

【微情感】

骑行，是一种诗意的修行

□钟芳

周末清早醒来，一看手机，时间已是六点二十分。我穿上骑行服，戴好头盔和护目镜，脚踏山地自行车，沿着家附近的湿地公园骑行，驰骋在花草茂密、鸟啼虫鸣的山水之间，尽情享受“骑”乐无穷。

晨风微凉，掠过脸颊，一路上的景象瞬间从眼前晃过，不知不觉中汗水湿透衣裳，可心里无比通泰舒畅。一个人骑行，我可以这样骑得飞快，享受迎风冲刺的快感；有时也可以放慢车轮，慢慢地骑，慢慢地看，想着心事，感受这份独有的轻松与坦然。

爱上骑行纯属巧合。汽车代步已成潮流，但对于平时不注重锻炼的我来说，后果是体重严重超标，经常感觉肩颈不适。去年我与几位车友自驾出游，一位朋友随车带了一辆折叠自行车，与其他车友们轮流体验久违的骑车快乐。沐浴着暖暖的阳光，在秀美幽静的山水间，让身心与风同行。那一刻，我忽然意识到，要改变身体的不良状况，可以从骑行开始。

回家后，我马上查找与骑行相关的信息，查资料、泡论坛、看自行车、找配件。短短一个星期，我就置办了一套完整的骑行装备，开始了一种新的生活。

接下来的日子，只要天气晴好，我几乎每天都骑自行车上下班。无论是酷暑，还是严寒，都没有阻挡我骑车的热情。我很享受骑行的过程，虽然有时骑得浑身是汗，但我的心里很满足。骑行，重在过程，不是一味地行走，也不是只求代步，而是要用心去体验与感受。我感受着一年四季春夏秋冬大自然的周而复始，寻觅与发掘生活中的美好。每次骑完车，我都感觉神清气爽，精力充沛。单一的工作事务带来的压力和紧张情绪在每天的骑行中一一得到排遣，身心也渐渐放松下来。

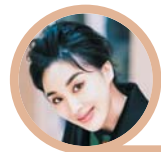
周末，我还喜欢约上三

五个志趣相投的朋友骑行到很远的地方，体验户外休闲的乐趣。山路蜿蜒曲折，盘桓着连绵山脉。远方层峦叠嶂，山花烂漫；近处山村炊烟，茂林翠竹。大家骑在自行车上，一路欢声笑语。一缕缕清风拂面，一幅幅美景掠过，那一刻犹如逃脱牢笼的鸟儿般愉悦。我们站在山顶上大声呼喊，我们在乡间小路上尽情飞驰，顺手还拍上几张相片，收获不同的绝美景色，心境随之豁然开朗。

骑行，对于爱好者来说，是一种时尚酷炫的运动，也是一种健康休闲、低碳环保的生活方式。因此，越来越多的人爱上了骑行生活。我们这群骑行爱好者都已把骑行活动作为我们生活中重要的一部分。每天傍晚，我们会定点集合，根据城市地形设定骑行路线。我们每次骑行的来回时间约一个小时，路程在二十公里左右。骑行归来，每个人的脸上都洋溢着笑容，大家畅谈一路骑行带来的美妙感觉。

组团长途骑行非常过瘾，但一路上会遇到车况不好，路况不好、极端天气、体能下降等各种各样的困难，没有坚强的毅力，是不可能坚持下来的。一群人骑行的时候，因为成员的水平不同，每个人骑行的速度也不一样，但无论前面的队员骑得有多快，也不能让一个人掉队，大家都会互相照应帮忙。让我印象最深的是，前几天，上山路时，我的车胎不小心被扎破，但是忘带了工具。后面跟着我的队友发现了，他拿出便携工具包，蹲下身帮我补好车胎，令我备感温暖。

乐骑生活，“骑”乐无穷。就这样骑行了两年，我的体质当然比以前增强了很多，身材变得匀称苗条，心灵也得到洗涤。通过骑行，我还扩大了交际圈子，结交了更多新朋友。于我而言，骑行不仅是一种健身运动，也是嵌入内心深处的诗意修行。生命不息，骑行不止，人生也因此变得从容不迫。



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：

十年婚姻，我的隐忍换来的却是丈夫的差脾气甚至动手，为此我坚决提出离婚，他同意了，财产可以平分，但他要孩子的抚养、监护权。我不想给他孩子，注定两个人还要继续纠缠。看着孩子的笑脸，听到孩子说支持我离婚，让我找个对我更好、更温暖的人，我心如刀割。孩子才9岁，一定要让孩子看到我们夫妻翻脸吗？他喝醉在家耍酒疯的时候，孩子在旁边看着都吓傻了。这些天，孩子一见我就安慰我，支持我离婚，我觉得为了孩子，我也得坚持诉讼吧，我要如何坚持自爱、如何调整自己？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团队：

一个好母亲，愿意守护孩

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



【心之路】

飘舞的思绪

□曲树强

无数个繁星闪烁的夜晚，一个人走在茫茫夜色中，让晚风温柔无比地拂过我的身心，我平静的心湖荡起层层激情的涟漪，诉说的欲望既迫切又冲动。

我的思绪似缕缕游丝，在浓浓的夜色里快活地飘舞着。但很快我就发现，苍茫的夜空下竟飘舞着无数的思绪，无数片心灵展示出一个个五彩斑斓的世界：善良的、凶残的、美丽的、丑恶的、坚强的、懦弱的……像星星一般，闪烁着，飘舞着，撕扯着，纠缠着。蓦然间，一道耀眼的光亮闪过，两颗心灵无意中相撞了，于是爱与恨的云朵便笼罩了这宁静的夜空。这只是瞬间发生的故事，但爱与恨便成为人类生活中永恒的主题。“千古一瞬间”，永恒与瞬间真的是一念之差。而这一念之差，也正是爱与恨的界限。为了这个界限，许多人在迷惑中走向了极端。而我心中永远在渴望爱，渴望善良与美好，这是我年轻的心中一个不变的希望。因此，为了这个希望，我愿心灵在夜空下作一次长途跋涉，让思绪飞遍万水千山……

我飘舞的思绪盘旋在一片宁静的果园上空。一棵棵充满生机与活力的树苗在习习夜风中快乐地舒展着腰肢，发出声声惬意的响动。一点忽明忽暗的灯火从一座青石小屋中照射出来，为这肃穆的夜色增添了一道迷人的风景。一位白发老人静静地坐在摇曳的烛光下，默默地凝望着隐没在夜色中的树苗儿，烛光温柔无比地抚摸着他们沟壑遍布的脸，仿佛要从这数不清的岁月凿痕中寻出些许人世的艰辛与沧桑。老人慈祥的面孔上慢慢露出了笑意，他听到了树苗儿们发芽生长的动人声响，仿佛看到满树

的果儿正红了脸甜甜地向着他笑。这是一个老人心中的希望。为了这个希望他劳作着，坦然地迎接着世间的酸甜苦辣。而丰收的喜悦与快乐正像这夜空中的繁星，美丽无比地点缀着老人暮年的天空……夜风习习，我飘舞的思绪在晴朗的夜空下漫游飞翔。

在一座农家小院内，柔柔的灯光透过橙红色的窗帘，把柔和的光洒向浓浓的夜色。一位美丽善良的少女正在灯下抒写着她心中无限的思念和爱恋。少女倾慕着那个可以与她共度一生的少年。她用她青春的生命，把对少年无限的爱恋编织成一行行美丽的诗句。此时此刻，少女忘却了生活中那逝去了的许多不愉快：那些失望令她心痛令她愁肠百结，泪流满面的艰辛的日月已成为她心灵深处一片遥远的风景。她从此不再抱怨、不再叹息，也不再为那些恼人的不快而轻易流泪。她蓦然感到生活是这般美好，生命是这般可贵，青春是这般美丽，这世间的一切一切都是这般令人陶醉。爱的力量是多么伟大与神秘！少女为了心中的那个人愿意去做一切事情，去付出所有的努力，去品尝世上的一切艰辛。正是由于这份刻骨铭心的爱，才激发了人类美好的天性。爱的故事就是这样美丽动人并且世代相传，生生不息。世界因此而丰富多彩，生命也因此而灿烂无比。

夜色茫茫，我飞舞的思绪在茫茫夜空里四处翱翔。一只夜莺欢快地歌唱着飞过我的身边，向我诉说着夜空下许多美丽动人的故事……

柔柔的灯光下，一对母子正在进行着有趣的对话。年轻的母亲怀抱着天真活泼的儿子，用她那充满母爱的动听的嗓音向儿子讲述着一个个关于真善美的

故事。儿子瞪着顽皮纯真的大眼睛静静地望着母亲。一个个关于正直、关于善良、关于诚实与勇敢的故事，像粒粒活力无比的种子深深地埋进孩子纯挚的心田，而且必将生根发芽。母亲轻轻地抚摸着儿子的头，脸上洋溢着幸福的微笑，仿佛看到一个勇敢善良、顶天立地的男子汉正站在她的面前。这是生命的延续，这是善良的果实。母亲的关爱哺育了儿子的成长，成年后的儿子又会以那份善良与勇敢去消除世上的一切邪恶与凶残，以此回报母亲的一腔关爱。这世间从此又将发生一个关于爱的动人故事……

一抹霞光映红了东方的天空，新的一天正在向我们走来……

一夜的奔波，一夜的追寻，一夜的经历仿佛走完了一生的历程。茫茫红尘啊，就是这样宏大又渺小，复杂又简单。有的人一生都在默默地追寻着，默默地承受着……而有的人几年的时间便会尝尽一生的艰辛与荣耀。而对于这些，博大的心灵都宽容地接纳了它，并且用善与爱去抚慰它。艰辛与不幸是心灵的皱褶，而善与爱就是去抚平这皱褶的一双温柔无比的手啊！我活跃的思绪兴奋无比。这是信念，这是希望。每个人心中都有希望，为了希望人们奋斗着，生活着，让心灵承受着一切荣辱与恩怨、艰辛与不幸。为了心中的那个愿望，我们都应该好好把握今天，让今天尽量过得充实、愉快、无怨无悔，那么在憧憬明天的时候你才会充满自信。即使明天会阴雨绵绵，那么你在那样的日子里回忆昨天也会面带笑容。

鲜红的太阳静静地悬挂在东方的天际，而希望与爱也伴着这轮活力无比的朝阳一同在我心灵的上空升起……

【情感树洞】

鼓起勇气，福气在后头

子、带孩子脱离劣质成长环境，得到孩子的理解、安慰、支持与认同；一个理智的人，对待离婚的态度是“坚决”“坚持”；一个会幸福的人，因为愿意改变，即使已付出十年的沉没成本，未来仍有无限可能。

这样一个人，不值得爱吗？而这就是你。坚信你值得，你被爱、被需要，就会感到力量。

那么，接下来的调整也很直接。

将情绪转化为行动

离婚是重要生活事件，处于这个过程中，面对关系、情感、现实利益的种种冲突，情绪波动在所难免。缓解情绪、应对压力的最有效方式，是行动——收集对方家暴以及酗酒等证据，财产保

全、工作安排、法律咨询、心理咨询、搬家转学等事务筹备、离婚流程、休闲放松、舆论准备……马上着手投入吧，你会发现，实际行动开展越多，情绪越易控制，心态也越稳定。而随着一项又一项行动产生成果，你的自我和现实发展也得到越来越多的保障。

将现实融于教育

让孩子看“夫妻翻脸”“父亲酗酒”固然不好，但现实无法回避，不如把它作为特殊的教育过程。只要做到以下几点：

在事件发生的场景中，给孩子生理、情绪充分保护。比如抱住孩子，通过充分的肢体接触形成安抚，同时施以积极暗示的语言，避免孩子出现应激。

在事后的安全环境中，与孩子正面讨论事件，鼓励孩子说出自己的观察和感受，让孩子得以释放压力。

向孩子传递相关的理念，比如暴力是不对的、我们应该如何应对暴力，人是复杂的、爸爸妈妈也会有错误和缺陷；离婚是一种现实情况、也是一种理性选择；要保持信心、无论什么时候都可以改变处境、追求更好的生活；

随时随地，表达你的爱。

鼓起勇气吧，你和孩子的福气在后头呢。



扫码下载齐鲁壹点
 找记者 上壹点

编辑：徐静
 美编：颜莉