

【心之味】

# 生活不是一首歌

□赖红梅

前几天看到一则新闻，湖南长沙51岁的环卫女工黄新生，用了四年多的时间写了300多部作品，用热爱奔赴广阔的诗和远方。这则新闻，让我想起小巷里的那位小胖哥。

那年秋天，我搬家到城西，每天上下班，都要从一条小巷经过。巷子两旁有些店铺，生意并不算红火。

一天下班，发现小巷新开了一家花店，色彩斑斓的花儿散发着沁人心脾的花香，使深秋瑟瑟的黄昏有了点点暖意。店主是个微胖的小伙子，圆圆的脸庞上长了一对小小的眼睛，反而让他有了一丝灵气。在这个地方能把生意做起来吗？我隐隐有点为他担心。

第二天下班，刚走到小巷口，就听到前方传来歌声，是《孤勇者》，还伴有特别的鼓点。鼓声质朴粗犷，自然厚重，好像原野的风，好像山涧的清泉。花店门口围着一群人，其中有不少背书包的中学生，小胖哥坐在中间，脚边音箱放着伴奏，他双手敲打着非洲鼓，身子跟着节奏摇摆。一曲结束，人群中竟有人从包里掏出钱，想要放到他的脚边。他笑着连连摆手：“我不是卖唱的，喜欢我的歌就买一朵花吧！”几个年轻人走进店挑选起来，店里的中年妇女大概是她的妈妈，忙着接待这批客人。

此后，下班从小巷经过，渐渐发现小胖哥表演的规律：每天黄昏时演奏一次，每次只演奏三首歌曲。歌曲每天并不一样，《江南》《平凡之路》《我要找到你》……有时还演奏英文歌曲《blue

night》。每当走进小巷，听到传来小胖哥的歌声，城市和高楼、压力和焦虑，都会从眼前消失，心中总会生出一片喜悦，一片花海。

一天下午，我又走进小巷，小胖哥刚刚演奏完一首歌曲，一个四五岁的小朋友拉着妈妈走过来，圆圆的眼睛忽闪忽闪地盯着非洲鼓。小胖哥又拍打着非洲鼓演奏起来：“……期待着你的回来，我的小宝贝，期待着你的拥抱，我的小宝贝……”小胖哥唱完，笑眯眯地俯下身子继续冲小男孩唱：“期待着你的拥抱，我的小宝贝。”神奇的一幕出现了，小男孩走向小胖哥，张开手臂求抱抱。看到这温暖的场景，年轻妈妈说：“我家每周都要换束花，以后就在你这里买吧。”

一天下班比较晚，发现花店里刚好没有客人，小胖哥正戴着耳机听歌，有可能音乐与草原有关，他正忘情地跳着我最熟悉的踢踏步。看到我进来，他连忙摘下耳机：“姐，你买什么花？”我笑笑：“想给自己买束花，花色温暖就好。”小胖哥一边配花一边与我聊天，这才得知他是乡村进城的打工人，因为从小就喜欢音乐，挣到钱就去拜师学艺，现在已经会玩很多乐器。他说，生活很辛苦，音乐会让人忘记烦恼。“这么能干，为什么开花店啊？”我奇怪地问道。“生活不是一首歌。”他答非所问，“歌中有我的远方和我的灵魂。”

不知道是花店养眼，还是小胖哥的音乐动听，总之，小巷的行人一天天多起来，花店的生意也渐入佳境。看到在花店里忙碌的小胖哥，我知道，生活是不会亏待努力的人的。



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:

我这些年一直在循环一种行为模式：不敢或不想表现自己，不与人正面竞争，在一些场合很容易暴露自己的缺点；不由自主把自己放在相对“弱势”的地位，表示自己还需要努力。仿佛这样在关系中会更为安全，更能赢得他人的善意，减少他人的关注和嫉妒。从小，虽然我学习成绩好，但我从来不刻意表现成绩好。在高考时，第一年没考好，现在想来好像也是潜意识地先退后进，复读后考了更好的学校。找工作时，去了一个预料之外的地方，然后默默努力，慢慢再等机会去更想去的地方。

慢慢我想对自己说，其实没必要，你可以光明正大表现优秀、与人竞争，获得他人积极的关注，而不需要戴着“弱者”的面具。所以，如何理解并破解这样的模式呢？

## 齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

我们来校正提问者的几个表达：“慢慢再等机会去到更想去的地方”——现在的工作环境不理想。“高考没考好”“先退后进”——



【席地而谈】

# 最美庭院

□朱惠珍

每个周末，我都会与老人相遇。但每次相遇，她都是孤单一人。在这个陌生的城市里，生活已经有些年头了，女儿平时工作很忙，更多的时光需要她独自面对，所以，她在自家院中，种植了这片小小花圃。

每到周末我都会去看望表姑，不经意间就会看到对面一层住的老人迈着不紧不慢的步伐，走出家门，拐个马蹄形的弯儿，就来到了窗台前的小花圃。我打开窗户，正好平视到她的侧影。

老人不老，六十来岁，中等身材，烫着微波浪的头发，其中夹杂着少许的白发，黄色衬衫下搭蓝色牛仔裤，看起来很精致。

她来到她的花圃前，把腰弯成九十度，用探询而深情的目光打量着花圃里的花儿。那种目光是专注的，用更贴切的词儿叫凝视。她的目光在每一株花草身上都要停留那么一小会儿。我不能确切看到她的目光是温柔或是清澈，还是宁静。总之，这些花儿每一株每一天都要沐浴她的目光。她说话声音很低，像是怕惊醒了那些熟睡的花儿一样，又有点虚无缥缈的味道。

我第一次注意她，是她开始耕作小小的花圃。那小小的花圃里，

种植了很多蔷薇。土被她收拾得细细的、软软的，没有一粒石子，没有一块土坷垃，仿佛是海滩上最细腻的沙子。

为了浇灌方便，她在中间挖了一条小小的壕沟。壕沟挖得深深宽窄一模一样，像是尺子量过。在花圃四周，她还竖起了小小的篱笆，并用铁丝缠绕了好几道。我惊叹，这个小小的花圃，被她整理得干干净净，如同家里的地板一尘不染。

在春暖花开的季节里，温情脉脉的周末清晨，我到她家看那片花圃，她的脸上带着笑，很慈祥，很享受，浑身上下都散发出快乐！她见我进去，热情地招呼我，眼神里有善意，但更多的是慈爱和温暖，一如这春光明媚，让人舒服自在。

花圃里，除了蔷薇她还种了别的花草。她很讲究布局，花圃高低错落有致。像矮矮的鸢尾花，她种在花圃的最外围，如果种在里面，很容易被蔷薇遮挡住。靠着小区狭窄的这一边，她栽种了时令蔬菜。零星的腊梅、丁香，两株高高的仙人掌，还有香椿树、野茉莉。令人惊奇的是，蔷薇丛中还有一小片茂密的樱桃树苗。

攀谈中，老人兴致勃勃地说起樱桃树的来历。老人说：“我这里没土，是从别人那儿挖来的土，他们吃

了果子，把果核丢在土里，没想到它们在我这里长出来了。”看她那笑眯眯的眼神，如孩童时的模样。

趁着老人开心，我冒昧地问了一句：您今年多大？老人回：刚满六十！或许老人见我投缘，自己主动说起了过往，原来她老伴在世时，开过花场。而她工作回家闲暇之时，就会帮老伴一起打理花场。

她是孤独的，却不孤单，她在花中快乐地享受着这份孤独。

阿巴斯在《樱桃的滋味》一书中这样写道：“我或许独自一人，但我并不苦于孤独。与某人分享快乐可能是美好的，但这些日子和自己相伴也不坏。”是的，一个人孤独得久了，反而不再觉得孤独有多苦，有多难挨，他会爱上孤独中的平静。

春天的到来，能让人心情格外喜悦，“沾微雨”“带落花”，看到了最鲜活的燕子，嗅到了最浓郁的春芳。有时仅仅是一丝细雨、一抹亮色、一缕花香、一片光阴，都会成为时光开合处的再度重逢。花圃外的栅栏开满了蔷薇，楼有六层，几乎每家人都会关注那片花圃。

如今，每个周末，我都会远远地打量这位老人。不知何故，每每看到那片花圃，心里就感到格外清澈，格外宁静，那片花圃是我见过最美的庭院。

【情感树洞】

# 弱者面具下的弱者

你操纵不了高考的走向，也不是主动多花一年时间。“从来不刻意表现成绩好”——成绩会公布，也会在高考时体现（确实体现了），不用刻意表现。“把自己放在相对‘弱势’的地位……减少他人的关注和嫉妒”——减少的前提是存在，关注和嫉妒存在吗？“在一些场合很容易暴露自己的缺点”——因为你有这些缺点。

基于这些表达，可以看到提问者确实戴着“弱者”面具。面具之下是什么呢？一个真正的弱者。

## 接受自我服务之外的现实

这是提问者需要理解的关键部分：外弱内强、扮猪吃老虎的形象，很可能仅仅来自自我服务的假想。而现实中的自我，可能是被提问者回避的。“一个真正的弱者”只是可能性之一，并且可以改变。提问者不妨通过一个重新认知的过程，去获取更真实的信息、实现新的内在构建。过程有点残酷，用几个“清单”的方式进行：

财务清单：列出自己目前拥有的现金、不动产、有价证券及债务情况，与环境内同龄人对比。

资质清单：列出自己所有专业资质、技能证书、水平等级证书、心理评估量表，与目标环境中的职位要求对比。

工作评价清单：列出自己近一年工作中的业绩数据、所获奖励、表扬表彰、职位职级、培训提升，与环境内同龄人对比。

社交资源清单：列出自己的恋爱对象、长期好友、一年内结交的新朋友、合作伙伴，与生活及发展需求对比。

社交评价清单：列出有据可查的恋人对话、好友态度、合作状态等。

发展性清单：列出具备可行性的工作或创业计划（书面），学习、培训、考试、咨询计划（以支付费用为准）、运动习惯（保证时长）、形象改善习惯（有具体持续行为）、心理能力改善习惯（有具体持续行为），新工作offer或考试通过通知。

以上，必须有数据、实物或可验证痕迹，绝不能以感觉、自我评

价代替。

同时，可以列出自己长期和近期所犯错误、直接经济损失、生活品质下降或社交减少情况的清单作为对照。

无须任何辩解、开脱、安慰，这是仅仅呈现在你一个人面前的现实与自我的真实样貌，接受就好。

## 摘下面具之后的可能

重新认知并接受现实，是改善提问者人格中的回避性，重建真实自我的第一步。而摘下“弱者”面具之后，要做的工作仍然很多（并不是“光明正大地表现优秀，与人竞争”）。再次检查如上所列的清单，对其中有所欠缺、影响发展的项目，用行动一一补足。这是一个庞大的计划，可以从小事做起。

无论如何，提问者改变的意愿是好的。对于改变的未来，不必急于界定“强”“弱”或使用其他的标签。有不同可能性，就是最大的好事。

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