

【微感情】

谁寄锦书来

□王优

从驿站取回快递，沉沉提上6楼。剪开包装盒，一本本书取出来，看看是不是想象中的样子。

咦，一封信，厚厚的，没有封口。跳入眼帘的，是信封上作者的名字和中间竖排的粗黑文字：爱是相互看见，更是相互拯救。顶端横着“专为孤独者写作”几个字，两边及中下各有一句话。空荡荡的客厅里，躺在玻璃茶几上的信——坂元裕二的《往复书简》，仿佛冰山上的来客，神秘、冷艳，散发出雪莲的幽香。目光停留的一瞬，电光火石，每一个字都寒光闪闪，动人心魄。

没有封口的信，等着读者探访。手指伸入的一瞬，多年前收信拆信的感觉忽然涌上心头。

尽管，收到传统书信的日子已不再来，但总觉得在时光的背后，仍有深情的目光，仍有温柔的声音，时不时隔山隔海地望过来。见字如面，旧时光从信封里款款而出，于是，那些马不停蹄的喜悦和忧伤，静夜的潮水一般荡漾。

曾经，写信寄信、收信展读，是一个多么甜蜜的过程。单是信笺的折法，就值得回味，那不仅是一项技术，而且是一项艺术。究竟有多少种叠法，已然不记得了。信笺折成何等模样，取决于写信人和收信人的关系。情侣或朋友，自然要费些心思，特别是热恋中的人，总是别出心裁，折成纸鹤，折成心形，折成枫叶，即使最简单的也会对折之后，再把一边折了又折。总有山重水复曲径通幽之感，绝不会是一览无余的样子。

这样郑重其事，可见写信人怀了怎样珍重的心意。收信人小心翼翼，以同样珍重的心，慢慢展开，一字一字细读慢品，连折痕也不舍得轻易抚平。看完之后，沿着原来的折痕一一

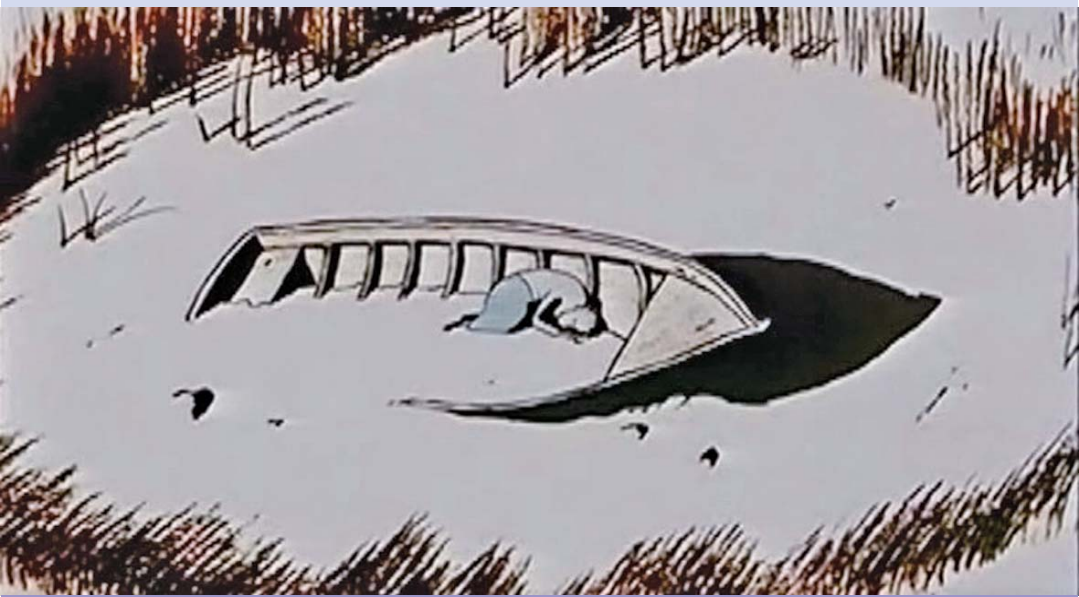
折回去，再怀着同样珍重的心意回信。灯光之下，慢慢铺纸提笔，满腔情思，一笔一画落在纸上，静静地悬想对方盼信收信的模样。哦，云中谁寄锦书来，燕字回时，月满西楼。

如果说青春岁月里，还有一些东西值得细细捡拾，静静回望，旧信应该是其中之一吧。早年写下的信，或许有些已散失在风中，有些尘封在记忆的角落，再无温热的手指触摸。但总有一个节点，不经意的，一些人事触碰了记忆的开关。于是，写信收信的日子，重新来到我们面前，纸片样的往昔鲜活生动起来。忍不住打开抽屉，翻一翻积尘的旧信。破损的信封，泛黄的纸张，渐淡的墨迹，并不跌宕起伏的故事，青涩却永不回来的岁月……幼稚也好，懵懂也罢，时间的洪流里，那一刻的情怀历久弥香。

还记得，学生时代收到的家书。有一次，居然是父亲的笔迹，拆开的瞬间泪便涌了出来……一直期盼收到父亲的来信，哪怕只言片语。薄薄的一张白纸，只写了大半页，暮色里，那些字是积雨的云，远道而来，把黄昏润成一方湿漉漉的手帕。寡言的父亲，究竟为何来信，信中说了些什么，早无一丝半毫印象，而彼时彼地的心海翻腾，现在想起，余波未平。

眼前的书，着实令我怔了好一会儿。哦，装在信封里的书，会是一本什么样的书呢？取出书来，和书一起滑出来的还有一张便签，作者的寄语，上边日文，下边中文。他说，这是关于两个人之间通过书信把心系在一起的故事，而我现在也正在写这封信，期待有朝一日能相见。

迫不及待打开书读起来，如同早年收到信一样。不知这封远方来信里，作者将以怎样的方式，诉说这个世界的痛楚，和与痛楚数量相当的喜悦……



【心理X光】

爱的信仰

□马亚伟

你看过那部获奖动画短片《父与女》吗？

一对父女来到河边，父亲要渡河。他似乎有某种预感，走了几步又折回来，抱了抱女儿。最后，父亲还是乘船离开了，只剩女儿站在岸边望着他远去的背影。没想到，这一望，就是一辈子。小女孩每天来到岸边，等待父亲；女孩长大了一些，依旧来岸边等父亲；女孩长成了少女，依旧来等父亲，就算与朋友出游路过岸边，她也会不停回望；女孩有了男朋友，男朋友骑车带她经过岸边，她依旧转头凝望；她结婚了，有了儿女，一家四口来岸边玩，她依旧用等待的眼神眺望着远方；她不再年轻了，但依旧每天来岸边等待父亲；时间过得太久了，她身边的河流已经干涸，化为了滩涂；她已经老了，依旧来到岸边，当初的河流已经变成草地，于是她穿过草丛寻找父亲，在草丛里，她发现了一艘沉船，正是父亲那只。她躺在小船里，在生命的最后时刻，她似乎听见了父亲的呼唤。

这部影片击中了人心最柔软的地方，我们从中看到了父女深情，看到了爱到极致的思念。

其实女孩的父亲早在最初就已沉船身亡，她也是清楚的。她明知一生的等待都是徒劳，却还是日复一日地选择去河边守望，直到生命的最后一刻。

换个角度，从小女孩的角度思考，她一生都活在对父亲的思念和等待中。这种爱，成了支撑她生命的力量，升华为一种信仰。这种信仰，是人的精神能量，柔韧而强大，永不消逝。即使生命是一场无望的等待，也要岁岁年年等下去，无怨无悔。因为有爱信仰，才会不衡量得失，不在乎结果，矢志不渝地等下去。

其实，我们每个人心中都有一份爱的信仰。爱的信仰扎根在内心深处，别人看不到，有时连自己都没有意识到，却能深情如初，绵延一生。我想起以前单位有个五十多岁的女同事，她一生未婚，独自过着自由而精彩的生活。其实她原来有男朋友，两个人感情很深。后来她的男朋友出国了，隔着遥远的距离，他们的通信慢慢中断了。再后来，她的男朋友彻底飞出了她的世界，再也没有消息。而她还守在固守往日记忆，不肯结交别的男朋友，更不肯结婚。父母劝她，那人早在国外娶妻生子，遭

遥快活去了。她淡淡地说，我不管，那是他的事。让人感到奇怪的是，这位女同事丝毫没有为情所伤的表现，她一直相信单纯美好的爱情，而且很喜欢跟二十多岁的年轻人谈论爱情，跟他们讲爱情故事。并且，她的事业和生活都安排得妥妥当当，一个人生活得多姿多彩。跟她接触后你会发现，她心中有情有爱，始终是阳光的。

我想，她就是把自己的爱情升华为一种信仰了。爱的信仰，撑起了她整个人生。因为有爱信仰，她的内心世界是丰饶美丽的。红颜弹指老，刹那芳华去，而爱的信仰永远都不会老。这种信仰，完全是精神层面的，无关物质，不染名利。

你的心中是否也有一份爱的信仰呢？这份信仰，可以是关于人的，也可以是关于物的。陶渊明的菊花，林逋的梅妻鹤子，郑板桥的竹子，都是跟随一生的爱恋，升华到信仰层面，物也有了情感。

沧海桑田，岁月匆匆，人的一生转眼间就过去了。惟有爱，是支撑我们生命的力量。爱的信仰，就是漫漫长夜里的微光，即使身处困境，也会觉得力量在心间，希望在前面！



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师，
赛林纳心理咨询中心创办人

树洞提问：

对孩子的爱，需要表达吗？前阵子高考看到一则新闻，一个爸爸打出“不管你考得怎么样，爸爸妈妈都很爱你”的横幅，我很喜欢这位爸爸写给孩子的话，更喜欢这位爸爸脸上的笑容……可和同事交流，有人觉得：“爱不爱孩子、家庭关系如何，家长和孩子自有感受，拉个横幅有点儿舍本求末了。这样不利于自发的、主动的关系。”

我们对孩子的爱，除了实实在在的关怀和照顾外，需不需要勇敢地表达出来？先说敢不敢，再看能不能，最后再说该不该好不好，怎么到了这些家长，就是先讨论好不好，再说能不能这样做了呢？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

先回答开篇的问题：需要。对孩子的爱，需要表达。火热的横幅，亲切的话语、细致的照顾、无言的支持、肢体的亲密……表达方法有无数种，无论采用哪种，都是“意愿(敢不敢)、行为(能不能)、价值(好不好)”的互动，而这三者无需分出先后，凝聚一体，才是完

【情感树洞】

表达爱的能力，值得终身学习

整的表达爱的能力。

表达爱的能力值得每个人终身学习，它不仅有助于改善当下的关系品质，也对孩子的未来发展有重要意义。诸多观察研究发现，善于表达爱的父母所养育的孩子，成年后更容易获得丰富的情感体验、拥有积极的人际环境。从何学起呢？这里有三条建议。

去除表达障碍

“爱你在心口难开”是东方文化的鲜明特性。越是亲密的家人之间、越是深厚的亲缘情意，表达起来越羞涩，甚至羞耻。造成这种障碍的最主要原因，是长久形成的社会序列。东方社会强调权力、资历，父母的权威性要求往往压制亲密的本能，尤其父权，强调崇高与尊严，在子女养育中偏重控制、教化，而回避与子女、家庭成员的亲近。同时，传统的孝道和社会道德中复杂的行为模式，也湮没了平等、自发、自然的爱。在这样的文化环境中一代代成长的人们，必然缺乏表达爱的能力。

所以，要学习表达爱，首先要

建立开放、多元的观念体系，像导演李安说得那样：“我不要我的孩子孝顺我，我爱我就行了。”

了解爱的真谛

如前所说，爱是平等、自发、自然的。而心理学中对爱的解释，是“无条件支持他人实现其愿望”，这进一步揭示了爱的真谛：要充分尊重被爱者的主体性，不能在他(她)身上投射自己的愿望，或控制利用对方；还要坦荡无私，不能把爱作为利益交换的条件。“不管你考得怎么样，爸爸妈妈都爱你”就是一个“无条件”的表达，要做到这一点并不容易。更多时候，我们习惯将爱与奖惩结合——“你听话我就爱你”“你优秀我就爱你”“你爱我我就爱你”——那其实是与爱相悖的。

了解爱的真谛，确信自己真正爱着孩子，才能作出勇敢、真挚的表达。

寻找独特方式

抱着一颗真挚的心，也得找

到适合自己的表达方式。有人认为大庭广众下拉横幅是挑战，也有人觉得一对一说出心里话更难。这是一个发现与适应的过程，不要害怕，在尴尬中磨练，会逐渐体验到能力提升带来的乐趣。在建立属于自己与孩子的独特方式之前，可以多做些尝试，比如——“愿望清单”：让孩子列出真实的愿望，不评论、不批判，而将之作为支持的标的，与孩子共同讨论、完善它；

“YOUR HOUR”：与孩子约定每天或每周的专属时间，无限制地倾听交流或做孩子要求的事；

“爱的代号”：形成一些特定的语言、手势、符号等，私密传达爱的信息；

“爱的小事”：在触手可及的每个细节中、用各种“小花样”表达爱；

“反道而行”：在某些特殊时刻，打破自己在孩子眼中的固有印象，严肃的偏偏去搞笑、懦弱的忽然变大胆，为孩子来一次出乎意料的表现，留下爱的深刻记忆。

愿每个人都能尽情表达爱。那样，人生就没有遗憾了。

如今，越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者，齐鲁晚报·齐鲁壹点成立“心理专家团”，在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题，邀请心理专家解答。
情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com