



人们往往把内在精神世界的自由想象得太难，什么是内在精神世界的自由呢？就是该哭的时候哭，该笑的时候笑，绝对不放过每一个笑的机会，该哭的时候找个合适的场合，暂时丢掉所谓面子，痛痛快快地哭个够。

□树辉

小孩子之所以比大人快乐，就是因为小孩子该哭的时候会毫无顾忌地哭，该笑的时候会放声大笑，这种哭得出、笑得出的状态真令人羡慕。然而当小孩子一天天长大，他往往会失去哭与笑的能力，很多人之所以呈现出心理问题，就是因为他们已经失去了哭与笑的能力。

在这里要解释一下，所谓“哭”，并不是指你真的要号啕大哭一场，而是你在面对自己痛苦的时候不要盲目地拒绝，不要用已经习惯了的方式抵触它，因为你越拒绝就会越痛苦，你越抵触它，它就会越缠着你。

那怎么办呢？  
沉入其中，让自己学会哀伤。当你面对痛苦能够允许自己哀伤的时候，你已经具备了从痛苦中走出来的能力。

对于很多人而言，这个沉入痛苦的过程是有些危险的，所以不建议你独自沉浸其中，如果你想做这样的尝试，最好是在心理咨询师的陪伴下完成。

作为一个对生活始终抱有乐观态度的人，作为一名有着足够咨询经验的心理咨询师，我想郑重地提醒你，真正压垮你的不是你经历的苦难，而是面对苦难，失去了哀伤的能力。没有哀伤的能力就不可能找到一个哀悼的仪式，没有哀伤的仪式就不可能画上一个句号，那这些苦难对你的影响就会持续。

请允许我熬制一锅“鸡汤”和你一起品一品：“压垮你的不是那些苦难，而是吃了那么多苦，你还不舍得找个人分担，这样的你怎能痛痛快快地为那个曾经吃过那么多苦的自己好好哀伤一把？”

如果一个人能发自内心地让自己哭出来，那至少证明他在某种程度上已经具备了哀伤的能力，所以我们不能为了让自己哀伤而哭，如果有一天你感受到了一种哀伤，你特别想哭，那也不要阻止自己的眼泪，说不定这样的眼泪会带走你的痛苦。

说完“哭”，我们再来说说“笑”。前段时间天天都要做核酸，我看到一个朋友发了这样一句话：“现在我终于不用担心自己一天到晚无所事事了，因为我至少每天都要下楼做核酸。”这句话很短，连一个配图都没有，在朋友圈里一闪而过，当我回味时，再想回看时已经找不到了，但是我能肯定这一

## 既要能哭得起，又要能笑得起

定是一位高手，他的心态一定足够健康。

所谓的“笑”，你可以理解成调侃，你也可以理解成幽默。调侃是指面对要解决的问题，我们要有调侃它的能力，幽默是指，我们要有鉴赏问题的能力。有位家庭治疗大师曾经讲过这样一句话：“人之所以出现心理问题，就是因为他失去了让自己幽默的能力。”

和大多数人一样，和哭相比，我更喜欢笑，所以我所遵循的原则是能笑的时候绝对不放过，非哭不可的时候也不做无谓的抵抗。我会有些自恋地认为，作为一名心理咨询师要有能力在谈笑间帮助来访者解决问题，苏轼说：“谈笑间檣櫓灰飞烟灭”，这是我努力的方向，希望这种“自恋”可以影响到你。

所谓幽默，并不是指我们要嬉皮笑脸，没个正形，而是要恰到好处地鉴赏问题。

在一次咨询中。一位抑郁的来访者告诉我，他试过各种办法让自己开心起来，可是都失败了。我微笑着说：“你有没有想过，有可能你的努力用错了地方，和让自己开心起来相比，你可能更需要尝试和现在这个不开心的自己相处。”我们都笑了，可是笑着笑着他就哭了，在此之前我们已经做了很多次咨询，这是我第一次见到他哭，哭完后他告诉我，他明白了。

很多时候在咨询中我害怕听到我的来访者说自己明白了，更害怕听到来访者诅咒发誓般地说自己要改变，因为我知道那些言语和表现都是对自己不想改变的防御。可是在他说自己明白了的时候，我能感觉到他是真的明白了，所以我没有追问：“能告诉我你明白了些什么吗？”

在之后的咨询中，他不再把自己一定要开心起来作为目标，他大多数时间都在谈如何把自己的不开心表达出来，甚至他还试着给自己的不开心写了一些日记读给我听，咨询结束的时候他告诉我：“我可以不开心，但是我不能笑不出来，如果我真的笑不出来，那我就想办法哭，哭出来至少会让自己好受一些。”

人们往往把内在精神世界的自由想象得太难，什么是内在精神世界的自由呢？就是该哭的时候哭，该笑的时候笑，绝对不放过每一个笑的机会，该哭的时候找个合适的场合，暂时丢掉所谓面子，痛痛快快地哭个够。

人生大概如此，忧伤中带有幽默，在幽默中体验忧伤，在现实的关系中体验爱恨情仇。

（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）

## 一个人的食味

□郭华悦

一个人的身上，该有多少食物的味道？

藕心，是不可少的。藕，堪称四季饭桌的常客。夏日，食藕心；秋天，做糖藕；冬天里，则是挖藕的好时节，鲜嫩脆生生的藕一挖出来，备受喜爱。食藕之人，对藕中之心，可谓爱恨夹杂，清洗麻烦，却入口爽脆。

藕的心眼多。人呢，也不能缺心眼。害人之意，不可有；可防人之心，多少还得有一点。毕竟红尘俗世中，能掏心挖肺的除了至亲之人，寥寥可数。专业上，得处处留心，才能于不疑处有疑，不断开发出新课题。为人处世上，心眼太多固然可能适得其反，令人避而远之。但若是毫无心眼，恐怕在哪条路上，都走不长远。

人处于世，有藕之心，还得有白菜味。

说起白菜，谁人不识？特别是经历过艰苦年代的人，对于白菜更是有种难以割舍的情感。物质贫乏的日子里，营养丰富价格实惠的大白菜，曾是多少人的救命之食？

白菜的做法，有千千万万种。但哪怕是煎炸烹炒，依旧难改平和恬淡的气息。一个人身上的藕心，是用来对外的，是观察身外俗世的“眼”。而与此同时，对内却得有点白菜味，甘于平淡，恬静安宁。

没有白菜味的人，日子往往过得焦头烂额。不满于现状，过度攀比，眼睛处处盯着别人。别人有的，自己也得有；别人没有的，自己将来还是要有的。眼里

没有最好，只有更好，这日子过得犹如身后有鞭子赶着，身心舒畅只能是天方夜谭。

一个人，处于人世间，恐怕多少也得懂得上浆和挂糊。

上浆和挂糊，对于不擅厨艺的人而言，有时是一个解不开的谜团。上了浆，挂了糊，味道却也没什么变化。那么，又何必多此一举？所以，越是不精厨艺，对于上浆挂糊这样的表面功夫，往往越是避而远之。

可若是精于厨艺，对分量拿捏得当的人，对于上浆挂糊的重要性，更是心知肚明。一道佳肴，若是上浆和挂糊处理得当，堪称锦上添花。食材由内而外，面相全然不同，堪称是食物的嫩肤术。经过这么一番“美容”，佳肴更上了一层楼。

一个人，是不是多少也得点上点浆，挂些糊？外表上，邈邈遑遑、不修边幅；内里，不善表达自己，无法将优点展露于外。结果，还常常感叹生不逢时，怀才不遇；又或者，酸溜溜地嘲讽他人，终日炒作自己，虚头巴脑。

这样的人，少了上浆挂糊，内里再美味，有时也难逃无人赏识的结局。毕竟，节奏快的时代，谁也不会把大量的时间，用来挖掘每一个人的内里。不管是外在上的装扮得体，还是善于将内里的长处展露人前，这都是一种人际间的上浆挂糊。让自己的亮点，充分展露于人前，自然不乏闻香而来的食客。

人处于世，就像食味入口。少了，自然寡味；多了，主次不分。一个人，一道菜，内里都蕴藏着无尽的智慧。

## 用文字疗伤

□刘希

一个朋友，前几天在朋友圈发了她写的故事。故事是以一个少年的视角，讲述了父母不幸的婚姻生活，以及她在这个原生家庭里的挣扎与自我拯救，看得我眼泪哗哗。我夸奖朋友：“你编的故事像真的一样。”她笑了笑，告诉我：“实不相瞒，这是我自己的故事。我这是用文字疗伤呢。”

然后，朋友跟我详细地说起了她父母的故事。原来，她父母因为性格不合、爱好不一，感情一直不好，父亲喜欢打牌，整天在外花天酒地，而母亲在家，承包了家庭的所有事务，心理上的不平衡，让母亲对父亲怨声载道，两人经常当着她的面大打出手。朋友说着说着，竟然笑了起来。她说有时候，觉得自己遇上这样的家庭很不幸的，心情就会很郁闷，但用文字一写下来，觉得坏心情就释放了，想想也没有什么大不了的。

文字居然还有疗愈的作用？这真是我想不到的，朋友生活在一个不幸的原生家庭，这也是我没想到的。在我的印象里，朋友一直是乐呵呵的，好像很快乐的样子，我们也都认为她是一个幸福的人。没想到她在原生家庭里受过伤，而且伤筋动骨，刻骨铭心。她能把自己的故事写出来，不仅仅是抒发不良的情绪，更是自我疗愈。

知道了这一点，我突然又想起另一个朋友。她是一名网络文学创作者，笔下的情感故事温暖又感人，让我们看到了理想中爱情的模样。实际上，朋友本人有两段失败的婚姻，后来又相过几次亲，还被相亲对象骗过感情，骗走钱财。有一次她跟我说，那段时间的她心情极差，一度抑郁，去看了心理医生，医生建议她把不快乐的事情全写出来，她试着开始写，渐渐地觉得这是打开心结的很好途径。后来她写着写着，竟然有了创作的灵感，开始在网上传载长篇情感小说，几年来，在文字里疗伤的她，不仅用文字收获了事业，收获了一份美好的心情，还收获了一份新的感情。

人的一生中，或多或少都受到过这样那样的伤害和打击。也许我们不擅长长篇大论，也不擅长情感小说的描述，但只要把心情抒发出来，哪怕是写日记的形式写一段心情札记，都能在书写的过程中，将那些缠绕自己的坏情绪，慢慢地从指尖抛出来，抛开远远的，不再让人深陷其中，在痛苦的失落中徘徊，在抱怨与仇恨中自弃。

疗愈的方式成百上千，用文字疗愈是最简单的一种，只要愿意打开自己的内心，用文字抒发痛苦与困惑，那些滴血的伤口，就会慢慢结痂，自行脱落。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点