

【心之味】
行走是一场修行

□王优

夕晖中，火车缓缓向南。江水赤红，青山迤邐。望望直不起腰的上铺，恐高的心一阵下沉。还好，身边有明媚的笑容，消解了隐隐的担忧。

为什么去旅行？为什么对远方总是心怀向往？在资讯发达的今天，有许多方式满足耳目之娱，为什么还要不辞辛苦、舟车劳顿，亲自去陌生的远方走一走，看一看？列车呼啸而去，载着说不尽道不明的困惑和憧憬。

车厢内，一中年女子把着扶梯，压腿拉伸，自然而专注，仿佛置身静室，旁若无人。尽管脸上依稀可见岁月游走的痕迹，但腰身依然纤细，没有中年的臃肿与油腻。女儿说，别人还练瑜伽呢，你呢，总是不愿出门。心中惭愧，是的呢，此生从未独自远行，尽管在心里，一遍又一遍地策划着，要孤身前往，看一波又一波花开花落，历一场又一场人来人往。每次家人千劝万劝，还要磨磨唧唧好半天。一旦出来，却又抑制不住地东看西看。异地，并没有想象中陌生，若清泉入池，微风拂面，既定的生活不动声色起了涟漪。

九点左右，下铺的妈妈，拿出一本书，轻声念读。留有锅盖头的小男孩儿安静下来，渐渐合上双眼……看来故事是最有魔力的催眠。这样的睡前阅读，怕是早已成了习惯。两女一男，玩牌正欢。火车上，零食与纸牌最合消遣时间。离开了熟悉的场地，却丢不掉早已养成的习惯。旅行，原来是日常生活的接续顺延。

快到十点，不少人回到各自的铺位，狭窄的过道宽松起来。熄灯了，说话声小下来。暗中，鼾声渐起，不知谁的手机掉到地上，啪嗒一声。

列车似海底蓝鲸，曳尾摇鳍，推开夜色，破浪前行。

他打来新鲜开水，嘱咐早点睡。可是，哪里有睡意呢？于

是坐在通道里，慢慢听火车的哐当声，慢慢等杯里的水变凉，小口小口啜下大半杯，已快到十二点。

爬上上铺，弓身躺下。哐当哐当，铁轨的撞击之声，在夜间犹显沉重而单调。车身摇摇晃晃，铺位狭小，厢顶触手可及。悬空而居，好似在吊篮里摇来晃去，嗡嗡之声令头昏脑涨。侧头一看，女儿在对铺睡去，呼吸细微而均匀。隔铺，小欣与妈妈早已没了声息，亲人朋友都在身边，于是松弛下来，隆隆之声似乎遥远而模糊，睡意渐来，沉沉入梦。旅行究竟有什么意义呢？

宫崎骏说，一个人只有在旅行时才听得到自己的声音。它会告诉你，这世界比想象中宽阔。在自然与人文中，你看见了造物的奇迹、人世的丰富，看见了自己和他人的千姿百态。每一寸山水，都承载着灵魂。自然的神奇，永远超乎想象。人力的伟大，完全不可估量。游走其间，反观、自省、沉溺、出离……路线或许已经设定，风景却常看常新。相同的景，不同的心，各有所好，各有所获。行走，其实就是一次历练，一场修行。

于我而言，井蛙偶然跳出井底，一切都新奇，更感个人的渺小浅陋。在全然陌生的环境里，更真切体会到亲人朋友对自己的重要。有幸同行，有他们的照拂，才如此心无挂虑，愉悦喜乐。往后余生，要更珍惜，对他们，对自己，对生活，好一点，再好一点。

人生，也是一场修行。旅途未竟，脚步不停，不能缺失的是向善向美的心。每个人，都有自己要走的路，都有想看的景。浮光掠影也好，走马观花也罢，见山见水，明心见性。不管怎样，永远在路上，且行且赏，直至某个时辰，在命运的拐角处，与另一个自己相逢。旅途漫漫，那个从山水中走来的你，鬓发已白，眼中依然有光……



【心理X光】
温和而有力

□蔡英辉

年少时所受的日常教育，总被告知要当仁不让，宜勇往直前。之前对这一信条少有怀疑，不惑之年后才有所反思，锋芒毕露是一种人生态度，温和也是一种状态，这并无对错之分。相较而言，人生的更高境界是温和谦逊、不卑不亢，人文底蕴的内涵在于此。

回顾成长经历，处处充斥着竞争。教育要从小从早抓起，小学要择优进入重点中学，要千军万马考上名牌大学，读热门专业的研究生和名校博士，以求能竞得施展才能的岗位和优渥的待遇。尤其在人才扎堆的大城市，为了马到功成，不断见缝插针，让自己变得更强大，希望无往而不胜，甚至没有竞争会浑身不舒坦。此种状态下，每每与周围比较，和社会较量，和自己较劲。如果超越他人，心中难免得意；但很多时候恐怕只有比较优势，发现自身缺点和不足如此之多，于是产生焦虑，

只好恶补知识、拼命学习，做到补足短板和富有竞争力，努力追求向上向前。此种状态下，我们忘记了呵护心理健康，其实锋芒毕露可能只是一种掩饰或自我保护，其实猛狮也要舔舐伤口，英雄也有落寞时刻。

在循环往复的竞争中，我们忘记了人生原本是要让自己舒适，让他人温暖。我们学会了竞争，却忘记了如何松弛。人的承受能力总有极限，有成功就有失败，每个人的心态不同，选择处理方式也不同。每每看到有人坠楼，或者是其他各种意外事件，心底隐隐作痛。或许，每个人心底都有隐藏的伤，却总要故作坚强，可追忆高光时刻，却无需谴责落败之人，如何从低谷中走出，让压力得以释放，这是一种人生哲学。我们缺乏一种和解机制，和自己握手，与社会言和；毕竟神经不能总是紧绷，需要舒缓，达到放松惬意的情境。我做班主任时，首次见面会跟学生讲，恭喜优秀的你们考上大学，现在大家站在另一条起跑线，

有第一名就有最后一名，希望每个人都要心态平和，尽自己所能即可。如果你们学习和生活中有困惑，请联系我面谈。

每个人都希望有心灵避风港，愿意被温柔以待，其实也要从我做起、善待他人。大城市生活节奏快，周边都是优秀人才，住房、医疗和教育等方面压力大，工作中也面临这样那样的困扰，处理不好容易将负面情绪带回家，时间一长家人难免心生嫌隙，家庭关系也受到影响。所以需要平和和内心，对自己温柔一些，尽力而为即可；对家人也要心态平和，己所不欲勿施于人，不必苛责或迁怒，否则家里鸡飞狗跳，整个生存环境都堪忧。家庭之外，也要待人温和，如果对更强的人示威，只会自讨没趣或收获一顿嘲笑；倘对弱者施压，只会让人感觉恃强凌弱，恐怕是心虚的表现。因此，即便是社会地位相差悬殊，待人接物也要平等以待，比如给搬家师傅一瓶水、一个问候、一句尊称，都是一种正向的力量。

人生不易，对陌生人也要表现善意。有一次我悠然骑着自行车，路过立交桥下的环岛，看到一位七旬老太瘫坐在地，脑门和鼻子上有几处外伤，驾驶的三轮摩托车前轮歪落一旁；有几个路人正在询问老太伤势，我也上前询问情况。老太意识倒是清醒，自述说是躲避一辆逆行的摩托，刹车不及导致她受伤，但摩托车随后迅速逃离。有人致电给她家人和警察，不一会儿警察到了，她老伴也到了，紧接着救护车也到了，但似乎老人家不舍得医药费，拒绝去医院验伤。无奈之下，我以200块钱相赠，表示希望她能去检查，但并不能强人所难，就迅速离开了现场。我自身经济条件一般，没有慷慨相赠的豪气，但当时气场似乎略有变化，至少是善意的传递。回家晚了将近一个小时，给妻子解释原因，爱人对此予以赞赏，理解和信任非常难得，这就足矣。

爱是永不止息，温和是力量之源。我们要认识到，力量并不在于拳头大小，那是丛林法则；力量也不在于声音大小，话语霸权早已打破。真正的力量在于温和待人，在于爱的传递。温和谦逊的人必然有福分，在爱的光辉中表达善意，让人间充满温暖。



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：

暑假里一直想让孩子读书，带他去书店，也买了不少书，但实际上他看书的时间极少，不是看手机就是看动漫。为此我挺焦虑，一方面孩子的写作能力比较差，更担心孩子无法从电子产品中抽离出来，会影响学习。我该如何引导孩子？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

有些家长是这样：看见孩子捧着书（纸质书）就安心，如果不光捧书，还能列个三本以上书目，必发朋友圈。换成手机电脑就焦虑，担忧孩子的知识面、综合素养、性情修为，顺便质疑“浮躁的时代”。

这些家长大概和哀悼书店消亡的、喜欢在网红书店吃蛋糕（用券）的、有读书会会员、参加读书团建、开车听书的……是同一一些人，

【情感树洞】

孩子不爱读书怎么办

是不懂阅读和学习，不太能“进化”的人。

他们没意识到，“书”只是载体，其承载的知识、观念、信息才是需要获取的东西。他们也没意识到，技术变革使知识、观念、信息流通的渠道与形式不断增加、更替，执着于既有的一种，只会令自己狭隘无知——并限制孩子的发展。

所以，读不读“书”不重要，如果希望孩子有良好的视野、丰富的知识，形成比较理想的认知，以下几种能力的发展比较重要。

信息的发现与归集能力

抖音可以学Logic，B站有充满创意的留学路径指导……需要什么信息、到哪里找信息、如何连续而目的清晰地采集信息、如何将碎

片信息整合加入体系……在新的技术背景下，这些能力越来越深刻地决定着学习的效果，而它们只能来自实践训练。无论通过手机、电脑还是人际交流，都可以主动、有意识地投入训练，这比静读读书可难多了。

辨识能力

家长担忧“书”以外的信息世界充满风险（其实上一个时代的家长也担忧“黄书”），但形形色色的信息就是存在着，隔离不能保障安全，需要的是善于辨识。

辨识能力涉及信源甄别、参照系选择、正负面采集、个案观察、规律探查等等，别说孩子，成年人也未必都具备这些能力（“读死书”的表现之一）。一起提升吧，除了基础

教育水平，经验的增加也是与这些能力正相关的。

系统构建能力

家长们还常陷于一个误区，即“网络信息是碎片化的，书是系统化的”。但事实是——人本身才是系统。就认知而言，人的内在系统有以下框架：核心的世界观、价值观；判断与决策的基本逻辑；对学业、职业、生活的规划；理想自我的设定。

在此框架下，纳入多种多样的信息与体验，自我得以发展、完善。这是一个庞大久远的工程，家长可以用自己的人生给予孩子指导，或者，和孩子一起学习，一起投入开放、尝试、变化、更新吧。就算孩子不爱读书，人们都爱成长。

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