

【微情感】

长成自己最美的模样

□龙泉良

小安是我多年前的一个学生。记得小安，并不是因为他成绩有多优秀，也不是考上什么名校，而是他被很多老师认定为不可救药的“差生”。但毕业后多年，他长成了自己最美的模样。

在我的印象里，小安总是坐在教室最后一排，紧靠着后门。他几乎天天睡觉，于是，同学们给他起了个外号“睡圣”。“睡圣”的作业也是东抄西抄，学习已成了他的“副业”。然而，这样的学生在毕业后多次来学校看我，倒是出乎我的意料。

记得他第一次回学校看我是在下午，那天天气很好，午后的阳光斜照在校园里的每一个角落，将持续一周的阴雨驱散得无影无踪。下午没课，我便夹着一摞试卷，在学校读书亭的椅子上斜躺着，美美地享受着边工作边晒太阳的闲情雅致。亭子边上有一棵盆栽的铁树，每一根树枝都聚拢着向上生长，在阳光的映衬下叶子绿得发亮，铁树静静地立在那儿，似乎已等了半个世纪。

正当我陶醉在惬意的时光中，一个学生模样的人走了过来，叫了一声“老师”。我有点意外，礼貌性地回了一声“你好”。他看着我惊愕的眼神，没等我再开口，就将自己的底细和盘托出。这时，我才想起他是已毕业多年的学生小安，初一时只当过他一年班主任。小安长高了，脸黑了，声音也变了，难怪我没认出来。

我示意他坐下，我们一边闲聊一边晒太阳。在阳光的照耀下，他的话也开始发酵：“我中考时只考了三百多分，就去了一所民办中专学习新能源汽车。现在在一家4S店当修理工，是中级工。”说到这，他声音显得有些低沉。

我想，他可能觉得自己混得不好，不如其他同学，

没有再往下说。

我重新审视眼前的这个“差生”，发现他的确变了，眼睛不再像以前那么迷茫，变得澄澈，肩膀也厚实多了。为了避免尴尬，我尽量跟他聊一些和新能源汽车有关的话题。

让我觉得难能可贵的是，他还记得之前我单独找他谈话时说过的话，记得我在他笔记本上写过的评语，记得我在班上发过几次飙。他还说，他那时脑袋不开窍，睡了三年。说实话，我已记不得我跟他说过什么。我尽力回想我所带的那届学生的模样，很多面孔一时竟回想不起来，更不用说名字。韶华易逝，岁月无痕，是我老了，还是我不够敬业？

他见我沉默不语，又半开玩笑地说，今后想开个汽车修理店，要是我今后买车，一定要找他，他认识的人多，可以打折。我很想告诉他，其实我早已买车，可话到嘴边又咽下。我还是觉得很暖心，心底蓦地升腾起一丝温暖，一种久违的幸福慢慢地漾开。

我们闲聊了一会儿后，他说想去看看其他老师，我没有挽留，只是邀请他以后有空再回母校看看，他乐呵呵地满口答应，然后步履匆匆地走了。

他走了，一切皆归沉寂，我又一次审视着眼前的那棵铁树，觉得它特别柔和。一阵风的恍惚里，眼前的这棵铁树似乎灿烂如花。

一个曾经的“差生”就犹如眼前这棵盆栽的铁树，从来只是在某一个角落里甘当陪衬，随时可能被移走，数年甚至几十年都不会开花。某一天，它终于明白生活的意义，然后默默地吸取养分向上生长，长成自己的模样。

人生如树，树亦如人生。为人师，我们何不经常给我们眼中的“铁树”多一点呵护，让他们长成自己最美的模样。

「心理之光」

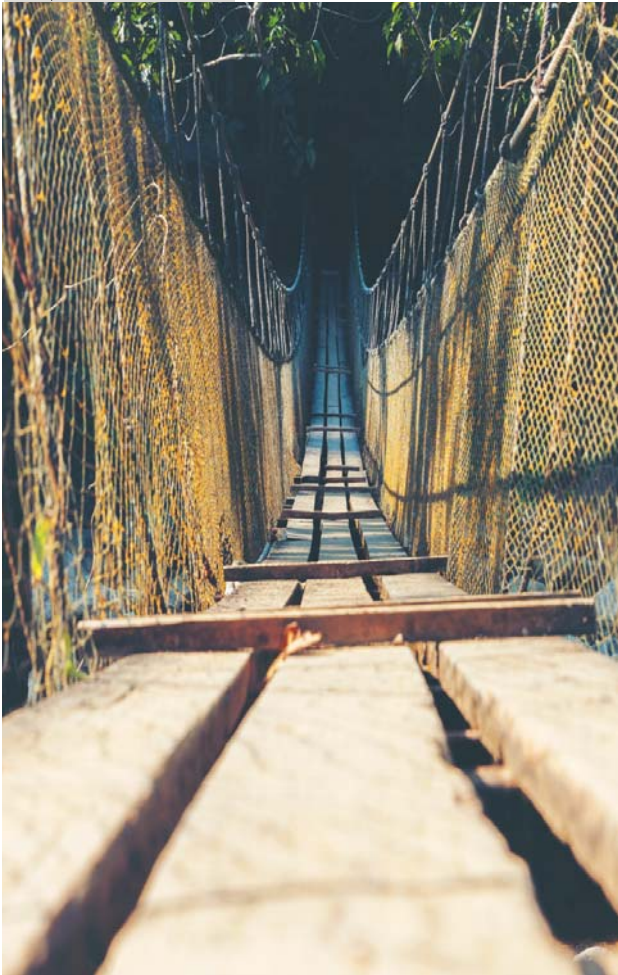
在桥的另一端

□杨立英

太阳西移，日光在空气中化作热浪，令人焦躁不安。下班搭乘同事车回家，行至单车通行的狭窄出口，对面驶来的车却突然加速，把同事的车和后面的电动老年车生生堵在了路口。此时，必须有一方后退，才能通行。对面车后面没有尾随车辆，且路边比较宽敞，后退相对合理，但女司机却表现出强硬的姿态，僵持不动。同事也是气不打一处来，不停按喇叭，做好了持久战的准备。

就在我劝说之时，转机出现了。我们后面的老年电动车开始尝试后退，刚刚驶来的奔驰车也启动后退，见此情景，同事也开始配合着挂上了倒车挡。一边是一行3辆车缓缓后退，一边是对面车步步紧逼。同事气愤得怒目圆瞪，直想骂娘，我也有些愤愤不平。回望电动车上的大爷，花白的头发，暗红的脸庞，神情平和得像没事人一样，波澜不惊。我和同事受其感染，心中的火焰也开始熄灭。

宽容，如一缕清泉，它能涤荡人们的心灵，能冲淡心头的怒火，



让急躁的心平静下来。大爷宽宏大度的一退，退出一片天地，退出了一片祥和，让狭窄的道路不再拥挤。

我一远房表弟因地氲浇水问题，与他舅舅燃起争执。舅舅怒火冲冠，动手拍了表弟一锹。表弟年轻气盛，正值壮年，反手就是一拳头，把舅舅的尊严打落一地。一向说一不二的舅舅，自感无法把丢失的脸面捡起，发狠搭上老命也要和表弟死磕到底，用一瓶农药走上了一条不归路。

表弟舅舅家有五个儿女，个个生龙活虎，自然不会善罢甘休。先是把表弟狠揍一顿，拒不接受表弟的道歉和忏悔，扬言要毁了表弟的美好前程。那时大学生如凤毛麟角，表弟大学毕业刚参加工作，在一机关就职，前途自然繁花似锦。性情温和的舅娘抑制住悲痛，以死相劝：“你爹气性大，也不全怨你表弟，就是把你表弟毁了，你爹也活不过来，这事我做主，谁也不许再闹腾！”舅娘用她过人胆识，保护了与她毫无血缘关系的表弟，避免了一场拉伥之战。

表弟在反省中日渐成熟，经常去探望舅娘，与舅舅家表哥表姐们的关系也在走动中，渐渐解冰。

舅娘的宽恕，看似忍气吞声，实则胸中藏着天地。

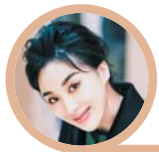
海明威曾在他的短篇小说《世界之都》里，描写一对住在西班牙的父子。经历过一连串的摩擦冲突之后，父子关系变得异常紧张，男孩愤然离家而去。父亲心急如焚，遍寻无果，情急之下在马德里的报纸上刊登了一则寻人启事：亲爱的帕科，爸爸明天在马德里日报社前等你。一切既往不咎，我爱你！

帕科，在西班牙是一个很平常很普通的名字。隔天中午，一幅惊人的景象出现了，报社门口来了800多个等待宽恕的“帕科”们。

可见，在桥的另一端，有无数人在等待别人的宽恕。

电影《霍比特人》有一句特别经典的台词：人真正的勇敢不是去杀戮，而是何时宽恕。我们在发生冲突时，脑子里就想着一个字——赢！我要把对方打倒，我要把对方踩在脚下。在那一刻，你或许已经变小，而选择宽容的那个人，看似柔弱，其实才是真正的强大。

让我们俯下身来，勇敢地去宽恕吧，在桥的另一端，一定会有更美的花开。



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

【情感树洞】

没有人应该忍受暴力，包括冷暴力

暴力造成的伤害并不比其他形式的暴力少或轻，譬如精神创伤、人格尊严的屈辱、希望与力量的丧失，以及对未成年人性格发育的影响等等，不仅是关系中的毒瘤，也不利于社会安宁，这已为目前社会所公认。

明白了这一点，还想维系这段婚姻关系吗？

意识到你已被控制

求和、道歉、调解、吃不下、睡不着……从提问者的叙述看，这些反应不是第一次出现，而对方一旦掌握了这种反应机制，很容易将之作为控制手段。

“一有矛盾对方就冷暴力”正是实施控制的表现。单凭这点，婚姻关系已经失去了基本的平等、尊重，更别提“爱”了。

了解自己为什么屈服

对方不爱你，你受不了冷暴力却仍维系关系，当然也不是因为“爱”，很可能是“爱的错觉”。不少人(女性居多)在从小受到的教育教化中，被灌输诸如“委曲求全”“主动付出”“温婉包容”“谦让牺牲”之类观念，久而久之，人格的独立性被抑制，不重视自己的感受，也不能有效觉察自身的处境，即使受到伤害，还在自己身上找原因、想办法，以为这是爱的投入——这是错误。如果提问者是这样，不必多想，及时止损比苦苦维持更健康。

不值得让渡尊严与快乐

当然，令一段劣质关系得以维系的，除了“爱的错觉”还有其

他，比如经济依赖、身体或行动受限、外部压力(处于某种体系或社会形象要求)等。但无论什么，都不能交换一个人的尊严与快乐。

如果提问者基于某些特殊原因暂时不能脱离这段婚姻，可以先尝试有针对性地改变处境——争取经济独立或提高经济地位，增强体能、拓展社交、改变观念，适当进行心理、法律咨询，获得专业帮助也是可取的。这不但是改变处境的过程，也是自我成长的过程。你会发现，真正的成长中任何一件小事，都比沉浸在冷暴力中废寝忘食有意义多了。



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