

【微情感】

## 小径秋叶可不扫？

□寇建斌

一场秋雨之后，秋风开始把金黄的树叶摇落枝头，秋叶在空中翩翩起舞，盘桓多时，选中一处栖身之地，款款而落，如尘缘未断，在人间流连驻足。

清晨，去附近公园，园中地面、草坪以及剪平的绿篱上到处铺陈着黄叶，其间夹杂着红艳的枫叶、黄栌等等，色彩缤纷，惹人怜爱。小径上叶子尤其多，曦光辉映下，闪着露光，踩上去窸窣有声，让人不忍落脚。沿着小径漫步，犹如弹奏着晨曲，心中十分愉悦。

忽然，叶子受到惊扰，仓皇逃窜。原来是位清洁工挥动长把扫帚清扫路面。我试图阻拦，“干吗要扫？树叶脏吗？不好看吗？”清洁工笑笑，并未住手，理所当然地继续着她的工作，“头儿让扫的，每年都扫，每天都扫，不扫要挨罚的。”我找到公园管理处，管事的认为我提的问题很荒唐，理直气壮地说，“不扫哪儿成？”再说别的不听了，下了逐客令：“我有事要忙了。”说罢，带领一群人出来，分配了清扫任务，整个公园到处扫帚挥舞。

我无奈地坐在路边长椅上，看着空地上、小径上秋叶翻滚。

“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”，唐朝肯定不扫落叶。“清秋才几日，黄叶已成堆”，宋代自然也不扫。“晚趁寒潮渡江去，满林黄叶雁声多”，清朝可见也不扫。如今，北京有名的银杏大道已成网红打卡地，不仅北京市民年年前去拍照晒图，外地游客也不辞舟车劳顿，前往观光，怎舍得把这层落叶扫除？西安古观音禅寺院中那棵已超越千年的老银杏树，活成了树中精怪，秋叶落地，满院金黄璀璨，只靠一

己之力，就能美煞一座寺院，引得万人围观，僧人收起扫帚，端坐蒲团。某年晚秋，与友人走进太行山深处，山高林密，荒无人迹。据说树林为原始次生林，树干粗直，脚下的落叶层层叠叠，踩上去松软富有弹性，从断面查看，竟有一米多厚，下边部分已腐化为泥土。林中行走，顿感大自然造化之伟力，静美悠然。所在城市一所大学的院内有片银杏林，连续多年，落叶不扫，任凭学生玩耍嬉戏。闻讯黄叶满地时，每每伙同一群摄影发烧友前去乱拍。然而，落叶在有些人眼里等同于垃圾，不扫就觉得碍眼碍事。岂止公园，小街小巷、机关庭院、住宅小区一概一扫了事。

“隔断红尘三十里，白云红叶两悠悠。”一位开创程朱理学的老夫子都对秋叶有这番情愫，时下我们正倡导的生态文明建设，岂能容不下几片落叶？我们的情感何以粗糙至此？

随着气候变迁，夏天抢了春天，又挤秋天，冬天也不甘寂寞，往往借着几场冷雨就驾着寒风提前来了。秋天夹在夏冬之间，被掐头去尾，便所剩无几。待一场霜冻光顾，秋就匆匆从树上落下来了。古往今来，有人恋春，喜欢寻觅春的归处，却鲜有人惜秋，寻找秋的踪迹。即便悲秋的人，也只顾哀叹，懒得寻找。其实，此时秋并未走远，仍安静地待在树下。如果不是寒风或者人的驱逐，会一直安静地待下去。我们管不了寒风，总能管住手中的扫帚吧？在不碍通行、不碍观瞻的地方，留下这些色彩斑斓的叶子，别去打扰它们，让它们多待些时日陪伴我们吧！

这样，秋不就长些了，好吗？



【心理X光】

## 偶遇的隐痛

□于永军

虽然仅是一次偶遇，却让我至今难以释怀；或许那只是一个特例，却让我好长时间心中作痛。

在乌鲁木齐到喀什的火车上，我们一家三口与一小伙儿同坐一个包厢。这小伙儿浓眉大眼，中等身材，虎背熊腰，看起来颇有蛮力。他的饭量更惊人，上车后坐到铺位上不久就吃东西。

列车沿着天山山脉飞驰，过依连哈比尔尕山，穿萨阿尔明山，犹如行走于云里雾里，人明显感觉到了呼吸不畅，脑袋也有些发涨，传说中的高原反应来了！生平第一次遇到这种情况，难免有些心慌。幸亏包里带着一板西洋参含化片，不管是否管用，一人先含上了两片。或许是这西洋参真有点补氧的功效，又抑或是心理的作用，含上后确实感到舒服多了。

没想到，那小伙儿高原反应比我们还厉害。起先他只是车厢过道里走，后来便抱着头坐在铺位上。面对此情此景，尽管我们的西洋参含片不多了，但出于内心的不忍，我把剩下的四片全给了他，并告知我们一家人含上后都很管用。他接下了，拿在手里没说话，可也没有马上吃，我们也不好再说什么。

哈尔克山山口到了，高原反应更加厉害了，可西洋参含片送人了，也只好忍耐，但我内心却为自己方才的善心、善举生出一种崇高感。

再说那小伙儿，头疼得可能更厉害了，竟然嚷着要砸玻璃下车，邻厢的朋友赶过来相劝。好歹挨到了一个叫五团场的小站，朋友陪他一起下了火车。望着他俩下车的背影，我蓦然发现，车厢过道里遗失了什么东西——噢，那是我的四片西洋参含片。原本以为，小伙儿在头疼得最厉害时会含上一片，没有想到他却没有含，确切地说的不敢含！

【情感树洞】

## 不急，成长不是负担

齐鲁晚报心理专家团：

你做得非常好：主动改变，寻求专业帮助，不给别人添麻烦，自我觉察，积极思考。

你也不用着急，改变会在自然而然的时刻发生，成长是必然的过程，不要让它成为负担。

“不知道怎么办”的时候，能做到“坦然自若”，也不错。

### 不是停滞，而是在整合

不知提问者在进行什么样的咨询，不过，任何一位负责的心理咨询师都会告诉你，人的心理成长是一个持续的过程，其中遇到阻碍、停滞，完成一个命题后出现新的困惑，都是自然和正常的情况。这与我们处理其他事务时的“瓶颈期”差不多，而解决方案还容易得多——允许这样的状态存在，接受当下的自己就行了。因为你不是真的停滞不前，而是处于整合之中，如果急于求成，过度追求某种具体

的变化或状态，反而会带来不必要的压力，令自己无所适从甚至行为变形，那就有悖心理工作的初衷了。

### 由知到行，渐进的快乐

提问者目前所处的，是从“知”到“行”实践中的一段，新的观念与旧的行为方式冲突、更多需求与有限资源冲突，是这个阶段诸多困惑的来源。提问者建立了一些目标，比如唱歌等社交技能、合得来的人际圈子，这些目标如果不能一蹴而就，可以尝试做一些分解。不会唱歌，就先加入围观的热闹，拍手、喝彩、起哄、挥舞手臂、摇摆身体、合唱、献花……别怕尴尬，这恰恰是解除压力的有效行为，它们会帮助你逐渐放下自我设定的包袱、融入群体，当你真正融入时，会不会唱歌反而不重要了。

没有圈子，先尝试去不同的场合，体育运动、公益活动、专业课

顺水人情；其二，孔融看出大梨尚未熟肯定是涩果，而小梨又红又熟，于是既做了好人又得了好名；其三，孔融知道爷爷是试探自己，如果得到爷爷的信任和器重，没准能钓到丰厚的家产；其四，孔融惧怕哥哥的暴怜，表演出一种“高风亮节”……年方四岁的孔融，一次让幼儿园孩子学习效仿的让梨，竟然被赋予了这么多的质疑，驮载了这么多的狡猾。这让单纯的孩子们怎么去理解？我们能用这样的心态去教育我们的孩子吗？再试想，在这种心态下培养出的孩子，能以光明磊落、胸怀坦白立世做人吗？

认识的抽象是有“度”的，即使高度的抽象也是有限度的，并不是越抽象越好。在世事纷繁、百态沉浮的当今社会，多个心眼，保持必要的警惕，不被表面现象所迷惑，不轻信免费的午餐，不盲目相信一切人，是对自己的保护，是理智的表现。但“噎死者不可讥神农之播谷，烧死者不可怒燧人之钻火”，因噎废食，因社会上少数骗子的存在而怀疑一切，失去对任何人的信任，丢掉守护善良的阳光心态，就是对情感世界、客观事物的歪曲判断了。

事实上，诚实守信，是我们中华民族的传统美德。哲人的“夫不信者，有不信焉”，诗人的“三杯吐然诺，五岳倒为轻”，民间的“一言九鼎，一诺千金”，都极言诚信的重要和人们对诚信的崇尚。正因此，几千年来，曾子杀猪、季布一诺的佳话不绝于史。这种深厚的道德传统，直到现在还深刻地影响着我们的生活方式和情感世界。保持思维的正确判断，拥有阳光的心态，阳光看人、阳光处世，阳光做人，守望善良、内心向善、富有爱心，任何时候的任何情况下都是文明人、文明社会的一个衡量标度。

程，或者仅仅是以往不熟悉的街区，在这些场合，像围观唱歌一样做，圈子会在融入中建立起来。这样渐进的知行合一的过程，会带给你前所未有的快乐。

### 坦然自若，本身就不错

“不强迫自己爱唱歌又能怎么样”这句话其实很好。包括上面知行合一的种种建议，做不到又能怎么样？坦然自若就很好。相信自己处于发展中，尊重自己的愿望与能力，接受每个当下的自己，这是利于长远心理健康的状态。如果能做到这一点，即使表面一无所获，内心也会充盈而开阔。祝你能够体验。



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