【微感情】

静心品瓷

□程应峰

忽地就想到了景德镇，想到了多年前不经心打碎的一只来自景德镇的薄胎青花瓷瓶，想到了曾经读过的一首诗，想到了诗中所写的“一根白发，掉落在洁白的瓷盘上，牵动心中万千愁绪”的情景，这情景，竟然一直存留在我的记忆之中。

都是因为瓷器。瓷器这东西，每一道工序都是一个故事，每一片温润都是一种情怀，每一缕光泽都闪烁着离奇的色彩，它总是古色古香、不着痕迹地将生活的美和好嵌入一个人的生命。

我有两次抵达景德镇的经历，一次是在梦里，一次是在梦外，这两次都披着夜色，悄悄地、静静地，没有喧闹和喧哗，但我却分明听见质地优雅的瓷器的声音天籁般传来。这声音，沾染着浓重的人文气息，漫溢华宇，贯穿古今，直入心扉。

就像大都市总是陷落在繁华里一样，无论是白天还是黑夜，景德镇总是陷在瓷器里的。这里的花盆是瓷的，灯杆是瓷的，景观是瓷的，图案装饰也是瓷片镶嵌而成。比比皆是的商铺，摆放着五花八门的瓷器，旅馆、饭店、广场、游乐园，哪里都泛着瓷器的光泽。那些看起来无处不在的，大大小小、形形色色的瓷器，总是旗帜鲜明地撞入眼帘，令人心怡而感叹。就像有人说的，景德镇的瓷，比汉语里的词还要多得多哩。

灯影笼罩下的瓷都，是值得慢慢品味的。无须外在的叩击，这满街满巷遍布的瓷，就可以层层叠叠地在心中回响起来，回响起千年的美丽和沧桑。如此美妙的去处，如此美妙的音韵，是值得在静夜、在灯影月色里、在行云流水处细细品味的。

走过一家乐器店，我看见了各种瓷乐器：瓷排箫、陶埙、瓷琴、瓷二胡、瓷唢呐、蓝斑腰鼓等等，令人目不暇接。我不知道它们究竟能散发出怎样不同凡响的音韵，但在我的想象中，它们一定有着或厚重，或悠远，或美丽多姿，或情意绵绵的音韵，这音韵，有着不可抵御的诱惑力。

回转，静坐宾馆大堂，入目的博物架上，“荷花碗”“旋纹樽”“荷叶口瓶”……在声光电的策动下呈现出古朴、娴雅、沉静、大气之神韵，那优美的形态、别致的釉色、含蓄的花纹生动而传神，教人观之再三，不舍移步离去。是啊，最美的瓷器如淑女，最精致的瓷器如少女，就算在幽幽暗暗里，明明灭灭中，也能感受其晶莹剔透的质地，滑润如玉的釉面，以及迷离状态下所具有的神秘温润的气息。这聚集着东方女性纯洁、温柔、细腻、内敛品性的瓷器啊，究竟蕴涵着多少不为人知的生命美丽？透过眼前的瓷器，所能体验的，除了窑变的神奇，还有空明无尘的人间趣味。

无论读瓷还是听瓷，都需要慢慢地品。用心品了，就能品出它的味道，品出人类卓越的智慧，品出属于它的春花秋月，品出它所承载的历史蕴意。用心品瓷，可以让人沉入或清新或愉悦或凝重的人生境界里，继而在思想的枝丫上，长出簇新的可以自由飞翔的芽叶。

宾果咖啡屋

【心理×光】

□王优

去分诊台报到之后，距看诊还有近二十人，于是下到一楼吃早餐。

下了一夜的雨，还在酣畅淋漓地下着。周末，医院里依旧人潮涌动。入口处，人们排着长队，有序通过一道又一道检查口。进到医院，步履匆匆，直奔科室所在的楼层，进入候诊室，排队扫码领签。一切确定之后，坐下来，慢慢等。

看诊的，陪伴的，来不及吃早餐的，这个间隙便寻思着买点食物垫垫肚子。人来人往的医院，除了底楼一家超市、一家宾果咖啡屋，再无其他地方可以就餐。超市里没有热食，于是去了咖啡屋。

进门当口，三层玻璃柜上摆放着各式面包。左边是吧台，两位女子立于柜后，解答问题，指导点买、传递物品。台面下的玻璃柜里，盛放着苹果、梨、香蕉、火龙果等水果。旁边是烤箱、榨汁机、咖啡调制器，种种物件摆放有序。微胖的西餐师榨果调汁，有条不紊。

圆几、方桌、圈椅，简约大方，舒心悦目。有人要了咖啡，有人买了蛋挞，有人点了牛奶，也有人泡了方便面，慢慢吃，慢慢等。坐在这里，远比坐在候诊室里的铁椅子上舒服得多。一墙之隔，似乎隔离了喧嚣忧虑，可以短暂忘却烦恼，好好享受美味与愉悦。吃完了，小坐一会儿，翻翻手机，发发呆，起身离去。去去来来，咖啡屋里的椅子，几乎没有空下来的时候。

去吧台点买。玻璃板下的价目表上，白纸黑字，清清楚楚：现调现泡，新鲜味道。咖啡系列、鲜榨果汁系列、果茶系列、酸奶系列、雪顶系列、奶茶系列、养生系列、新鲜牧场系列，琳琅满目，正印证了玻璃门上的那一句话：你想要的这里通通都有。所有系列中最便宜的是热牛奶：18元一杯。

要了两杯热牛奶，两个蛋挞，一袋全麦面包，找来找去，没有空位。靠墙的圆几旁，一位妇人坐着，双手摁住腹部，咬着嘴唇，表情扭曲，几上空空，什么食物也没有。瞟一眼，移开了目光，看不见的疼痛正在她的体内横冲直撞，这样的围攻，只有自己招架，旁人除了保持安静，移开目光，或许是最大的善意。

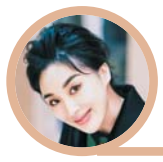
终于等到空位，坐下来。昨日做检查，几乎一天未进食，此刻已是9点过了，肚里的空城计早已唱到了最高潮。用餐的人，大多默默。紧张、匆忙、担忧、焦虑交织的氛围下，这里尤显安静与美好。有人说，如果你对生活厌倦了，不妨去医院看看，方知健康地活着，是多么美好的一件事。来到这里，谁的心不是悬着的呢？自己或者亲人，肉身不适，吉凶未卜。但无论怎样，照顾好自己的胃，给予身与心应有的供养，是义务，也是责任。医院里的宾果咖啡屋，心灵短暂的栖息地。

一对情侣走进来。男生背着大包小包找位置，女孩去吧台点买。“咖啡还是果汁？”“咖啡吧。”“美式还是拿铁？”“美式。”

一个背背包的短发姑娘陪着一位妇人走进来，找到一张小圆几，让妈妈坐下来，姑娘去了点餐台。很快拿了面包走过来，笑着说：“妈，想给你买杯热牛奶都买不起哟。18块钱一杯呐！”妇人疲惫的脸上绽开一朵菊花：“8块钱一杯呀！这么贵！”“哪里是8块哟，18块！如果是8块，我毫不犹豫就买了——你先吃面包哈，妈。”姑娘边说边走出去了。

一会儿，她走进来，手里抱了两桶方便面、一瓶矿泉水、一盒牛奶。那是隔壁小超市里的牛奶，金典，6元一盒，我昨日也买过。“妈，你喝牛奶，我去接水泡面。”姑娘拿着两盒方便面出去了。

外边，等着接开水泡方便面的人排着长龙，半天不见动一下，和刚才来医院时的拥堵路段有一拼。但再拥堵的道路总有畅通的时候，心情如此，人生亦然。



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】

“三不”青少年的独特成长课

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

树洞提问：

本来觉得家长的事不应该参与也管不了，但目前来看，我已经完完全全参与进了父母的问题中。我今年16岁，父母一年前开始出现问题，与钱有关。我知道父母闹矛盾时选择站边是错误的，但我还是这样做了。我是站在妈妈这边的。有时候我想我是不是错了(关于站边)，但我认为爸爸很没有责任心，并没有尽到一个父亲和老公应尽的责任。他们两个人的问题把我弄得非常尴尬。我妈经常跟我抱怨我爸爸，认为爸爸有了外遇，还跟我讲过离婚。我不知道该怎么办……

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

像网上流行的那句话：“孩子为这个家付出了太多。”16岁提问者的叙述让人心疼，来自父母双方的压力、家庭发展的不确定性、未知的财务风险，对于一个将成年未成年的孩子而言，确实会造成不小的困扰。幸好，青少年的能量不可估量，这也是学习成长的机会，就算认知社会的独特一课吧。

我们来为这一课画重点。

不“站边”怎么办

提问者说到“爸爸不尽责”，可想而知，爸爸对家庭生活参与较少，提问者与妈妈连接更多，自然更容易产生共情、形成更深的认同。孩子的“站边”可能为被站一方提供支持与安全感，但理性的父母不会要求孩子做这种选择，孩子也不必将此当成必选项。因为：

一，你站任何一边，都会加剧父母关系的恶化。

二，你站妈妈，不一定对妈妈有利。

三，更直接的结果是对你自己不利。

成年人关系的构建，往往有复杂的基础和动机，你可以试着像成年人一样思考，用以下趋利避害的方式，代替孩子气的“站边”：

在妈妈或爸爸向你倾诉时，给予适当的情绪回应和提升建议，诸如“你很难过吧”“如果……你的感觉会好一点吗”，但不进行任何评判，类似“爸爸不对”“你太忍让了”等等。

建立边界，一旦感觉父母的倾诉带来负担，就及时止步，可以使用“我得学习了”“我想自己呆一会儿”“放心，我在，我一边做作业一边陪你”等语言，不必担心“伤害妈妈”，因为父母也需要培养边界感。

多表达你的需求与感受，包括学习进程、升学规划、人际关系、见闻思考等等，不论父母的反馈是否令你满意，都坚持表达，这是为了建立你的主体意识，也是为家庭生活增加更多积极内容。

帮助父母扩展视野和生活，父母年长、思维方式容易固化，但我们仍要积极促进他们改变，这也有助于避免他们在狭隘的矛盾中越陷越深。

鼓励父母寻求专业帮助，让父母意识到有些问题是需要律师、财务顾问、心理咨询师或家政人员来协助解决的，寻求专业帮助，比让孩子承受多余的压力好得多。

父母离婚怎么办

离婚是每个婚姻中都可能出现的选项，有时也是好的发展方案。如果父母离婚，你可以做到“三不”，即“不害怕、不干预、不抱怨”：

“不害怕”是因为你已快成年，人格逐渐独立，生活上也将有更多安排，住校、升学、就业，本来就会让你对家庭的依赖越来越少，离婚对你的直接影响很有限。

“不干预”是指你要尊重父母的决定，对他们的离婚及离婚后的生活方式、财务分配、关系处理、抚养责任分配等不予参与、不做评判(涉及你自身利益的可以积极主张)。

“不抱怨”是最难的一点，也是与你未来关系发展、自我发展密切相关的一点，要认识到你是父母之外的独立个体，他们的婚姻状况既不是你的原罪，也不是你的模板，你未来的幸福系于你的意愿与努力——千万不要变成一辈子事事在原生家庭找原因的长不大的倒霉孩子啊。

除了接受还能怎么办

接受原生家庭的状况，是我们“不完美的完美人生”的一部分。除了前面谈到的、当下的一些处置策略，你还可以在以下两方面有所作为：

学习必要的财务知识，摸清家庭财务真实状况，通过合理手段，为自己争取最大化的教育资金、就医及意外保障。

好好学习，获得必要的学历、资历和一技之长，构建和谐愉快的人际关系，完善自己的社会支持系统。

你过上幸福的人生，就是对父母最大的帮助。

扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽