



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2022年1月9日 星期日

知 / 心 / 事 / 做 / 自 / 己

□编辑：徐静 美编：陈明丽



我这样做年终总结

□周周

2021年有个热词叫“躺平”，指的是一种放弃、逃避和不进取的状态。回顾我的2021年，从1月到11月，“躺平”这个词都与我无缘，用朋友的话来说，“每个细胞都充满了鸡血”，也像上紧了发条的小车，根本停不下来。

我也承认，我每天都不得闲，不是在写文章，就是在做咨询，还要学习、读书……我不仅忙碌，还热情澎湃、满面春风，我自己都怀疑灵魂被净化过了，用一个洗发水的广告来形容很贴切：干净剔透，充满弹性和活力。我太爱那种感觉了。

然而到了去年的12月，我的状态来了个180度大转弯，我会莫名消沉、焦虑，甚至伤心。在这些情绪的裹挟下，我的动力每况愈下。我有个早课是需要5:10起床的，过去这个时间，起床对我来说根本是小菜一碟，但是在12月每次我都很挣扎，心里会有个声音响起：等我做完早课，我就要躺三天三夜。当然，等到做完早课我又稍微回血了，并不会真正地躺平。但是接下来的节奏，远不及之前的11个月来得充实饱满和明快。

这是为什么呢？按星座学来说：是水逆了吗？我每天一边混沌度日，一边不断地问自己：你怎么了？

终于，我找到了两个答案：我父亲去年9月离开，我的哀伤并没有处理完毕；去年年初制定的目标都完成了，然后就开始失落起来。

先来说第一个原因，这件事让我真正深刻地体验到人的内心是如此复杂。写这段话的时候，我还是会哽咽。我的父亲是去年9月4日去世的，在此之前他因骨折已卧床半年，其间我对自己做了很多心理建设，知道他年迈又多病，加上长期卧床，人就像将灭的油灯，气若游丝。因此得知他情况危急，赶回去陪他最后一程，到真正看他安葬，整个过程我都很稳定，我一度以为自己长大了，大到可以如此平静地面对人生最大的“分离和丧失”。

然而我错了。就好比我有个地方受伤了，伤口看起来不深，所以我笑着说：没什么，我的自愈力很强，很快就会好起来。然后我就不再理会。突然有一天，我感觉肿胀疼痛，找来找去，发现原来是那个伤口久不处理，发炎并溃烂了。之所以那么平静地面对父亲的离开，是因为我一直理性地告诉自己：在他生前我足够爱他了，我没有遗憾。而他终于脱离痛苦，得以解脱，所以我的祝福应该多过伤心。

这是理性层面，而在感性层面，有个巨大的课题我从未触及：那就是父亲的离开，意味着我生命中最重要的靠山没有了。父亲是山，尽管他在我童年里很少陪我，但是在精神上，他始终是我的靠山。在他临终前我一直握着他的手，脑子不断地浮现过去几年，每当我工作上取得任何进步，他都会竖起大拇指说“女儿你真棒”的场景。就这么简单的一句话，给了我莫大的支持。2020年圣诞节我完成了第二本书的书稿，里面有篇关于原生家庭的文章，就写到了父亲的成长经历。原以为新书会在2021年上半年出版，我可以第一时间拿给父亲看，然而事与愿违，书的出版延期了，父亲永远都看不到了。“分离”加上“遗憾”，把我从之前高潮的状态拉到谷底，有几天，我特别想躺平，什么都不做了。

再来说第二个原因，为什么当我的目标实现了，反而会失去了动力呢？

有位作家说过：实现目标的过程是最美的，因为充满希望。一旦目标完成了，反而会陷入到空洞里。我2021年年初定的目标是完成一本书、开个工作室，以及考到一张心理学相关的证书。到去年10月份，我的目标就悉数完成了，然后我就变得日渐恍惚和迷糊。这种感觉就像个孩子，他的目标是从70分考到100分，他制定计划、找到资源、一步一步一个脚印往前走，后来如愿以偿考到了100分，在短暂兴奋过后，他迷茫了。因为不知道接下来要怎么做。这也好比我们从山脚爬到山顶，爬山的过程里不断地打磨和努力，已经有了既定的习惯，也很享受这个习惯。而一旦到了山顶，这个习惯就戛然而止，虽然感叹自己做到了，却会因为接下来没有奋斗的目标、没有被需要的感觉而感觉惶恐。

所以，当我在探查到自己年底情绪低落的原因之后，我对如何对待未来有了启发和调整：

首先，我们要去处理上一年未完成的事件。心理学有个名词叫做“未完成事件”，主要分为事件和人际关系两种，比如你搁置的某个工作，也包括某段足以影响你情感和情绪的人际关系。在年底、年初这个关键时期，要去完成和处理这些“未完成事件”。我特地用写信的方式与我的父亲做了“连接”，把我想说的话都抒发在信里，这个过程中情绪得到很大释放，也相信父亲会接收到我的思念，同时给我祝福和爱。

在过去的一年间，我们遇到很多人和事，会有很多遗憾和纠缠，我也邀请你去回顾一下，哪些人和事在影响着你，却一直被你忽视和逃避？不妨趁着年底、年初这个时刻，去面对吧。这也是我们的功课，做好年底的总结，就能轻装上阵，全力以赴迎接新的一年。

再有，不仅要制定目标，还要规划目标实现后的空间和蓝图。在这个焦虑的时代，人人都希望自己做得更好，过得也更好，因此都会很有目标感。但是很多人和我一样，因为不关注目标实现后的状态，所以容易陷入多余的慌乱之中。因此，我在给新一年定计划的时候，会列出这样一条：第一个目标实现后，我要给自己买个礼物，并休息三天；第二个目标实现后，会去外地和朋友聚会，我们谈天说地、逛吃逛喝；最后一个目标完成后，我就进入半休假状态，追剧、读书、陪孩子旅行。

其实新的一年我也不一定完全依照这个计划表，我的目的是要创造一个空间，允许自己在目标实现后，以任何让自己舒适的方式生活。你是不是觉得这个很多余？其实不是，制定计划就是在给我们的潜意识创造安全感，如果我们的计划只覆盖到目标完成之前，那么一旦目标完成了，潜意识的安全感就消耗完了。

一直奋斗的惯性戛然而止，人就像脱轨列车，很恐惧。假设我们连目标完成后的日常都安排好了，那就相当于我们给火车安装了延长线，你可以去到更远的地方。在做了这些调整后，我变得豁然开朗，对新一年也充满了期待和信心。

也希望你和我一样，可以通过清理去年未完成的事件，制定更为完善的目标计划，以更加从容放松的姿态，迈向新年，创造属于你的奇迹。

有药名“独活”

□杨金坤

晚上睡不着觉，从书橱上轻轻地拿下陶瓷罐，一样一样地翻看多年来珍藏的小物件。当看到一片表面灰褐色、内部黄棕色的“独活”时，似有隐隐的药香，悄然袭上心头，并不断地蔓延。

多年前的一个周末，去同学父亲的中医诊所玩，靠北墙的药橱上，一层层的小抽屉上写着一个个陌生的中草药名。我好奇地逐一看着药名，“天麻、元胡、元参、细辛、川芎……”正看得有趣，瞥见一缕夕阳的余晖透过窗格，斜照在一个小抽屉上，给黑底白字的小抽屉镀上一层温暖的金色，一个特别的药名“独活”跃入眼帘，我的心弦瞬间被拨动。我感觉这必定蕴藏着某种不可知的玄妙，于是向同学的父亲要了一片。

望着手中的“独活”，我问同学的父亲：“这味药为什么取了个这么奇特的名字？”

“传说此草一茎直上，得风不摇曳，无风偏自动，倔强渗透到骨子里，药祖宗油然生出一股绵绵不觉的爱意，欣欣然将其定名为‘独活’。此药有特异香气，味苦、辛、微麻舌，能祛风除湿、除痹止痛。”同学的父亲对我讲。

回到家，我把“独活”放到陶瓷罐里，时不时拿出来看一看、嗅一嗅，像探望一个神交已久的朋友。

那时的我，还没饱经世事，只觉得这名字蕴含着深意，却又十分抽象。

工作以后，一次偶然的机会我读了英国小说家毛姆的小说《月亮和六便士》。小说以法国后印象派画家保罗·高更的生平为素材，再现了保罗·高更在孤独中彷徨、在孤独中冲突、在孤独中生成，在生命的最后一瞬间，于孤独中实现了灵魂的自由。保罗·高更在荒凉的孤岛上，用生命画出了《我们从何处来？我们是谁？我们向何处去？》的巅峰之作。这幅画是他对人生的总结，代表着他最后的彻悟，也让他在解脱和升华中得到了涅槃。

“但是我的血液里却有一种强烈的愿望，渴望一种更狂放不羁的旅途。这种安详宁静的快乐好像有一种叫我惊惧不安的东西。我的心渴望一种更加惊险的生活。只要在我的生活中能有变迁——变迁和无法预见的刺激，我是准备踏上怪石嶙峋的山崖，奔赴暗礁满布的海滩的。”小说里的这段话，为“独活”作了最好的注解。那就是不被自然事物所左右，不依附、不盲从、不屈服，超凡脱俗。不问前身后世，不趋炎附势，不慕荣华富贵。“一茎直上，得风不摇曳，无风偏自动。”只求活得自在、活得洒脱、活得痛快。做最真实的自己，将生命变成一场内心的修行。

通过一遍又一遍阅读《月亮和六便士》，我心中的“独活”具体了。

从少年到中年再到老年，经过时光的砥砺和淘洗，这片“独活”成为我心中的“药”，时刻提醒我“一茎直上，得风不摇曳，无风偏自动”。在我受伤时，为我“祛风除湿，除痹止痛”，让我活得有个性、有尊严、有底气。