

【心之味】致敬一枚小小的苔

□刘继红

四年前的那个春天，我过得很糟糕。陪父亲在北京看病，检查结果竟然是晚期肺癌，父亲不肯再治，要求出院回家，我苦劝无果，双方僵在那里。父亲劳碌一生，没享过一天福，刚退休上天就要残忍地夺走他的生命吗？我陷入了愤怒、痛苦和迷茫中，不知道该怎么办。

那天，我从租住地赶往医院，公交车上拥挤不堪，我努力地伸展腾挪着，想在有限的空间里为身体寻个舒服点的姿势。耳边，人声嘈杂鼎沸，有人在打电话，有人发着微信，有人絮絮交谈。唉，每天的生活都是这样，平庸无聊挨挨挤挤，如此奔波劳碌有什么意义？那一刻的我沮丧到了极点，觉得活着真是没劲。

人太多了，车内稀薄的空气令人烦躁。忽然间，有音乐响起，原来是司机师傅打开了音响，一阵悠扬的旋律像轻风拂过，车厢里顿时安静下来。伴着音乐，清甜的童声飘进耳朵：“白日不到处，青春恰自来。苔花如米小，也学牡丹开……”哦，我听出来了，唱的是清代诗人袁枚的《苔》。这首诗，讲的是在日光照不到的阴暗角落里，苔却长得绿意盎然。

以前也觉得这首诗好，但此刻化作歌声飘入心间，竟有着非同一般的感染力，方才还满身心的疲惫，此时像被清泉洗过一般，瞬间退去不少，有一丝振奋掠过，还有一丝感动。歌声继续流淌，我静静地听着，眼睛随意投向窗外。草木知春不久归，百般红紫斗芳菲。正是姹紫嫣

红的时节，路边处处可见开得肆意热烈的花儿，团团簇簇，争奇斗艳。阳光下，这一树一树的花，固然娇艳明媚，可是，春天不仅仅是它们的，在阴暗潮湿的偏僻处，在不起眼的角角落落，还有数不清的小草、野苔，也在努力拥抱春天，倔强地绽放属于自己的美！

其实，人生不也如此？对这个世界占了绝大多数的平凡人来说，不也需要苔的精神么？没有傲人的背景，没有夺目的光环，只是默默地在自己的天空下，日复一日地挣扎、奋斗……

余华说：“作为一个词语，‘活着’在中国的语言里充满了力量，它的力量不是来自于喊叫，也不是来自于进攻，而是忍受，去忍受生命赋予我们的责任，去忍受现实给予我们的幸福和苦难、无聊和平庸。”是的，苍茫人海中，我们也如苔般卑微渺小，多少人只为生存，就已耗尽了气力，曾几何时，我们甚至已经羞于谈论理想，活得更好便是当下最迫切的目标！可是，苔能在少有阳光眷顾的角落里顽强地生长，不也是一种对理想的追求吗？

苔花虽小，自有芳华，不要再慨叹人生的庸常，负重前行的路上，我们不曾逃避不曾放弃，把爱与责任牢牢扛在肩上，这便是对自己、对生命最好的承诺。

车到站了，我快步下车奔向医院，我要把这首歌放给父亲听，告诉他一定要配合治疗，因为好好活着，就是最有意义的事！浩渺的尘世里，让我们一起安心做一枚小小的苔，认真活着，努力向上，不屈地生长……



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：

我的工作会常驻国外一段时间，工作中认识了比我大一旬多的外国人，我们有共同的话题、三观，他能给我提供情绪价值，我们彼此认定为灵魂伴侣。但让我犹豫的是，他的经济实力很一般，而我的收入，感觉嫁到国外也没什么问题。但家里人不赞同，我妈的原话是，“去那么远的地方，要嫁就嫁一个经济条件好的。”说实话，我舍不得我妈，因为我爸并不是一个合格的丈夫，妈妈在这个家里很少感受到爱，如果我这个独生女也离开了她，她要怎么活下去？一边纠结老妈的感受，一边思念男友到晚上失眠，现在每天内耗很严重，不知道该如何抉择？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

“大一旬多”“嫁到国外”，这两处用词很有意思，它们浓烈的“中国”“传统”色彩，似乎与提问者“常驻国外”、有一定收入和“灵魂伴侣”的现实不太相符。其中反映出的意识冲突，或许正是提问者困扰的根本原因，也是解决问题的关键。

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:qwbqg@163.com

【席地而谈】心醒一会儿，花才会开



□高玉霞

在人声喧嚣的小区广场，常有一个中年男人旁若无人地吹萨克斯，神情专注又深情，在他投入的微妙表情里，仿佛有着人生的起起伏伏，悲欢离合。

每天黄昏，我都能捕捉到这个身影。男人很瘦，完全没有中年人发福的迹象，来到广场时步履轻松，在离车库很近的角落里，放下背包，拿起萨克斯，再掏出一块棉布手帕精心擦拭几下，放在嘴边调音，就开始吹起来。说真的，他吹得很一般，总是吹不太完整，流畅度也不太行，表情却十分丰富。就这样的水平，他一直在吹，仿佛是在练习，从各种迹象表明，他应该完全没有人指导，或者说，他只是在吹，吹他心中的曲子！

在小区的广场，他已经吹了很久。草木葳蕤的盛夏，他吹得清凉悠扬；草木枯黄的秋天，他吹得热烈欢唱；大雪缤纷的冬天，他吹得肃穆安然，而所有曲调的起承转合都取决于他内心自我的表达。我很佩服，他怎么可以做到全然不在乎自己吹萨克斯的水平，而日复一日地沉浸在他的世界里呢？

一天，我去政务大厅办事，在嘈杂的人群中，被小小窗口里瘦削的身影吸引，不正是小区那个吹萨克斯的男人吗？我把我的信息传递

过去，他一眼看到了我家的地址，不禁含笑地说：“咱俩一个小区啊！”我点头：“对啊！”“那你应该认识我，我在咱们小区总吹萨克斯啊！我应该是咱们小区的‘明星’了吧！”他开玩笑地自我调侃起来。

后来，我在小区广场又遇见他，忍不住攀谈起来。他说，吹萨克斯是他从小的爱好，可小时候条件不允许，萨克斯都买不起，现在条件允许了，生活又太忙碌。“做窗口服务最是熬人，‘流水的顾客，铁打的牢笼’，磨砺着人的心性！但是，下了班，能吹一吹萨克斯，让麻木的心醒一醒，会让人觉得日子没有那么难熬，生活才有乐趣！”让心醒一醒！我听到他的话，不觉点头。心醒着，哪怕在烟火缭绕的生活里，只醒一会儿，也会觉得日复一日的生活，有了如同吃到甜点般的开心。

记得有一次，我领女儿去图书馆，去得早了，图书馆还没有开门。女儿指着图书馆门口的一株牵牛花说：“花儿都醒了，为什么图书馆在睡觉啊？”又指着狗尾巴草说：“草儿都醒了，为什么图书馆在睡觉啊？”我不禁被女儿的话逗笑了。我说：“你虽然醒了，但图书馆里书中的公主啊，王子啊，都才从睡梦中赶来，你得给它们点准备的时间才行啊。”女儿却很不服气：“可醒着，不需要准备啊！”

是的，醒着，是不需要准备的。

只要我们对这个世界有期待，有爱，心就会醒着，就会醒来。可是当我们身处黑暗之时，心却一直在沉睡，仿佛永久的暗夜来临，看不到希望与曙光。

这让我想到了泰国著名动中禅实修大师阿姜甘澎。“他24岁身体重度伤残，40岁左右开始实修动中禅，每天只能坐在轮椅上或者躺在床上翻动手掌，但是他还是每天坚持练习六七个小时。”一个人如果身陷囹圄，身体毫无知觉，只有手掌可动，是否还会对生活充满热爱？可能，我们的心早已被我们扔在了黑暗之中，不愿醒来，也不愿睁开眼睛。

心醒来，花才会开。日本著名作家川端康成说：“凌晨四点醒来，发现海棠花未眠。发现花未眠，我大吃一惊。有葫芦花和夜来香，也有牵牛花和合欢花，这些花差不多都是昼夜绽放的。花在夜间是不眠的。这是众所周知的事。”可即便如此，如果我们没有一颗看花开的心，我们的夜晚又怎么可能有葫芦花与夜来香，更不会有牵牛花与合欢花了！

让心醒一会儿，去看江河奔流；让心醒一会儿，去看漫妙星河；让心醒一会儿，去看林深幽潭。只有心醒了，我们的眼眸才会清澈如露，我们的耳朵才会听见鸟鸣山泉，我们的日子才有期盼，有花，有美好的遇见。

【情感树洞】

结不结婚都自由，发展才是硬道理

如何发展自我——唤醒主体性

如果本就驻外工作，那与外国人结婚就不叫“嫁到国外”。因为“嫁”是从夫婚的概念，并不适用于现代人平等、独立的伴侣关系。提问者不妨尝试以更具主体性(自我中心)的视角，重新整理一下现实，与自己讨论一些问题，例如：

1.自己近3年、5年、10年的职业规划是什么？预期通过工作达到什么样的经济水平与社会地位？

2.与“这个外国人”的关系将对工作产生什么影响？

3.如果结婚，婚后居住地如何安排？收入、支出如何分配分担？是否有生育(包括生育导致的经济变动)计划？这些是否令自己向往、满意？

4.如果不结婚，是否能以其他方式共处？

5.是否进行了“灵魂伴侣”转化为“生活伴侣”的必要考察？

6.是否为母亲制订了养老计划？通过什么方式实现？

诸如此类的问题，有助于将提问者的困扰具体化，也能促进提问者聚焦自身的资源与价值，形成发展的思路，而不是一味沉溺于情爱或母亲的忧虑中。

如何对待母亲——改善关系功能

母亲的状态对提问者有重要影响。“没有合格的丈夫，很少感受到爱”而仍困于婚姻中，将“经济”作为“远嫁”的唯一收益指标，这都表现了母亲依附性的人格和狭隘的视野。而“离开独生女怎么活下去”，无疑固化了母亲的无力，将提问者的母女关系锁定在低功能、低发展的状态中。

所以，前面将“母亲的养老计划”列为提问者需要关注的问题之一。通过女儿主体性的发挥，形成可靠的现实计划，使母女都获得更多安全感，同时令双方觉察到彼此的独立——母亲的生活与女儿的生活(包括婚姻)是两件事——这比“纠结感受”有用得多。

如何对待男友——去魅与现实化

共同的话题、三观以及情绪价值，这些固然令人着迷，但未必永远令人着迷。男女双方处于不同的年龄阶段、人生经验和社会环境中，很容易形成吸引(从母亲那里习得的对男性的依附也可能产生加持)，这种吸引并不足以支撑长期共处，形形色色的冲突、障碍将逐渐暴露。所以，等等看，时间会帮助提问者去魅，思念到失眠的阶段很快会过去，届时即可进行现实化的思考——制订经济方案。

婚姻的本质就是经济方案。如果提问者能与男友经济互不干涉，以更灵活的方式长期恋爱，就不必考虑此项。而一旦触及婚姻，唯一可考量的就是成本与收益，而要保障理想的成本收益，就要以更具营收能力的一方为主。根据你的职业规划和自我发展的需求选择生活方式，结不结婚都自由，发展才是硬道理——外国人“嫁”到中国来，也未尝不可嘛。