

【心之路】

诗意的步行

□王国梁

前段时间我很少出门，天气渐渐转暖，分外想念大自然的气息，于是决定去郊外。妻子说，路不远，不如步行吧。我愣了一下，还是把汽车钥匙放下，跟妻子一起出了门。路上车流汹涌，很少见到行人。交通工具载着人们去往南北东西，步行几乎成了被人们遗忘的出行方式。

其实，如果没有赶时间的事，步行未尝不是一种诗意选择。我和妻子走在路上，看风景、看车辆，有时抬头看看云，有时低头看看花，很是放松。双脚动起来，才能与世界亲密接触。双脚动起来，整个身体会随之动起来，走着走着，就抖落了满身满心的尘埃和疲惫，那是一种前所未有的放松。当久坐麻木的躯体有节奏地动起来，愉悦感油然而生。

没有什么事催着，也没有谁赶着，就那么随心所欲地走下去，颇有点“行到水穷处，坐看云起时”的自在。步行最妙之处在于自由，走走停停，急急缓缓，想怎么走就怎么走，不受约束和限制。看到一树繁花便停下来观看，看到一墙绿藤便停下来欣赏，只要心有所想就可以支配脚步。

步行中，我们把路上的风景看了个够。到了郊外，看到生机勃勃的田野，我们都很兴奋。游人三三两两，都如同囚鸟出笼般喜悦，大家奔走、停息，脚步散乱，心情却怡然。走上田间小路，妻子忍不住说：“陌上花开，可缓缓归矣！”我们慢慢走，走出了一种古老的节奏，仿佛回到了“从前慢”的

时代。

“从前的日色变得慢，车、马、邮件都慢……”从前人们的脚步也很慢。我记得，从前的人喜欢走亲戚，村庄与村庄之间离得再远，也要用脚步去一点点丈量，所以人与人之间的情谊也会浓厚几分。有时候，我跟着母亲走亲戚。母亲提个小篮，里面装上几块糕点算是礼物。我们一前一后步行在小路上，谁都不着急，母亲有时招呼我去看路边的花草，我则更关注有没有鸟儿飞过田野。

我忽然发现，只有步行才能称得上行走。借助交通工具，即使走得再远，也只能算一段单调的行程。没有脚踏土地，头顶蓝天，哪能感知大自然的温度和热情？用双脚丈量过的路，才会留下脚印。而脚印，是最真实和准确的记录。如果连脚印都不能留下，再美的风景也不过是走马观花，不会留下深刻的印象。

朱光潜先生在《人生的艺术化》中说：“许多人在这车如流水马如龙的世界过活，恰如在阿尔卑斯山谷乘汽车兜风，匆匆忙忙急驰而过，无暇回首流连风景，这丰富华丽的世界便成了一个了无生趣的囚牢。这是一件多么惋惜的事啊！”如今，各种交通工具几乎让慢的乐趣失传了，步行渐渐被人们遗忘了。

其实，步行真的是一种诗意选择。如果你在风驰电掣的节奏中偶尔停下来，然后迈开脚步，来一场说走就走的步行，一定会体验到意想不到的美妙感觉。生活的诗意，会在我们的双脚与大地亲密接触时，重新回归。

【心理X光】

断舍离的主角是自己，不是物品

□晓舟

“我坚持断舍离5年了，说真的，没有想象中那么简单。”“你会反复，会一次次找相关书籍作为鸡汤给自己打气，可还是很容易又回到当初，爱买便宜货、爱国积物品。一不留神，房间仍然会乱，柜子仍然会满。”在知乎有关“那些断舍离的人，后来怎么样了”的问答中，不少断舍离践行者感叹，断舍离的生活看着简单，实际上好难。

朋友ASHLY是个爱在买买买和断舍离之间“游走”的都市主妇，二胎生育加上在银行工作的压力，让她常常把购物当做减压的唯一“稻草”，大促要买，直播间要买，商场店庆要买；过段时间，看到朋友圈、公众号提倡的“给生活做减法”觉得更有道理，又开始精简、舍弃旧物；再过段时间觉得不可以这么委屈自己，购物欲回来了，于是生活又回到了原点。

让ASHLY真正感到不安的，是她对家中日用品的囤积已有强迫症的倾向，比如洗衣粉少于一箱就必须囤货，而囤货之后她又会陷入懊恼、自责之中。尽管这种状态还在ASHLY心理和经济能力可控的范围内，但她对自己的犹豫不决和优柔寡断越来越不满意。

是的，在这个物质丰盛的时代，囤货有可能是一种缺乏安全感的强迫行为。区别于普通的买买买，强迫性的囤积很大程度上是和“创伤心理”有关，比如无限制购物可能是很多人自我宣泄情感的一种方式。如果居住环境堆满了杂乱无章的囤货，也会传递负面信息。从心理学的破窗效应来解读，“一个房子如果窗户破了，没有人去修补，隔不久其他的窗户也可能莫名其妙被人打破，环境可以对一个人产生强烈的暗示性和诱导性，环境中的不良现象如果被放任存在，会诱使人们仿效，甚至变本加厉。”

提出断舍离概念的日本杂物管理咨询师山下英子认为，断舍离不仅是一种日常生活概念，更是一种“出的美

学”：进，则出；出，则进；然后，再出。这一简单的生命机制，隐藏着巨大的力量。断舍离实际上是对个人思维模式、行为习惯的颠覆性改变，你需要面对的其实是坚持了几十年的强大惯性，并不是看几本书、收拾下房间、扔扔扔就能解决的。

就拿断舍离中一个重要的概念来说，取舍时如何评价“有用”和“无用”？整理空间和物品之间关系的过程，更是对自我深层次探索和了解的过程。比如旧书、旧笔记本或者老唱片CD、旅行纪念品这类物品，可能在有些人看来无用，但在收藏爱好者或念旧的人看来，这些物品承载着美好的回忆，记录了时光；再比如，不同款式的包包、形形色色的口红、各式各样的高跟鞋，对简约主义者而言是累赘负担，但时尚咖却认为这些是生活里的必需品。

这个探索和了解的过程，正是探索和了解自己价值观、思维模式和情感需求的过程。断舍离之前，可以多问问自己，“它对自己而言究竟是不是真正必要的？”“对自己而言是不是合适的？”“对自己而言是不是舒服的？”如此不断地磨炼自己的思考力、感觉和感性，不知不觉间那些直击心灵的问题就会跑出来：我真正害怕的是什么？对物品断舍离，那对自己的过去是否也可以勇敢地断舍离？那些纠结不已的回忆，我认真思考过吗？若已从中得到教训，何必再耿耿于怀，不肯放手。

日剧《扔掉吧，安达小姐》讲述的是女演员安达佑实的日常生活。剧中她接到一份在杂志开设专栏的工作，每一期连载的内容都是围绕着自己身边需要被丢掉的一件物品展开。想要趁着丈夫出差、孩子们又安睡时挖掘题材的安达，每每拿不定主意之际会迎来睡魔的侵袭。不过，也正是在梦乡里，她才可以作出在清醒时无法达成的抉择。在安达每一集的梦里，都会有一个未知的小女孩来访，她会带来一个已经变成了“人”的物件：从刻有女主角代表作的DVD、买书送



的塑料袋和皮筋，再到淘汰的旧手机。这些拟人化的诉求，都是希望女主角当机立断，把早已过了最好年华的自己，扔到垃圾箱里。在它们的帮助下，每次醒来的安达不仅会找到下一篇专栏的主题，还能让到处充满杂物的家庭变得有序一些。

所以说，决定物品去留的关键，第一是人和物品的关系，第二是当下。原来不想扔掉的旧物背后是自己对过往的念念不忘；不停地买买买只是为了掩饰自己的某种不安全感；借口没时间收拾凌乱不堪的家，其实是想逃避当下的生活……在慢慢厘清与身边物品关系的同时，也让每个人对自我进行重新审视和发现。而这种对“放手”和“舍弃”有意识的训练，也是某种意义上的“给予”。要知道，“断舍离”的主角是自己，而不是物品。

作家叶怡兰说，“我之寻物觅物，所为所求者，其实非为物之本身，而是让生活、让饮食更开阔、细致、美好的可能性，从来不追名追高，只从最机能本质着眼。故而，能否堪用合用、真正融入我的居家里、日常里，久久相伴相依才是关键，来自何处何人、是何姓字，遂全不在意不上心。”

断舍离，这是追求持有的本能与欲望博弈的漫长过程。你要面对的，是坚持了几十年的思维模式和行为习惯，这岂是听一次直播课、读一本心理建设书籍就可以改变的？所以这个过程有反复、有回归那是再正常不过的了，告诉自己，一直在努力，一直在成长，就好啦。



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：

可能因为妈妈是教师，她总是喜欢“教育”别人。我家亲戚到外地工作把孩子暂时放在我家，我妈妈总是喜欢教育人家，就算小孩没有做错事情，只要我妈觉得她做错了，就会批评孩子一顿。其实对我也是这样的，总把她的想法强加给家人，不然就会生气、吵架。我觉得我的妈妈有极强的控制欲，而我又比较叛逆、不服从，所以我们之间就会有很多矛盾。

虽然我很爱妈妈，但很多事情我是看不惯的，比如小孩的教育理念，比如她总爱聊些亲戚间的家长里短，比如脾气暴躁容易生气和情绪化。我很多时候会抵触和她聊天，一讲话就烦躁。我很矛盾，应该如何和我的母亲相处？我对母亲抵触情绪的原因是什么呢？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

教师子女的吐槽，在网络平台上是个热门话题，提问者去浏览一下，准会收获许多共鸣。不过，母亲的问题不能以“职业病”一言以蔽之，还有性格、文化等因素的复合作用，而提问者“对母亲的抵触”可能来源于几个方面。

【情感树洞】

不要变成“与母亲相似但更无力”的人

第一，在与母亲的依恋关系中，没有获得足够的认同与包容（这也是安全感的构成要素），不能及时、适当地释放情绪，长期内化，形成持久的负面感受，影响自我认同。

第二，具有与母亲相似的性格，或习得了母亲的交流、行为方式。不知提问者是否意识到，对母亲控制的不服从，同样是控制欲的表现，“一点就着”的暴躁和直白单一的沟通方式，也与母亲如出一辙。

第三，自身力量不足以支撑与母亲对抗的意愿。

综上，提问者似乎正在变成一个“与母亲相似但更无力”的人。这当然不是个好结果，也不是必然的结果，提问者如果愿意尝试其他方案，会有不同发展。实际上，这就是每个子女成长的过程：伴随年龄增长和个体意识日益清晰，承担越来越多的责任、获得越来越多的话语权、逐渐主导家庭事务的运行和家庭文化的更新。

把爱放在一切之前

提问者说“我很爱她”，这就好。把爱放在冲突与纠正之前，你会发现一个事实：母亲渐渐老了。这位教

师已经处于社会退出的阶段，过去固然有种种局限，今后更无施展的空间，压力变得乏力，控制力不从心。这个事实也许会让你对抗的意愿降低。

把爱放在“正确”或“理念”之前，试着关注对方的情绪：“你很着急吧”；明确对方的想法：“你是希望这样还是那样”；表达自己的好意：“我可以试试”。把爱放在暴躁与爆发之前，调整呼吸，摸摸对方的手臂或头发，给各自找个舒服的座位，倒杯水……你会发现，比起爱，一切都没那么紧要，而充满爱意的关系，是解决一切问题的根基。

占据沟通中的“成人”位置

教师职业常令从业者不自觉地养成“成人—儿童”式的沟通模式，其特点是高责任、高集权、单向压力。提问者觉得与母亲沟通或相处不舒服时，可以试着去觉察，自己是否被放在了“儿童”的位置上，如果是，摆脱这个位置，去建立成人之间的互动——各自承担责任，尊重人际边界，适度表达自己的主张而不过多介入他人的思想与事务。

可以先参照与同学、朋友、同事或客户的相处，渐渐会找到感觉。

独立成长，惠泽家庭

这是占据“成人”位置的先决条件。权力是与责任和能力匹配的，要在与母亲的关系中、在家庭中成为主导，需要的反而是家庭之外的投入——通过学业、事业、人际关系的发展，不断提升经济实力，学习社交技巧，培育成熟的性格。当自己成为很好的大人，母亲也会变好的。

实际上，这就是每个子女成长的过程：伴随年龄增长和个体意识日益清晰，承担越来越多的责任、获得越来越多的话语权、逐渐主导家庭事务的运行和家庭文化的更新。不必暴动，温柔夺权——把这当成新方案的名字也不错。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽