

【心之路】

轻装在世

□胡茂芹

八大山人朱耆是位苦僧。明末清初，年方十九的他遭遇国破、父亡、妻故之恸。为存续自己，他奉母带弟“出家”，至奉新县耕香寺，隐姓埋名削发为僧，改名“雪个”。

遁迹空门后，八大山人潜心习画。他所绘的《花果鸟虫册》对象“少”，用笔“廉”：一鱼一鸟，一树一果，或一画只一朵花瓣，或七八笔勾勒一只鹰隼，甚至一笔不画，只盖一方印章，便构成一幅完整的画面。他的画构图空灵，笔力苍劲，疏密有致。图中鱼鸟眼目传神，运笔虚实无度，于一个白眼、一抹丑怪、一袭清冷中透出孤傲不逊。

人世寂寞，笔墨风流。八大山人虽惜墨如金，却将形与趣、巧、意紧密结合，以题跋押印，计白当黑，格局布排恰到好处，于墨白留存处，使人感知他一腔阒寂、深沉。

凡尘琐事间，心轻者，可将生活过得如同闲云野鹤一般，任墨隙留白，思绪游走，于神采飞逸中隐去是非，拂袖世俗。好日子，堪比诗之平仄词之格律，简短的篇章，悠长的韵味，吟出二分尘土，一流水，“淡”中见真情，“趣”中得哲理。

清代魏之琇《头陂塘·辛花》曰：“烟光淡宕摇天影，数叶弄凉葱蒨。”诗写得雅致，颇有意境。也不必将红尘看破，远离繁琐，于草木间寻青翠，觅清凉，得闲净，就是一刻自在当下。然而尘世纷扰，常使人片刻不得安宁。想起有一日，受网速影响，笔者

思路屡屡受阻，请信息部门来人检修，被告知“内存太小，应将不需之物卸掉”。迫不得已，将新版的功能软件一一卸载。精简之后的系统，空间被最大化释放，顿时迅捷了很多。

自知人懒，却有一杯兰草，日日在身边萦绕。偶尔看着，想它竟已伴我度过了好几年光景。兰草淡雅无欲，虽是身形纤细的一株草，心怀却堪比树木。在狭窄的玻璃瓶内，它没有更多可以伸展的空间，除粗壮了根须，稍许密集些枝叶，再不把更多的枝节招展。

素淡盛不下浓艳，花只消微醺半开，三两朵便有真意。兰自顾低垂下来，一节一叶间荡开说不出的韵致。它只为盛载自己的那只器皿量身而长，生怕多余的繁茂搅扰了这片安宁；它不求名分，喑哑无声，却不怨不弃，安然保持着本色；它小小的、瘦瘦的、怯怯的，一茎纤绿愉悦了一隅寂寞，点缀了平淡生活。

每每伏案至颈酸背痛，视线偶与兰草碰触，瞬间得到一种生命的顿悟。没有比这杯子更逼仄的舞台了吧，没有比这清水更简单的浇灌了吧，而兰草为此奉尽片片绿意生机，正是这份淡泊，赋予兰草一副高洁清逸的风骨，使它充满恒久的生命魅力。

翻看《小窗幽记》，叹其句句珠玑，言简精辟：“人有一字不识而多诗意，一偈不参而多禅意，一勺不濡而多酒意，一石不晓而多画意，淡宕故也。”凝神案头，不禁会意，将人生删繁就简，轻装在世，难道不是一种智慧吗？



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：

从小家长就夸我懂事，学习不错，通过高考改变命运来到城市。但有些苦只有自己能体会：被大人夸奖的同时遭到的是同学的孤立；工作了，身边朋友会觉得我是“好学生”“好员工”而认为跟我不是一个圈子里的人……我一直在努力做得更好，争取做个好员工、好妻子、好妈妈，但我不知道真实的自己是啥样，也不敢展现真实的一面。

我很努力，但很辛苦，希望和人的关系近一点却做不到，尤其夫妻关系，感觉有面墙在阻隔，被排斥。请问老师该怎么探索和突破自己？

齐鲁晚报心理专家团：

提问者一直在按照某些社会标准塑造自己，以此完成一个又一个外显的角色——“好学生”“好员工”“好妻子”“好妈妈”，唯独没有完成“人”这个角色，也就是“真实的自己”。能意识到角色与内核之间的架

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”，向读者征集情感心理问题，邀请心理专家解答。
情感版投稿邮箱：qlwbqg@163.com



失眠是“诱发因素”“易感因素”和“维持因素”共同作用的结果。其中“易感因素”是指容易引发失眠的某些个性化的因素，包括生物、心理和社会因素。不过，接纳情绪≠放任情绪。如果当下的情绪严重影响到睡眠，可能就有些过度，需要积极调整了。世间很多事情，无须钻牛角尖。相信当下的“失眠”，一定不是最后的结局。

【心理X光】

□马海霞

从未想过有一天，我也会被失眠黏上。整整一个月，每晚只要头沾到枕头便开始疼，那种疼当然比不上孙悟空被念紧箍咒，要不了命，也无须哼哼唧唧，只是觉得脑袋这个容器装了太多东西，涨得厉害。晚上十点是休息的时间，不想睡也得躺下、闭眼。数绵羊这招我从来不信，只是用意念不断往脑子里输入“睡觉、睡觉”，烦心事儿尽量不去想，清空自己，专注于睡眠。

十一点多，摸过手机看了一眼时间，十二点又醒了，说明这期间睡着了一会儿，多久没法细算。睡不着了，硬睡，时间到了凌晨一点多、两点多，一直睡不着，看会儿手机，再睡，四点又醒了，躺床上盼天亮，运气好了，五点到六点还能再“昏”过去一会儿，运气不好，闭着眼清醒着，在床上来回“烙饼”一两个小时再起床。一个月以来，每晚间断性睡眠也就两三个小时。

长时间睡眠不好，让我心情变得烦躁，工作效率低下，整个人都不好了。去医院看了，药也吃了，睡眠依然没有改善。原来，我是多么爱睡的一个人啊，咱虽平庸，但在睡眠这件事上和天才少女谷爱凌保持一致，一天睡十小时才算睡眠充足，但凡少睡一小时，中午也得排除万难补上，并且一躺床上就能很快入睡。

我一直不理解，怎么有人会失眠。有朋友失眠向我倾诉时，我给其

端出两碗鸡汤，一碗是万事想开，一碗是适当运动。可这两碗鸡汤我自斟自饮后，效果不佳。总算理解了，度人容易度己难。

运动很容易做到，至于万事想开，事情摆在那里，没能力解决或暂时得不到解决，有近忧有远虑，想活得没心没肺还真是不容易。

这天凌晨两点，朋友发了一条朋友圈，她刚把家里大扫除了一遍，对自己的深夜劳动成果非常满意，便拍照发个圈儿纪念一下。我给她点了赞，她立马发信息给我：没睡还是刚醒？我回，睡眠不好，睡不着。她跟我说，她也是睡不着，与其躺在床上难以入睡，还不如起床干点儿家务活。在她看来，睡不着逼着自己硬睡，是对时间极大的不尊重。

想起我的一位同事，常年失眠，但说来也奇怪，单位被盗窃多数发生在他值夜班时，当然他绝对不会和盗贼里应外合。次日大家都上班了，发现办公室门窗被撬，东西丢失，问这位失眠老兄，他竟然一点儿也不知道夜里贼光临过。有人和他开玩笑：“你不是失眠，一宿一宿睡不着吗？按说最适宜值夜班了，怎么办办公室进来贼了，你也不知道。”失眠老兄笑着说：“我的心思都用在考虑如何睡着这一件事上，太过精力集中，所以对外面发生的一切都没留意。”失眠老兄这话虽是玩笑话，却是实话，睡眠压力过大，彻底崩溃也在情理之中。

于是我也学朋友，不再和失眠

死磕，晚上睡不着就起来，找点活儿干，但毕竟是大脑休息的时间，那就体力劳动吧，家务活说干就干，整理房间、洗洗涮涮。上周心血来潮，我新买了壁纸，打算给房间换个颜色，贴呀贴呀贴到一半，感觉累了，躺床上休息，听会儿音乐，啥时候睡着的不知道，但醒来音乐还在播放呢！

朋友圈看到一位女编辑在工作之余去学了门手艺——木工，从做小木勺开始，到咖啡杯，后来竟然自己动手做了一张摇椅，让我眼馋了半天。学木工我有条件，本家二叔就是老木匠，常哀叹一手木匠手艺没有人传承，我若跟他学，他肯定乐意教，等学会了，我也自己做家具，装修的活儿都可以不求人了。

想学的东西太多了，除了木工，我还想学编织，还想学……原本抱怨上班忙没时间，现在好了，失眠，有大把的时间，木工先往后放放，钩织技术已经跟着同事开学了，这两天夜里睡不着，我给自己钩了一顶帽子。

可能一连几天加夜班干手工，前天竟然晚上九点多就没了出息地睡着了，照这个形势发展，木工即便学会了，也没时间干。那也没什么，朋友赢了我，但我赢了失眠。

世间很多事情，无须钻牛角尖。解决不了的事情先放置一旁，与其在这上面浪费时间，还不如干点儿力所能及之事，相信当下的不如意，一定不是最后的结局。

【情感树洞】

机械操作，实现的只是“好”的空壳

空，这非常好，愿意投入探索、寻求突破，更是积极的愿望。可以做以下这些尝试。

打破“好”的空壳

如果你发现自己所认为的“好”不是真的好，会不会失望？

但现实很可能就是这样。考出高分改变命运，未必具备持续学习的能力或能享受学习的乐趣；兢兢业业完成任务，不一定懂得企业价值、热爱工作或团队；操持家务支持伴侣，可能缺少共鸣与情趣；养儿育女，会不会重复自己塑造角色、抑制自我的过程……说这些，并不是苛求，而是希望提问者意识到，机械操作实现的只是“好”的空壳，打破它，从角色的形式中解放出来，是探索与突破的第一步。

注入情感的内核

有空壳而无内核，这也是“好学

生”“好员工”“好妻子”“好妈妈”不受欢迎的原因。当我们致力于扮演某种角色，注意力是集中在“标准”与“目的”上的，功利色彩藏也藏不住，自然会被他人排斥。我们往往低估他人的洞察与感受能力，为自己得不到报偿而委屈，而实际是，你投入真的情感，才会得到情感的回应。试着更进一步吧，去理解、体悟每个角色的意义，去尊重、理解、接纳每个关系中的人、事、物，当你产生、表达了真实的情感，角色和人、和自我就会融合。

增加与自我的连接

在与自我连接中，学会释放情感，逐渐具备坚实有力的内核，这是一个长期过程。其中更具体的工作包括：

关注自己的肉体，在真实的生理体验中，获得与自我的连接。任何能胜任的运动项目、瑜伽之类协调与机能训练、更开放丰富的性体验，

都是重建自我的有效（且效果最为显著）途径。

改变自己的外表，不再按照某种角色的刻板印象打扮自己，而是大胆选择令自己舒适的材质、让自己愉悦的色彩。

记录自己的情绪，允许它们真实存在而不是惧怕、压制。

改变固有的行为，小到饭菜口味或上班路线，大到完成工作的方式以及生活环境，包括其中贯穿的评价与决策，都可以改变。不要过于担忧其中的风险，打破习惯的桎梏，收益可能远远大于想象。而更重要的是，不改变，无非是延续之前的孤独和痛苦，除此之外又能怎样呢？



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽