

【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,在人世间流连驻足。

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,“干嘛要扫?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,落叶在某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。起先他只是在车厢过道里走,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、善举生发出一种崇高感。

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,确切地说是不敢含!

四片西洋参含片,静静地委屈地被丢弃在那儿,我的心里却比高原反应更难受。发自内心的善良,自以为做了一件好事儿,人家非但不领情,反而怀疑你的动机。这种尴尬,实在大煞情感世界风景。

是什么造成了善良被误解?怨小伙子疑心太重?不能!因为,不止一次从报上看到有人喝了陌生人送的饮料,人被迷昏了、钱被搜光了。“一朝被蛇咬、十年怕井绳”,不由你不小心、不警惕。

现实生活中的确有一些“甜蜜的陷阱”,令不少人有过吃亏上当的惨痛经历。比如某公司说你的手机号码中了头彩,公司购买往返机票免费旅游,实际上是把你骗到旅游点后,带你到黑店狠狠地宰你一把,羊毛、羊血还是出在羊身上。还有一些所谓的让利大行动,其实是商家赚钱的连环套。诸多的事实,自然让人们不得不对“善心”“好事”的动机产生质疑,不由得不多长个心眼。那个小伙子的“不敢含”,大约也是一些不良社会现象让他从中得出了错误的抽象认识,形成了心理阴影。

人的意识大都是一种抽象思维判断,凡判断就有正误之分。把善心当恶意,显然是对情感世界的一种歪曲抽象判断。尽管这种抽象有着并非个别仅有的感性,但也决不应看作是一切对象的本质规定,更不应把戒备之心作为看待一切善心的逻辑起点。失真的思维是可怕的,直接的结果是让爱心遭疑、挨憋。然而更可怕的是这种意识的蔓延、流行,成为惯性思维、普遍心态。值得警惕的是,这种诚信危机,眼下已经在不少行当、不少场合、许多时候露出端倪。孔融让梨的故事,我们大都在孩提时就知道。这是一个教人知礼、勇于吃亏的千古佳话。如今的网络上却作了这样的戏说:其一,孔融让出的大梨是坏的,所以他做了个

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,孔融惧怕哥哥的暴力行为,为了求得平安和爷爷的爱怜,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。

【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,任何一位负责任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

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。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灵健康与精神追求。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:qwbqg@163.com



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:

此时的我正处于一个新旧交替的阶段,旧的自我好像慢慢离开,新的自我还没有长出来。

以前的我是个低自尊、不敢表达自己情绪的人,自己的动力从来没有外化过。这两年通过咨询、心灵书写等方式探索自己,很多观念、情结因为被看见而慢慢离开,但投入到真实的世界中,我仍然不知道该怎么做。比如唱卡拉OK的时候,我总是不敢参与,我下定决心学习唱歌,后来觉得不强迫自己爱唱歌又能怎么样?但我还是会很怕下一次唱歌的场合,看着大家热闹的样子,自己却很失落。

以往心情不好会跟一些朋友倾诉,但很多朋友接不住我的情绪,会说“生活就是这样的”等等没有实质内容的话。觉察到这点,现在我会刻意不再去找他们倾诉,我意识到自己可能需要发展一个圈子,找到同类,但是不知道怎么开始?