

【心之路】

旧物如友

□颜克存

在我心里，一直认为“日久生情”这个词不仅可以用在人与人之间，同样可以用在人与物之间。一个人如果天天与某物相见，早晚目光流连，衣袖沾物，手指摩挲，那这个物品在人的心里，自然就会随时间积累而占据一定位置，有了深厚情意，即便未来某一天它退出了主人的生活舞台，真的失去了应有的使用价值，那也一样令人留恋，难以舍得扔掉。因为旧物温柔，它见证过漫漫时光，记录着生活的酸甜苦辣，铭刻了长长的人生故事。

时光清浅，旧物如友，值得温柔以待。离开故乡参加工作之后，我在千里之外的城市安了家，父母随迁，老屋就彻底没了人气。曾经使用过的一些旧家什，留不下也带不走，父亲只好悉数送了人。除了能象征父亲农民身份的一根扁担和我儿时最爱坐的两个小板凳，尽管很多亲戚邻里向父亲讨要，但他犹豫了很久，终是没舍得送人，最后把扁担捆绑在我的车顶，把小板凳塞进了车的后备厢。父亲说：“人走了，老屋就没了，留样心爱之物作为念想。”就这样，父亲的宝贝扁担和我最爱的小板凳跨越千里山河，进了我的家门，成了新家里年岁最长的老物件。

在新家，扁担一进门，父亲就如在老屋一样，习惯性地把它靠在了门背后，而我也双手抱着小板凳，很自然地就把它们放在了茶几旁边，稳稳地居于沙发前。很多时候，父亲思乡了，不论是进屋还是出门，总会不自觉地去摸一摸

扁担，把它拿起又放下，即使是晚上坐在沙发上看电视，再精彩的节目，也挡不住父亲瞥开目光，深情地看它几眼。而我，虽然说不上思乡，却弃了柔软的沙发不坐，爱一屁股坐在小板凳上，读书、写作、喝茶、聊天、看电视，样样聚神。有好几次，我还与两个儿子一起争抢，气得妻子没好气地一边嘲讽、一边嗔怪：“放着好好的沙发不坐，那你买它回来干吗？还不如在老家多买几个小板凳回来，既便宜又实惠，坐着还过瘾。”

旧物在新家占有一席之地，哪怕只是墙角的犄角旮旯，也是一个人生活的延续。每次看到几样旧物在家里，我都能莫名在心中生出几分情愫来，仿佛自己又从岁月的长河里蹚了一遍。从旧物的身上，我能够清楚地看到自己来时的路。旧物就如一老友，陪我熬过岁月，知夏热，晓冬寒，每次看到它们，我都感觉很亲切，它们就像我的故人，抑或多年相濡以沫的爱人，与它们在一起，岁月都有温度。

其实，我的妻子也是一个恋旧的人。至今她还保留着学生时代的书籍和笔记本，偶有空闲，心血来潮会一本一本地翻着，回忆曾经写满青春信息的旧时光。按妻子的话说，那些书中的横平竖直，笔记本上的勾勾点点，甚至鬼画桃符，都是她年轻时歪歪斜斜的足迹，是她值得一辈子珍藏的宝。

曲终情未散，有恋爱永远。有些旧物，看起来朴素简单，却陪伴过人生。人恋旧物，其实也是对自己柔弱内心的一种温柔抚慰。爱之，惜之，心亦暖之。



本期专家：蒋碩
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：

我平时如果出现焦虑情绪，会安慰自己只要身体健康就行，别的都不是事儿，也总是能缓解情绪。但是几天前体检发现身体方面有了问题，可能面临重大疾病，瞬间就觉得思维的底线被冲破，无法自我安慰。尽管离确诊还有好几个步骤，但我的精神已经奔溃，无法说服自己，无法走出低谷，怎么办呢？

齐鲁晚报心理专家团：

提问者写了一个错字，是“崩溃”不是“奔溃”。不过这个错字意外地很有画面感——一个人飙泪飞跑，动能十足。

那怎么会“无法走出低谷”呢？

被绝对化的“健康”绑架

提问者对“健康”赋予了绝



【心理X光】

□曹春梅

一位贵妇人，丈夫早亡，留下三个年幼的孩子，丈夫弥留之际没怎么关心自己的孩子，反而要贵妇人发誓一定要把自己妹妹的遗孤养大成人。贵妇人再未改嫁，一人带着四个孩子过活。她不喜欢这个孤儿，可为了承诺，即使满心嫌弃，也一直忍耐着，允许她和自己的亲生儿女衣食住行享受同样的待遇。时光就这么过了十年，外甥女进入儿童叛逆期，言行举止对贵妇人多有冒犯、顶撞，脾气越来越古怪，后来贵妇人找了家寄宿学校把女孩子送走了。贵妇人守贞守财一辈子，拉扯大了几个孩子挺不容易，不求有人报恩，也没料想会挨骂，谁知这样一个被托孤之人，竟然被文字深深地钉在世界文学的耻辱柱上，成了凌辱儿童的施虐者，恶名远扬。

这个贵妇人就是《简·爱》里的里德舅妈。打开网络上《简·爱》介绍，随处都会发现这样的字句：“简·爱自幼父母双亡，寄养于舅母家，备受虐待。”“简·爱是一个孤儿，年幼时被送到舅母家抚养，过了十年被歧视、受虐待的生活。”其实一对夫妻生几个孩子，有的被父母宠爱，有的被父母嫌弃，很常见。何以里德舅妈抚养了简·爱还遭如此恶评呢？如果我们把简·爱十岁前在里德舅妈家和十岁后在洛伍德寄宿学校的生活细节相对比，会发现一些很有意思的问题。

比如简·爱在里德舅妈家穿衣服与两位贵族表姐一样，而在洛伍德寄宿学校“衣服不足以御寒。没有靴子，雪灌进了鞋子，并在里面

冷暴力之戕

融化。没有手套，手都冻僵了，像脚上一样，长满了冻疮”。在舅妈家连仆人都可以许诺给简·爱做一小块饼，而在洛伍德，校长都没有权利随便给学生发点心。简·爱晕倒了，里德舅妈会请大夫上门诊治，而在洛伍德寄宿学校即便病得快死了，也不会得到真正的治疗。但为什么简·爱不痛恨洛伍德虐待学生，却痛恨里德舅妈苛责自己呢？

原因可能是在洛伍德的寄宿生活虽然物质上贫寒至极，但是在精神上并不匮乏。简·爱学到了很多学科知识，用法文阅读，会编织，也会画画，成绩好经常受表扬。最要紧的是在洛伍德，她有真正的朋友：一位是校长坦普尔小姐，给她母亲般的教导和爱护；另一位是同学海伦·彭斯，在精神上安慰她、引领她、影响她。而在里德舅妈家，简·爱与少爷发生冲突，里德舅妈不问原因，恶狠狠地瞪她，长时间不理她。

现在有个词语叫“冷暴力”，对于简·爱这种内向敏感的女孩儿来说，“冷暴力”带来的精神伤害远远大于物质匮乏。在洛伍德学校，简·爱也曾被布罗克赫斯特先生以“撒谎者”的罪名强迫站在高处示众。当彭斯从她身边经过时，抬起了充满友谊的眼睛，那双眼睛闪着奇怪的光芒，使遭受侮辱的简·爱获得巨大的理解与支持。不久校长坦普尔小姐负责地调查清楚真相，在全校学生面前还简·爱以清白，这给了简·爱好好生活下去的信心和勇气。可见，对人类来说，哪怕年幼，仅仅被好吃好喝好招待是不够的，还需要拥有愉快的精神生活。

少年读《简·爱》，只跟随女主角

悲喜。中年再读，特别是亲身养育过一个动不动就需要照顾吃喝拉撒睡、动不动就叛逆的孩子之后，方感到简·爱的故事哪有那么简单。

里德舅妈坏吗？如果坏，她就不会亲自养育简·爱。里德舅妈虐待简·爱了吗？从物质上说绝对没有。里德舅妈活得很真实，她不会“装”。其实想获得一个抚养孤女的好名声很容易。看看《红楼梦》里王夫人是怎么对林黛玉的？第一次见面，她客客气气地说：“我有一个孽根祸胎，是家里的混世魔王……你只以后不要睬他，他嘴里一时甜言蜜语，一时有天无日，一时又疯疯傻傻，只休信他。”听话听音儿，哪有对外人把儿子贬斥成人渣的？王夫人这样说的弦外之音只有一个，那就是警告林黛玉：离我儿子远点。但是话语温和谦抑，谁能说她用心险恶呢？

里德舅妈就笨多了。俩小孩子发生冲突，她不分青红皂白地把简·爱关进一间死过人的大屋子，导致简·爱被吓病了，里德舅妈又花钱请医生。随后把简·爱同她的孩子隔离。她的蠢像屏风上的霉菌，人人得见，而同为贵妇人的王夫人，“调包计”杀人于无形，手段高明得多得多，却被评价宅心仁厚。当代科学解释十岁的女孩因为进入儿童叛逆期，忤逆长辈实属正常。里德舅妈如果懂一点儿童心理学，可能会克制一下自己的简单粗暴。

经典立体地站在时光里等着我们慢慢醒悟，重读经典的好处是在一遍一遍的翻阅中，悲喜的比例不经意间发生变化，我们在旧文字里重新发现新的意义，就像重新发现了一个全新的自己。

【情感树洞】

身体健康很重要，也没有那么重要

对化的意义：只要健康就行，别的都不是事儿。这就意味着，相反的情况也是绝对的：一旦健康不行，人生就没啥事了。所以，健康不出问题时，提问者看起来准是一副开明豁达的样子，而健康一出问题，提问者可能比其他人还要脆弱、偏执。

这是一种绑架。提问者不是没有走出低谷的力量，而是被自己的非理性认知限制。要知道，健康不是一项或几项绝对指标，而是一系列自然的状态与变化的过程，决定我们感受和生活品质的也不是健康本身，而是我们与健康、与身体、与生老病死的规律或事件共处的方式。树立“健康的健康观”，是提问者需要补上的一课。

立体人生，底线不止一条

把健康当成最后的防线或

“思维的底线”，是孤立看待事物的结果。实际上，我们的生活或思维，从来不是依存于任何单一元素的。健康、经济、人际关系、社会资源……方方面面共同构建，才能形成抗风险、有价值、立体化的人生体系。

如前所说，“与生老病死的规律或事件共处的方式”中，也包含着这方方面面的资源或能力。我猜想，提问者在一味绷紧健康这条线的同时，可能忽略甚至放弃了其他一些方面的建设，比如好好挣钱、争取地位、拥有亲密关系、发展有效社交、培养兴趣爱好……这些方面的匮乏，才是焦虑与恐慌的根源。

可不要相信什么“健康是1，其他是0”，这方方面面之间，是互动的关系，健康是必要条件，也需要其他因素维系。

如果已经处于匮乏的状态，

承认现状，重新投入或加强建设，为时不晚。否则，就算眼下没有大病，早晚也要面临“奔溃”的一天。

既来之，则安之

提问者表现出的非黑即白、极端化的思维特点，修正起来并不容易。不妨把身体的状况当做一个机会，让自己舒缓下来，有充分的时间和空间去学习、调整。既来之，则安之，老话里的哲学，值得体会。

祝你健康，祝你丰富。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽

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，齐鲁晚报成立“心理专家团”，在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：qwbqg@163.com