

【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西东,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、囤积物品。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 and 了解的过程,正是探索 and 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,从来不求名追高,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。

【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

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·齐鲁壹点成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com