

## 【心之味】诗意的深耕

□王国梁

我喜欢“深耕”这个词，觉得它非常有画面感，带着新翻的泥土气息，同时也是富有诗意的。这种印象，源于父亲对我的启蒙。每每看到“深耕”一词，我首先想到的是它的本意，那是一种熟悉而质朴的劳动场面，充满了创造的热情。

我的记忆中一直保留着幼时的温情一幕。天空高远，白云悠然。父亲像位胸有成竹的将军，在田里指挥若定。要耕地了，他觉得自己的本事要派上用场了。犁铧在广袤的土地上深深划过，黑褐色的泥土仿佛浪潮，一波一波翻滚出来，土地深处的气息便奔涌而出。那是一种潮湿而芳醇的气味，其实不能算是芳醇，我不知道那种熟悉的味道该如何形容。

深耕过的土地，仿佛把泥土里酝酿的最醇厚深沉的滋味翻了出来，里面有土的腥味，有阳光雨露的气味，还有花落成泥并在泥土中发酵过的气味。那种气息，复杂而耐人寻味。

我经常看到一些文章，批评作者把农民的生活写成诗意的田园牧歌。他们以为，农民处在全天下最辛苦和悲惨的社会底层，他们的生活充满艰辛汗水，离诗意有十万八千里的距离。我不知道写这样文章的人是不是农民出身，或许是他们太过悲天悯人，总是怀着同情的目光打量一个群体的苦难。其实，农民的生活并不像他们理解的那样悲苦。当然，艰辛是肯定的，农民付出的汗水是最的。但是，乐观的他们不以为苦，反而能从中发现乐趣，找到幸福。

比如我的父亲，他的劳

动，几乎成了一种诗意创作。父亲紧跟在犁铧后面，修整被翻得松软如面包一样的土地，让土地回归平整。他赤着双脚，两手有力地挥动着大铁耙。有时候他会停下来，拄着耙柄望一望远方，广阔的土地绵延千里，望不到头儿，他的眼神里有深情，有欣喜，有憧憬。有时候，他会哼起自编的歌，调子那么轻松自由。他笑意盈盈地对我们说：“这土地啊，得深耕。深耕过的土地，庄稼长得那才叫一个好！为啥？土层深处那些肥得流油的东西都翻出来了，里面都有多少营养啊，庄稼能长不好？”

父亲说的话我能听懂一半，另一半通过父亲的表情可以揣测出来。深耕，是个诗意的过程。这个过程相当于蓄势，也相当于诗歌的铺垫渲染，为的是让诗意喷薄而出。深耕，不就是父亲为土地写的一首抒情诗吗？人在土地上深耕，渐渐地会与土地融为一体。深耕是为种植作准备，相当于耕耘出一份希望，一份憧憬。只有深耕，才能让希望和憧憬更加明晰。相反，如果只是浅尝辄止，所有的希望都会是缥缈虚空的，自己心中会没有底气。在父亲看来，没有什么工作比劳作更让人有成就感了。因为心有憧憬，父亲忽略了劳累——其实，世上哪种劳动不辛苦呢，有苦才有甜。父亲的劳动，有着看得见的奖赏。在土地上种上庄稼，没几天便发芽生长，眼看着庄稼一天天长大，开花结果，最后是沉甸甸的收获。这首土地上的抒情诗，因为深耕的铺垫，一气呵成，荡气回肠。

诗意的深耕，是父亲浪漫的劳动情怀。这种情怀，深深影响了我。



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：

妈妈总是觉得是我不成熟还不懂事，她的控制欲太强了，小到穿衣打扮，大到工作中遇到的问题，让我好痛苦啊！因为我谈了男朋友，所以妈妈会担心我和对方发生关系。男朋友在外地，节假日会来看我，妈妈就会在这种时候打电话视频问我去哪儿，那天我给她回消息手都在抖……真的很无语，妈妈打着爱我，为我好的名义在很多时候道德绑架我，很少正视我的情绪，只觉得是我不成熟。我们母女之间不管是好好沟通还是吵架都没办法解决问题。我要怎么摆脱这种“爱的控制”呢？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

父母热衷控制子女，通常基于三种动机：进行人格递延、完成自身愿望（通常所说的“复制”）；关系依赖（可能伴有机能性行为失调）；从众。无论哪种动机，与子女的独立人格发展都是冲突的。无论在物

【心理闪光】

## 如果放手是一门功课

□徐俊霞

春节回家探亲，我妈对我说：“有两个邻居给你介绍男朋友，我给拒绝了。”我连声说“谢谢妈！”看我喜笑颜开，妈妈问：“你真想好了？不结婚不生娃，一个人过一辈子？妈在家成天牵挂你呢！”我拉住妈妈的手认真地说：“妈，我一个人过得挺好，你放心。”

我妈晚婚，26岁嫁给我爸。我26岁的时候，我妈盼着我结婚，盼啊，盼啊，我36岁了，还没有结婚。我妈不死心，继续盼，一年又一年，这两年，我妈终于偃旗息鼓。她认命了。

当年，我妈晚婚，压力山大。她和父母、哥嫂生活在同一屋檐下，父母倒是不嫌弃她，哥嫂嫌弃她呀！尤其是姑嫂之间小矛盾不断，成天为吃穿用度计较。那会儿，我妈非常渴望有一个属于自己的小家。怎奈我爸在部队上，还有三年才能结束兵役。

理还是精神层面，控制一旦过度，就形成了病态。提问者在目前的处境中，不要再寄希望于“沟通”，要鼓起勇气，去实现有效的脱离。脱离不是背弃，而是建立主体性、成长、成熟的必经之路，是自由与发展的机会，是母女双方（不仅仅提问者）心理健康的需求。从以下四个方面去尝试“爱的脱离”：

### 物理隔离

物理隔离是脱离的最基本保障，需要付出相当的成本，但值得。首当其冲的是搬家。如果与母亲同住，搬出来；如果已经单独居住而母亲知道地址，换个地址。工作和日常使用的电话、社交媒体账号也要换，旧号码为母亲保留，但不主动联络，母亲联络可以不回复，回复也尽量避免冲突，不透露任何具体信息。如果可能，工作也换。与母亲共有的社交圈、微信群等一律退出或屏蔽。一段时间内，非必要情况不和母亲见面，可能关联的行动



我妈不喜欢孩子，却生养了三个儿女，带大了四个孙子孙女。我妈既要干农活，又要带孩子，尽管我爸会搭把手，她还是觉得很吃力。我十岁那年，我妈的发小回家探亲，那位阿姨婚后随军，没有生养孩子。她看见我妈在家门口抱柴火，惊讶地说：“金香，你怎么那么老了？腰怎么也弯了？”我妈说：“孩子多，累的。”

我妈不喜欢孩子，由来已久。她在娘家是老小，舅舅的大女儿是在她背上长大的。她从12岁就帮着哥嫂带孩子，带大了一个又一个。我妈不喜欢孩子，但还得生孩子，还得生男孩。我爸虽然不重男轻女，但是渴望儿女双全。我是家里的第一个孩子，女孩，在弟弟没有出生前，祖母会骂我妈。

等到好不容易把我们姐弟三个养大，我妈52岁那年做了奶奶，从此又开始带孙子孙女。好在不是一个人，我爸和她一起带。即便如此，我妈还是觉得累心。我曾经问

轨迹要向可靠人士报备。物理隔离将带来一系列巨大变化，实现它需要决心甚至“狠心”，但值得，你会发现生活广阔。

### 经济独立

换房子、换工作的前提是充足的经济储备，物理隔离可以在准备之后进行（计划严格保密）。对年轻人而言，储备不容易，要随时提示自己“大计划正在进行”，以此替代短期、冲动的消费欲望。增加兼职，安全理财。有能力的话，在合理额度内进行部分家庭资产的获得与转移，也是无可厚非的方式。

### 情感独立

与经济独立并行的，是情感、精神的独立以及社会支持系统的建立。对提问者而言，大致包括：从“被控制的孩子”角色中脱离出来，不再期待母亲的改变，将注意力放在自己的其他社会属性上，比如“某某专业人士”“某某团队成员”

过我妈：“你不喜欢孩子，为什么要生那么多孩子？为什么要带孙女带孙子？”我妈说不出原因，似乎生孩子、带孙辈是她的本分。

25岁的时候，我在工作的城市买房置业，有了自己的家。年轻时，妈妈的唠叨还会左右我的想法，父母的逼婚让我焦头烂额，疲于应对。随着年龄增长，已经没有人能动摇我的心智，哪怕父母。我有自己的房子，有自己的家，我有工作，有收入，走到哪儿都能吃上饭。我不需要在金钱物质方面仰人鼻息，看人脸色。婚与不婚，是我个人的事。

我喜欢孩子，但没有喜欢到非要自己生养一个孩子的地步。我五岁的时候，小弟出生。出了月子，我妈下地干活，把小弟交给祖母带。祖母带了几天，小弟天天生病，上吐下泻。我妈一生气，把我和小弟反锁在家里，让我带小弟。五岁的孩子哪会带小婴儿？小弟饿得直哭，我急得直哭。哄不好，两个人一起哭。

成年后，我喜欢爱笑的孩子，一见到哭闹的孩子就躲得远远的。一次回家探亲，我逗哭了小弟的女儿，我爹责怪我不会带孩子。我当时特别委屈：“小时候，我带她爸，现在又要我带她，我欠你们的，凭什么我必须会带孩子？”

在岁月的洗礼中，我逐渐认识到做家务、带孩子不是我的专长，处理繁杂的家庭关系更非我专长。我的性子不喜欢束缚，把自由看得比天大。

一直记得那段话，“要求孩子用功读书，是希望孩子将来拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。事实上，生活和工作一样。少年时代，我努力读书，是为了成年后自由选择工作。青年时代，我努力工作，是为了自由选择生活方式。”

今年春晚歌曲《是妈妈是女儿》里有句歌词：如果放手是一门功课，妈妈一生没考过……我和我妈不是同时代的人，生于上世纪50年代的妈妈并不认同我的三观，但她学会了悦纳自己的女儿，这已经是很大的进步。感谢妈妈，尊重我不婚不育的生活方式，感谢妈妈，信任我一个人会活成一支队伍。

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](mailto:qlwbqg@163.com)

### 义务保障

在确保自由安全的同时，尊重法律和社会伦理，承担应有的义务（也是为自己赢得支持与保障）。例如支付赡养费用（保留转账记录）、紧急或必要援助（重大医疗、家庭事件等），老年安养及身后事务，等等。如有余力，可以支持母亲在心理健康方面寻求专业帮助。

祝提问者和更多处于类似困境中的人，敢于尝试，摆脱控制。爱仍然存在，存在于每个人的独立、自由中，存在于多样、适应的关系中，存在于发展中。