兴，要用钱的地方很多，不容

易。他说，我能养活自己。

来人说，那就把丫头带到北京去吧，好好培养。母亲的父亲说，一个女孩子，不合适。要带，就把侄子带去吧。母亲的父亲没儿子，把侄子当成血脉传承人了。就这样，母亲的堂弟去了北京，据说有了很好的发展。

还不到20岁的母亲留在家乡，做了乡长。但只做了一年多，她就辞去了乡长职务。她说，我大字不识一个，做乡长会耽误乡里的，让那些识文断字的人做吧。辞去了乡长职务的母亲，很快嫁给了一个老实巴交的农民。

母亲的父亲，是在贫病交加中死去的。做了半辈子糖商的他，死时想喝口糖水都没喝成。而母亲，现在很健康，很满足，每天打打小麻将。

母亲和母亲的父亲，从没拿过国家政府的一分钱工资或补贴，都是子女在为他们养老。他们拒绝帮助的举动，并不是有多高尚的情操或境界，而是他们的善良本性使然。本性，能决定人的一生！

但是，母亲对毛主席是有感情的，就像对自己的父亲。

母亲有光荣的历史，有巨大的付出，这一切的回报，是在有生之年看一眼毛主席！

母亲，我该对你的历史说什么呢？

（作者为常州市文化馆馆员）



下了班回到家，疲惫至极，一点也不想做饭。“吃什么”从离家开始就是我的最大难题。打开冰箱，里面躺着的只有妈妈做的馄饨和饺子，一碗下肚，虽然吃了很多次但还是觉得很好吃。因为这是“妈妈”的味道。

我和我妈妈说是母女，更像是前世的“孽缘”。我曾经那么想做聪明和蔼的爸爸的小棉袄，却视严厉的妈妈如“天敌”，相信她是上天派来“治”我的。

小时候的我无疑“讨厌”至极，以至于现在准备做母亲的我想起这样的婴孩内心便油然而生一种恐惧：我刚出生时家里条件差，出生仅几天，妈妈便乳腺堵塞，没了奶水。乳腺堵塞的疼痛非常人能够忍受，母亲自己疼得流泪，还得面对因饥饿而吵闹不安的我。后来她

妈妈，原谅我，走过这长长的路才说：我爱你。

我和妈妈

□ 虞宙

轻描淡写地回忆说，那时候的我夜夜扯着嗓子哭，她的心被我哭得生痛，甚至害怕我就这样哭死了……

幸而我并没有哭死，终于长到上幼儿园了。可我不爱吃饭。一顿饭几乎粒米不进的

我让幼儿园老师由衷地讨厌，她对付不了我，便把妈妈叫来，说：“这孩子顿顿吃顿顿倒，你还是带她回去吃罢！”从此以后，妈妈只得在每个中午牵起无精打采的我，回家面对我的铁齿钢牙。

“啊——”一向麻利的妈妈耐着性子喂我，可我却对所有饭食毫无兴趣。妈妈后来回忆，说当时她最大的幸福就是我能开口吃饭。没过多久，儿科医生就告诉妈妈，我虽因营养不良得了“鸡胸”，却又不像是厌食症，让她带我到上海的大医院去看看。妈妈的心再次揪紧了。她看着我如鸡般突出的胸骨很是心疼却无人可怨，只能遵循医嘱。在各大城市的奔波直到我上小学才停止，若有神助般我开始自己吃饭，妈妈总算松了一口气。

妈妈的这口气并没有松多久。

我的叛逆期来的比其他人更早更强烈，以至于当妈妈以她严厉的手法认真地教育我要懂得“负责任”、懂得“尊重、上进”时，我竟将她视作“魔鬼”，少年的日记里盛满了对她的愤怒和憎恨，问号和叹号间或出现。少年的我只记得妈妈那严厉的巴掌，却忘了妈妈教体育奇差的我跳绳时的耐心与温柔，忘了妈妈冒雨给我送饭时同学们羡慕的眼神，忘了妈妈为我矫正牙齿和视力反复奔忙时的汗水，忘了妈妈自己连一双百元的皮鞋都舍不得买、却给还在上小学的我买了万元的钢琴。少年的我把反抗妈妈当作人生的一大使命，只记得妈妈让我罚站时自己的痛楚，却看不到妈妈在丢三落四的我弄丢了无数副凝结着她心血的帽子围巾手套后，叹口气拾起针，为怕冷的我编制那新的、更加漂亮的一副。

还记得高三时大家都说痛苦，痛苦得只想回到童年；我却潇洒地甩甩头，说我从未想过回到那遍布“妈妈恐怖”的日子。同学们都讶异地看着我，可那时的我却以此“另类”为荣。如今，当我在心理学课堂上，看到那些中年人经过精神分析后歇斯底里地道出童年被忽

（下转57页）

如果不说，我肯定会懊悔。

美丽的提醒

□ 王 婷

和朋友从电影院出来乘电梯，一个扎着马尾辫的娇小女孩走在我们前面，正拿着手机神采飞扬的有说有笑。我下意识的多看了她几眼，因为我发现这个女孩只专注于接手机，全然忘记肩上背包是张着“嘴”的，一只黑色的钱夹赫然可见。如果有人别有用心，真的轻而易举。

我想上前提醒她，但话到嘴边又咽了回去，不是有好心人在公交车上提醒爱美女士遭之唾骂么？我会不会被贴上“居心叵测”的标签呢？正在犹豫不决的时候，电梯来了，等待的人们象鱼儿一样游进狭小空间，接电话的女孩开始浅笑轻语，电梯里只盛满她一个人的快乐。我有意站在女孩身后，既是想看护背包的安全，

实则也是想等待别人提醒她或是自己能发觉。可电梯一直到了一楼，除了女孩接手机的轻音，谁也没有多一声吱。我突然有点反省自己多一声提醒会不会是一种冒失。电梯门一开，女孩迅速走出去，自顾自地径直向前走，很明显，还是没发觉。我怔了怔，女孩已走出去好几步，拉开了距离，我又有点动摇了。但心底有个强烈的念头鼓动我一定要提醒那个只顾接手机的女孩。如果不说，我肯定会懊悔。

我快步赶上女孩，轻轻的拍了她一下肩。女孩受惊地猛回头，用一种纳闷狐疑的眼神直射着我。我微微一笑，指指她“开口”的包，“你的包，还没拉好！”被提醒的女孩低头

一看，脸顿时像涂了红料的抹布，挥着手机连连向我致谢。那真诚的语气分明充满了感动和感激。我笑着摆摆手，这才安心地返身跟上朋友。

“你上哪了，一下就不见人影了。”已在寻找我的朋友见到我突然出现很不解地问。我淡淡的说，去提醒一个女孩把背包拉链拉好。“噢，我也看到了，走在我们前面的那个小女孩，电梯里谁也当没见一样，这又不关我们的事，你何以去提醒？”我嘟哝着：我开始也不想提醒，可我做不到视而不见，不提个醒儿老感觉心里不安心。说了，我才觉得心踏实了。说完，我长长地舒展了一口气。

其实，我一点也不奇怪朋友的想法。行走在这个尘世喧哗的世界里，负重的生活追剿得人们身心俱疲，冷漠堂而皇之地占据了心灵的客厅，很少放置闪亮的东西加以装饰。比如善良，真诚，温暖之类的。我一点也不后悔我冒失地追上女孩提醒她，因为她真诚致谢的眼神让我看到美好的存在，让人感知到快乐的美感。所以，在适时的时候，给别人美丽的提醒吧，它可以净化空气，温润心灵，美化生活的。

（作者为溧阳市客运有限公司员工）

（上接56页）

视、被抛弃以及父母离异所带来的伤害，我更懂得了，年少轻狂的我只对那些短暂的痛苦敏感，却不知道父母琴瑟和谐、家教规范的关爱带给我的幸福和益处。

现在的我，想起妈妈在我早恋时一语不发的信任，给予在大学电话那端与她争执不休的我最大的包

容，面对我学习工作成绩时由衷的微笑，和为我做饭、为我洗衣、为我整理、为我削好水果熬好夜宵放在我面前时的悄然无息……我的心底里充满愧疚，原来我曾那么久地忽视了那么多的幸福。

上周给妈妈打电话，在问候完爸妈快挂线的时候，我止不住地说

我因为理解他们而感谢，因为我站在一个准备做母亲的角度来思考，我感到自己太幸福了。电话那头，妈妈的声音幽幽地传来：“我的女儿，长大了，我很高兴。”

妈妈，原谅我，走过这长长的路才说：我爱你。

（作者为常州市司法局法宣处干部）



只要海拔超过四千米，塑料包装就自动鼓起，大家笑着说，海拔测试仪又起作用了。

大美西藏——八一镇

□ 韩人刚

八一镇是西藏林芝地区的所在地，是藏南地区的经济文化中心。八一镇海拔不足三千，是西藏地区海拔最低的地区，素有西藏江南之称。印度洋的暖湿气流通过雅鲁藏布江河谷北上，给这里带来丰沛的雨水，因而植被非常好。公路两边大树茂盛，走近林芝就仿佛走进一片原始森林。八一镇的城市规模远比西藏其它县城要大，据说从上世纪60年代始，在全国各省市的援建下，八一镇才从一个村庄发展成现在具有现代化气息的大城镇。八一镇也就少了许多原本属于自己的东西，很难感觉自己身处西藏。

那晚我们就住在一家浙江人开的宾馆，条件设施都还不错，还有电梯。也许离市中心较远，房价并不很贵。郊区有郊区的好处，清

晨从窗口向外眺望，尼洋河绕城而过，水质清冽，沿河建有人行道，人们在道上悠闲地散步，那感觉倒也清新怡人，赏心悦目。

由于到达镇上的那晚太晚了，第二天大家睡了个懒觉。上午过了九点才离开林芝。来时夜色正浓，看不见周围的景色，此刻却是大白天，沿途的景色一清二楚尽收眼底。公路就修在密林深处，我们的车穿林而过，周围全是高大的树木，森森地从路边一直沿至山顶。树干上覆盖着厚厚的苔藓，林地里铺满了落下的针叶，厚厚的散发着浓郁的腐木泥香。要不是偶有车辆经过，一定以为自己进入了一个无人之境、一片旷无人烟的原始森林。

继续前行，尼洋河越来越窄，水流也越来越急。前方的道路突然

拥挤，路的两旁停着许多旅游车辆。原来河中出现一块巨石，上有四个红漆大字“中流砥柱”。尽管尼洋河水流湍急，巨石却巍然不动，显得霸气十足。继续前行，路边出现一座古堡，据说是著名的茶马古道驿站。我们停车前往，穿过廊桥来到对岸，拾级而上想一看究竟，岂料越往前行，人越稀少，不免有些心颤，不敢继续前行。回到廊桥，蓝色的江水激流奔腾，在脚下匆匆而过，发出震耳的涛声。强烈的阳光在江水的折射下格外刺眼，将藏民的经幡映得更加鲜艳。离开古堡，海拔开始攀升，随车携带的裹着炒米糖的塑料包装又鼓了起来。只要海拔超过四千米，塑料包装就自动鼓起，大家笑着说，海拔测试仪又起作用了。终于，我们登上了海拔5020的米拉山口。山口的气候与山谷不同，原本晴朗的天气，此刻又覆盖了一层厚厚的云。站在山口俯视四周，正可谓山高人为峰，雪山被踩在了脚下，心中不由生发出一股豪气，我们走过来了！下了米拉山口，我们来到了雅鲁藏布江畔，河谷渐显开阔，天气也渐见好转。阳光下，金色的树冠丛下散落着许多藏族村落，红绿相间的彩钢瓦屋顶格外醒目；山坡上牛羊成群，放牧的藏民远远地坐在草地上，一边看着自己的牲口，一边聊着家常，村野之风弥撒在山谷之中，给人一种悠然自得的自在感觉。我们知道拉萨就要到了，车上的同学一个个兴奋起来，拉萨，我们终于要见面了！

（作者为市妇联退休干部）

“信是明年春再来，应有香如故”，如我们先贤所言，且行且寻找吧。一定有许多拥抱春天的方式及表达，别出心裁，让人眼前一亮，内心莞尔。赏春，也需告别审美疲劳。

今年春天，我所感受的春意盎然，是从央视新闻联播开始的。

职业习惯，央视新闻联播是常看的节目。3月23日，欣喜地发现了她的春风和熙：最后一条新闻，居然是祖国大地春花集锦，其中关于江苏就有句容的玉兰，徐州的杏花。一向严肃的央视新闻联播，一举一动都具有风向标意义。能够在30分钟的时间里，牺牲国内外时事播报，关注春日花讯，自然是更接地气、更有亲和力和活力了。“今天的新闻联播节目播送完了，感谢收看”，这句结束语，亿万观众早已听得耳朵起茧了，这次，取而代之的是主持人海霞和康辉的“小清新”：“今天节目的最后，让我们一起来感受春天的气息。”主持人还倡议：“让我们不负春光，一起去拥抱春天！”

或许生性愚钝，记忆中的儿时总也分不清四季。现在当然清楚地知道，连续5天的平均气温在10℃以上，就是气象学意义上的春天了。先是吹面不寒杨柳风，继而风和日丽，尔后花讯勃发，群芳争艳，蛰伏了一冬的人们从羽绒棉衣中解放出来，追花赏春撒野啃春享受春天的欲望是那样迫不及待不可遏制。纸媒、电视处处皆是春日胜景，博客、微信的主人，也个个都成了颂春的诗人。

本地媒体挖空心思做足文章。人山人海人比花娇俏的梅花节，首次引种的数百万株郁金香盛会，无人航拍俯瞰的油菜花的壮观；农家乐地图，自驾游攻略；舌尖上的



凉拌马兰头，香椿炒鸡蛋，油焖嫩竹笋，全方位地饕餮春天，一样都不能少。

隆重的个性化的无微不至的“天气预报”中那“刚刚好的天气”是如此惬意——“且行且珍惜”，着实要得！是所谓一年之计在于春，春宵一刻值千金也。

或许是人口实在众多，虽然表达方式丰富多样，人们乐春游春消费春天的样式还是过于雷同。人挤人，花挨花，“人面桃花相映红”的写真照片大同小异，泛滥成灾，是否，赏春也成了当下大众一窝蜂追逐的时髦？

无处不在的视觉盛宴中，这个春天，特别打动我的，是美国格兰特·伍德（Grant Wood, 1892-1942）的油画《春回大地》（Spring Turning）。约一米长，半米宽的长方形画面中，拱起的几道小山坡披着浓重的绿毯，将泊满白云的蓝色天空推挤成上方逼仄的一条。画中没有一朵鲜花，有的只是不多的绿树，遍覆山川大地的蓬勃的无垠的绿。画面流淌绵延出的那份出奇的宁静，迷人的纯真，让我沉醉惊叹。这是一幅赞美伍德

故乡依阿华的油画，据说他甚至还制作了一个粘土模型，使他能从意料不到的角度去研究景色，给他的作品增添了一种玩具风景的魅力。确实，这幅画乃是用超常的想象沉淀的童话意境。

其实，被春天撩拨的人们，都是想当春天的有心人，有情人的。还有什么个性化的表达与感受，称得上没有辜负春天？正如伍德，一花不着，却画就“春回大地”的朴素辽远的春日大美格局。当然，伍德这样的感受提炼表达能力不是一般人所能具备，但我们是否也可以不去争农家乐景点的一个餐位，而是宅在家中静品一杯春日香茗？是否不一定要备足长枪短炮，鞍马劳顿，带着小喷壶，去拍千里之外一朵春花的娇艳欲滴，而为我们身边的父老乡亲留下每一个春日的连续影像？

“信是明年春再来，应有香如故”，如我们先贤所言，且行且寻找吧。一定有许多拥抱春天的方式及表达，别出心裁，让人眼前一亮，内心莞尔。赏春，也需告别审美疲劳。

（作者为资深媒体人）

就像一个娴熟的画师，她在洁白的画板上安置自己的男女主人公，为他们设计好表情，动作，衣着，配饰，连同目光的方向，嘴唇的开合，衣褶的个数，酒杯内液体的高度，手指间烟灰的长度……为了让这张画表现出尽可能深广的意义空间，她还着意为他们配置好背景，明暗，空间，比例，以及，最后的落款位置。这一切，就是读者能从《琴声如诉》中看到的，一张风格淡然的画。玛格丽特·杜拉斯自己却隐藏在画布的反面，无论你是崇拜的还是讥讽的，了然的还是不解的，所有想法都是你自己的，是或者否，对或者错，也完全是你自己的事。她始终独享她的画，独享她的文字。

一直以来，人们普遍认为，杜拉斯的作品只有为数极少的知音读得懂，然而这并不妨碍她的作品一再畅销。此中的悖谬，与她的文字中惯有的悖谬，竟有着奇异的对应。不得不承认，“性格决定命运”之说，即便在文字的世界，照样是至理。

同样具有“普遍”效应的，还有这个世界看待杜拉斯的眼光。这个女人的特别之处在于，几乎所有的评论家都不愿意绕开她奇特而复杂的外部经历，譬如她印度支那的生活，东方殖民地背景，以及她一次次的爱欲，也不愿意忽视她的女性主义立场。尽管她的文字是如此孤独，可那种孤独是沧桑历尽之后的沉淀。也许，对于一个女性作家，完全撇开她的外部遭际，只将目光投注在她的文字，并且借此深入她的内里，是过于困难的。除了女人的心，世上没有什么复杂

的东西了。何况对于杜拉斯，她的执著，缠绕和悖谬，使她的心灵世界如此幽深而庞杂，恰如画布的背面，斑斓，狂躁，暧昧，毫无规则。

有时我想，将自己当作一个懵懂的或者老派的阅读者，选择咖啡馆，或者朗月的晴夜，安安静静地伴随一根香烟的缭绕，读她那些通常是第一人称的小说——伤逝与沉溺，矫情与坦率，自我指涉与自我辩驳，也就是说，先进入画布的正面，再设法窥探它的反面，或许正是进入她的最好的途径。

与《情人》的不同在于，《琴声如诉》仿佛在尽力避免“自传”的倾向。如果说《情人》是给了读者一个故事，那么《琴声如诉》根本不打算“给”读者什么，是你自己闯进了一个故事，并且旁观了这些是是非非的生成，发展。它复杂，费解，甚至粗砺，无趣，然而却又简单得不能再简单。于是阅读的过程就成了幻觉的过程，你闻得到她的体香，听得见指甲划过你肌肤的丝丝声，却连她的面孔都看不清。你知道一切然而什么都不知道，看得懂每一句可是到后来什么都没看懂。它是中速的合唱和独唱，多声部，多变奏。它每一页都是对话，对话，对话……终于，还是对话。在冗长的对话的内里，也就是画板的背面，它其实无所不包：绘画、电影、音乐等艺术形式的运用，“不叙述”的开放结构，印象派的手法。所有这一切，使它无可避免地成为20世纪50年代法国“新小说”流派的代表性作品。尽管，三十年后，声名赫赫的杜拉斯一口否决：“我从来不是新小说的

在冷漠而简约的文字下，杜拉斯将汹涌的情绪小心翼翼地藏在平静之下，藏在那块画板的反面——你看到也好，最好你看不到，她已经抵达了多么远，多么深。

画布的正面或反面

□ 宁默



一员。我根本就不知道新小说说了些什么”。

然而她的孤独是如此清晰而固执，以致无论在画板的正面还是反面，它都是主色调。连同她文字中的人，女人，男人，甚至孩子，都在孤独地寻找着什么，如戈多般

(下转61页)

中国首席航天工程师欧阳自远自述出版了《九天揽月》，用自身经历诠释中国航天之梦，但内容极为枯燥。即便月兔重新“苏醒”卖“萌”，也无法让人继续读下去。

带孩子去寻纸本中的科普

□ 何 嫫

成为母亲之前，曾有格言：“一生无二欢，惟书而已。”

拥有女儿之后，所嗜成双：继续迷恋纸本，同时也想把阅读的乐趣传递。

这个年头，人人都在讲经济，很少再有仰望星空的举动。那么，只能在书本中探索重重雾霾之后的宇宙洪荒。

最近陪伴床头灯下的书，唤做《隐藏的现实：平行宇宙是什么》。

由美国著名理论物理学家与超弦理论家、科普明星布莱恩·格林所著。

“暮春的正午，在纽约第120大街和百老汇大街的交叉处，一个行色匆匆的中年男人快步走向路口。他头发松软，两鬓略白，身着蓝色衬衫和正装西裤，背着一款精致的黑色双肩包。路上一位行人认出了他，但还未开口打招呼，他却如短跑运动员一般突然加速，抢在

（上接60页）

等待着什么。在浅蓝色的天空和水蜜桃色的晚霞下，女人神情冷淡地在干净的海边小路上散步，男人穿着洁白的棉布衬衫，坐在咖啡馆透明的大窗子前喝着一种淡褐色的液体，孩子伏在窗台上，双手托腮，乌溜溜的眼睛望着空茫的远方。每一个都如此安静，每一个都如此不

红灯亮起前冲过路口，继续向西走去。”

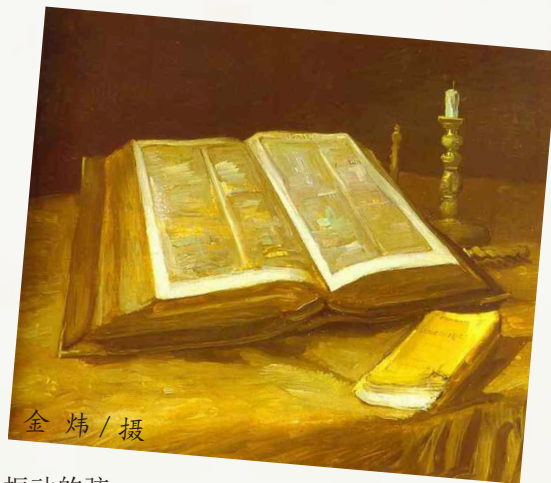
这样的介绍，有些“007”系列化，但这位衣着考究、身手矫健的大叔，就是哥伦比亚大学的理论物理学家布莱恩·格林。

此人曾在热播美剧《生活大爆炸》第4季第20集中与谢尔顿演过对手戏，在剧中向一组人讲解自己在现实生活中的新书《隐藏的现实》。但他却与患有严重社交障碍完全脱节世俗生活的谢尔顿完全不同，颠覆了普通人对“科学天才”刻板形象的一切偏见。

格林1963年出生于纽约，自幼就表现出异于常人的天赋。1984年，本科毕业的格林在罗德奖学金的资助下前往牛津大学，加入了梦想追逐者的行列。他的研究方向是超弦理论，这种理论认为组成世界的基本粒子都是在高维空间中不断

可捉摸，他们多心，多疑，敏感，绝望，内心世界永不安宁。在冷漠而简约的文字下，杜拉斯将汹涌的情绪小心翼翼地藏在平静之下，藏在那块画板的反面——你看到也好，最好你看不到，她已经抵达了多么远，多么深。

不能否认的是，她笔下的女



金炜/摄

振动的弦。

凭借出色的研究工作，他仅用两年时间就取得了博士学位。毕业后，格林又回到哈佛做博士后，老板正是大名鼎鼎的丘成桐——这位在数学和物理以及两者的交界地带有着重要影响的人物，将自己数十年来的研究成果和心路历程与人合作写成了一本《大宇之形》，并在书中50多次提到了格林。

博士后出站后，格林到康奈尔大学工作。1995年，在他发表锥形奇点工作的同一年，年仅32岁的他成为正教授。一年之后，格林回到少年时曾经拿着老师的纸条拜访过的哥伦比亚大学数学系。300多千米的迁徙，最终成就了他同美国广播公司的电视制作人特蕾西·戴的婚姻，并共同发起

性，常让我想起另一些经典作品中的经典女性：包法利夫人，奥菲莉亚、或者马斯洛娃。她们从文字中获得生命，却又超越了书本和空间的限制，站在时间之上，向着未来或者我们发出无穷的追问：关于女性，关于命运，关于爱和婚姻……

（作者为魏村中心小学教师）

了世界科学节，被《纽约时报》誉为纽约第一科学夫妇。

此前，布莱恩出版过介绍弦论的通俗读物《宇宙的琴弦》、《宇宙的结构——空间、时间以及真实性的意义》等著作，并被多次搬上屏幕。根据该书制作的科学纪录片《优雅的宇宙》，曾三次获得艾美奖提名，最终获得皮博迪奖（这个广播电视领域的国际奖项，仿效于新闻界的“普利策奖”）。

“尽管科学和技术一次又一次刷新了人类生活的面貌，但公众和前沿科学之间的鸿沟却愈发难以弥合。”从格林身上，不得不说，国外的科学精神，不仅仅意味着要有许多先验的理论，还要有实践，以及让公众知晓的能力。

而格林在高中时参加过摔跤比赛，上大学时参加过越野赛跑，也出演过音乐剧，甚至保留了上表演课的习惯，这些丰富的兴趣爱好，都为他后来在学术表达、公众演讲、电视表演等方面的出色发挥打下了基础。

在《宇宙的琴弦》中，格林将卡拉比—丘空间和乐器形状类比，这个多达10维的空间被认为可想象成圆号状，管壁上的每一个点，都是一种空间的可能。关于量子物理中的海森堡不确定性原理，格林用中国餐馆特有的点菜方式进行了解读：“菜肴编排在A、B两列中，举个例子来说，如果你点了菜单A中的第1种菜，你就不能再点B中的第1种菜；如果你点了菜单A中的第2种菜，你就不能再点B中的第2种菜。”

自古以来，“宇宙”就意味着“所有的东西”，但在本书里，我

们所在的宇宙并非唯一，布莱恩会带你游历梦幻般的各种平行宇宙：百衲被多重宇宙、暴胀多重宇宙、弦的多重宇宙、量子多重宇宙、全息多重宇宙、虚拟多重宇宙和终极多重宇宙。

而在《隐藏的现实》一书中，他在解释空间的无限性和碎布缝缀的百衲被宇宙时说，设想一个在个人穿着方面穷奢极欲的人，买了500条精美华丽的绣花裙，又买了1000双经专人设计的鞋，如果她每天穿1条裙子配1双鞋，总有一天她会穷尽可能重复以前穿过的搭配，这个时间大约是50万天，约等于1400年。如果她活得够长的话，就会重复，有限搭配的无穷多次出现确保了循环可以进行无穷多次。

在无穷大的宇宙中，这个基本概念是宇宙学的核心。打一个二维的比方，广袤空间在某一时刻的景象可比作一条用碎布缝缀的巨大百衲被，每一块碎片都是一个宇宙视界。住在每块碎布中心的人，能够和同一块碎布中的任何人发生作用，但与另一块碎布的一切则毫无关系。相同的道理可以应用到三维、多维空间，证明了这种国度的相对独立，宇宙也是如此。

作为局部科幻迷，读这本书，只能感叹，科学研究中，想象力与实证同样重要。大胆的假设，有时比科幻小说更疯狂。

最近月球车“月兔”号的成功登月，中国首席航天工程师欧阳自远自述出版了《九天揽月》，用自身经历诠释中国航天之梦，但内容极为枯燥。即便月兔重新“苏醒”卖“萌”，也无法让人继续读下去。

当然，作为记者，有时候采访文化科技融合企业时，当你想要“以其昭昭使人昭昭”时，几乎那种距其一线却始终达不到的感觉就更强烈了。3D大片《阿凡达》大热那年，本地某家企业购买了一台能实现类似特殊技术的几百万元的“动作捕捉技术设备”；现在道路上流行的如同单个风火轮的电动“火星车”，自平衡系统应用的便捷短途时尚交通工具等等，如果不配图或是体验解说，企业的技术人员完全不知道如何向我这样的“门外汉”去介绍。

我们表达能力的欠缺，相形之下，让布莱恩的“科普推销”显得尤为出色，甚至高出了几个数量级。

作为80后，我最初接受的科学教育，来自于幼年独自在家，小阁楼里的旧书翻检，那时候有本书里讲到丁肇中与“J粒子”，还有薛定谔的猫，不生不死的状态。怀孕时，我在读《三体》，没看全《生活大爆炸》，重翻《希腊雅典神话故事》，再看电影《盗梦空间》、《立方体》、《源代码》，如此种种。同时，也想象过，未来在夏季的夜晚，带着略解人事的孩子去山顶或海边，在预先做好功课的情况下，给池（呼呼，当时性别未知）讲88星座、银河系等等。

说这么多，只是想表达，纸本带给我的乐趣、带给我的想象，远非其他工具可比。并且希望，在集体关注“讲故事3.0时代”之后，我们的孩子，能够在纸本中找到真正的科学精神。

（作者为《常州日报》记者）

毕业季：拍好跳跃照

【1、2、3，笑】这句话爱拍照的大家一定常常说，那么现在我们的口号就是【1、2、3，跳】！毕业季，很多毕业照都少不了一张全体跳跃的合影；夏天的海边，也有很多向往大海的跳跃照。在拍摄跳跃照时，无论是个人还是团体，都可以拍出精彩，拍出趣味。这里有轻松简单易学的跳跃照拍摄技巧，不妨学习一下吧！

拍摄跳跃照的基本相机设定

拍摄跳跃照时，最重要的是快门速度要高，这样才能容易的捕捉跳跃时凝固的动作。例如佳能EOS700D，快门速度最好设置在1/200秒或以上，另外可以使用区域对焦方式（若没有此选项，可以选择先对焦，然后调至手动对焦），并尽量减少光圈（f5.6-f8左右）。避免出现失焦的情况。拍摄时可能需要应用高感光度（特别是黑夜时）或闪光灯，来获得更高的快门速度。

拍摄跳跃照保持成像清晰的方法

方法一：使用三脚架。把相机装在三脚架上能稳定相机，另外拍摄者也可以通过自拍功能一起拍摄跳跃照。

方法二：留意快门速度。我们应该提高快门速度来减弱拍摄过程中相机震动产生的影像晃动，快门速度越快（如1/100秒或1/200秒等），成像清晰地机会越高。

方法三：使用闪光灯。使用闪光灯有助于捕捉凝固的状态瞬间，特别是晚上或是在比较暗的时间拍摄。我们可以把闪光灯调整为使用【后帘同步】。先让相机吸收背景光，然后在快门关上一刻才发出闪光。但要留意开启【后帘同步】后快门速度也不能太慢（如变成1秒或更慢），对于这种情况我们就需要



提升ISO来令快门速度提升。

方法四：启动防震功能。启动相机或者镜头的防震功能（使用三脚架除外），能减少手震的影响。

拍摄跳跃照的技巧

技巧一：低角度拍摄。以低角度甚至贴地面拍摄，更能拍得跳跃更高的照片。使用三脚架便可以试试把三脚架调到最低的位置，甚至有些能拆掉中轴令相机放得更低。

技巧二：留意跳跃时间。因不同人跳跃的速度和力度不同，我们可以多试拍几张令跳跃时间一致。

技巧三：留意跳跃动作。我们可以指导跳跃者在跳跃时双脚向后曲或呈大字型，这样可以令跳跃感更高更强烈。

技巧四：高处跳跃。拍摄时可尝试站在高处开始跳跃，来获得更高的感觉。

技巧五：不同的跳跃动作。团体拍摄时，每个人跳跃时做出不同的动作，可以令相片更生动。

技巧六：使用广角镜。人多时可以使用广角镜头，甚至是鱼镜头来加强趣味。

（摘自色影无忌论坛）



减肥到底有多难？

□ 王婧怡

曾几何时，包括我在医学院的那几年，对于中医的很多东西止于文字的记忆，回过头来，发现一直推崇的逻辑其实并不能升华成哲学，比如吃不吃主食的问题，尤其在你迫切想减肥的时候。

关于减肥，那时候我也胖得实在不像话，着实没少折腾。当然张爱玲说过，女人们基本上都是顿顿饿肚子的，即便是这样，当你看到奥黛丽赫本的时候，你还是想要再瘦10斤，这就是女人吧。医学院有个同学，每次需要减肥的时候就一个礼拜不吃饭，只靠喝咖啡支撑，这样魔鬼的极端方式没有勇气尝试。但是我却开始对热量的摄入和消耗开始着迷，并认为这是唯一的正解。这需要你记得所有吃的东西的热比，开始衡量并想办法提高自己的基础代谢，开始找可以消耗热量最多的运动，这一切看上去十分的科学合理，其实后面却有巨大的漏洞。那就是在这个过程中你可能会把自己的脾胃折腾坏并最终伤害你的身体，因为每天的摄入和消耗并不是一个单纯的热量消耗增减，即便是对于减肥来说。

举个例子吧，某天早上你做过二十分钟瑜伽，一整天状态是不是都会更好？那我可以肯定地告诉你，这样的一天，你的基础代谢比你平时都要高，身体的状态也会更好，包括大脑。这时候，这二十分钟瑜伽对你的作用远大于你做的时候所消耗的热量。到中午，你吃了顿饭，很多肉类，于是你想，热量的摄入差不多了，我就不吃主食吧，这时候你会很长时间觉得自己肚子很胀，其实消化功能就不那么好了，随

之而来也有很多问题，肝脏和胰腺的负担都增加了，但是大脑所需要的碳水化合物却不够了，人就会显得迟钝。吃完午饭觉得很困，睡不睡呢？睡了就没有热量消耗了，不睡？但事实是一下午你都会昏昏沉沉，甚至需要一杯咖啡来解乏。中午小睡一会，半个小时左右，下午你的精神状态就很好，做事的效率高，你消耗的自然也就多了。到了晚上，你想，我要减肥，晚饭我就不吃了。理论上来说，古人包括修行的僧侣都讲究过午不食，这种饮食习惯是建立在素食为主且晚上八、九点钟就睡的基础上的。如果你每天9点前入睡，你也可以晚上不吃。只是事实情况是如果不吃晚饭，到了晚上10点，已经饿的不行了，于是到处找东西吃，如果意志力超强，控制了一晚，能控制几个月，甚至一辈子么？累积的饥饿感会给你的情绪带来很多负面影响，甚至让你更想吃高油、高糖的食物。所以适当的吃点晚饭，包括主食，你的生活状态也会轻松很多。

兜兜转转了半天，似乎还没说到怎么减，其实对于身体来说，她更需要的是一个良好的习惯，这就包括三餐都要按时，且尽量吃容易消化的东西，而不是单纯有口感的东西。该睡觉的时候要睡觉，该上厕所的时候要上厕所。运动不要过量，在自己可以承受的范围内且最好能带来些愉悦感。不要太过在意称上的一两斤，一旦身体真正健康了，必然是凹凸有致的，时时可养生，处处可塑形。

（作者为常州市军队离退休干部第二休养所职工）