

□王优

雪该至未至，梅将花未花。薄薄的晓雾里，道旁一晃而过的草木清清爽爽，枝叶上亦不见朝露涸涸的轻痕。

晨气略寒，吹面并不觉得冷。大概夜间蓄养的暖，还没来得及从肌肤上散逸。只一会儿，看不见的冷，便似虫蚁一样，舔舐着手指和脚趾。而吹过的风，也隐隐地带了刀子。到底是深冬了，到底是中年了，一方面盼望着大雪，另一方面，渐渐锈蚀的骨头，愈来愈承受不住凛冽。

想起早年，似有滴水成冰之冷冽。一个周末，飘着小雪的夜晚，疯玩之后，上床之际，忽而心血来潮，起了洗澡之念。三两人一拍即合，于夜色中偷偷溜出校园，洗澡去。

那时，寝室没有热水，学校的澡堂早过了开放的时间，只能去校外一家工厂的澡堂洗澡。没有暖气，没有吹风，洗净了的身体和头发，腾腾冒着热气，而牙齿咯咯响。嘻嘻哈哈穿上衣服，不觉得冷，只觉得爽。快至午夜，大家端着盆，唱着歌，顶着湿漉漉的长发，小碎步走在夜色里。微雨点点，细雪无声，树缝里漏下的灯光又冷又倦，似乎都睁不开眼了。

寝室里，早已关灯。暗中，有人卧谈，有人织毛线，有人打着手电筒翻书。没有手机的年代，清寂的周末一样有声有色，并不



觉得寂寥孤独。倦意袭来，不等长发干掉便沉沉睡去，竟也什么事没有。次日清晨，在激越的铃声中，一跃而起，咚咚的脚步声将牛乳般的雾搅动得热气腾腾。此刻，竟无端将澡与雪二字连在一起，不觉愣了。

据说，澡雪一词，最早出自《庄子·知北游》，“汝齐戒，疏淪而心，澡雪而精神。”古人认为雪色洁白，晶莹剔透，象征着纯洁，以雪洗身，可以洗净神志。澡雪精神，即喻清除意念中的杂质，使神志、思想保持纯正。红尘滚滚，庸俗纷扰，的确需要时时疏通心灵，涤荡精神，保持内心的洁净。如

此，方不会满身秽气，面目可憎。

因此，每至冬天，最渴望的是，来一场雪，来一场大雪，那种飞扬与弥漫，不管不顾，吞噬摧毁，掩盖一切，重塑一切，装饰一切的大雪。这样的纯净与洁白，将让世界重回初创时的单纯与绝美。而现实中的雪，迟迟不来，那就在想象中，虚构一场雪，虚构一个故事。“你再不来，我就要下雪了。”一时意绪纷纷，大雪纷纷。

想到空山，关山，哦，还有千山……晴雪也好，暮雪也要，皆渺渺茫茫，阒寂空荡，有一种纯粹的凛冽之喜。漫天银白里，万物敛迹，整个世界哑然失声。无边的虚

空之中，肉身似也轻了，散成片片轻羽，飞升，飘浮。只那么一瞬，却忽而隐现一袭耀目的红，如火如荼。凉冷的眼眶倏地一热，雾茫茫了……

其实大雪早已来过。先是落在了祖母的头上身上，祖母捋下来，用它做被做枕。现在，母亲悄悄伸出手，挡住了大片看不见的冷。会有一天，它越过重重山河，不可阻挡地向我飘来……

在这之前，在冰凌屠城、大雪封山之前，我依然要洗净我的长发，穿过茫茫寒气，继续采撷一些不凋的草木，燃起温暖的炉火，静静等候，那个披雪夜归之人……

同窗赋

□张广爱

人海茫茫，世事如烟。
道阻且长，日月不淹。
砥砺玉成，书读万卷。
最忆同窗，比邻海天。
深情难忘，风华少年。
中夜梦回，青春校园。

俊彦英才，多出贫寒。
十年苦读，热衷冷砚。
龙门一跃，金榜名炫。
飞鸿雪泥，海北天南。
学兄师妹，聚合有缘。
朝朝暮暮，形影相伴。

书斋侍坐，礼堂鼎喧。
讲论娓娓，春风杏坛。
哄堂而笑，教授妙言。
疑义相析，激辩清谈。
研经求是，映雪星寒。
象牙塔里，指点江山。

运动赛场，驰骋矫健。
夺冠赢球，助威呐喊。
中流击楫，气薄云天。
元日国庆，舞安翩翩。
秋月花朝，绿荫学苑。
弦歌诵读，清风微澜。

校花小妹，才子争美。
柔情红叶，知向谁边。
图书同览，食堂共餐。
影赏三笑，美目顾盼。
芳心暗许，纤手难牵。
柳岸伤别，此去经年。

师爱殷殷，铭记心田。
入学报到，感恩送餐。
传道授业，释疑解难。
面命书批，顿悟细参。
仰之弥高，钻之弥坚。
神圣殿堂，引路向前。

韶华不负，匆匆流年。
学业精进，鹏程无限。
赋诗赠别，合影留念。
京省繁华，山乡僻远。
以身许国，听从召唤。
挥手兹去，人生扬帆。

同窗挚友，心心相连。
风雨牵挂，岁岁年年。
科教文卫，巨贾高官。
轰轰烈烈，平平平凡。
达者兼济，穷且益坚。
此情谁鉴？厚地高天！

【心之路】

□周云龙

录制一档电视辩论节目，有关文化遗产要不要保护的一个话题，编导盛情邀请到本地一位作家走进演播室。因为编导跟他约定到场的比其他辩论嘉宾早了半个小时，加之节目正式录制又稍稍推迟了一点，就在编导们忙得脚底生风的时刻，大作家突然有失风度地冲出候播室，嚷嚷着拂袖而去。

恕我不才，文学作品关注得不多，那位作家的名字都没怎么听过，但是，相信他老先生的脾气一定是“著名”的，节目组前前后后录制节目500多档，还没有遇见这样的意外状况。编导赶紧追出去向作家解释，请他早点到场，只因彼此第一次合作，而且作家在节目中将以当事人的角色出

意外的一课

场，戏份很多，编导希望做更为充分的沟通，免得辩论现场出现意外。而辩论嘉宾已经是老面孔了，稿本也已经先期送达他们的邮箱。那位作家怎么也听不进去解释，认为是编导不上路子，看低了他的能力，所以不再愿意“奉陪到底”。

录制中断之后，笔者一直在反思，由己及人：编导，首先在操作上有不到位的地方。不过，大作家似乎也该谅解年轻人的草率，他们是和作家的儿女差不多年龄的八零后。电视是一个系统工程，每个环节都有应急预案，某个环节出错，都可能影响整个节目的录制。当期节目录制的推迟，就是因为摄像岗不到位不及时，其中当然有内部管理的问题，可是，见多识广、大人大量的作家是不是应该宽容一些？这不是编导的

错，何必将怨气发泄到编导头上，他们有时也是憋屈难言。

听过一则笑话，某太太经常训斥女佣，有一天，丈夫实在看不下去，便去安慰女佣：“你不要生气，我和你都是一样的命运！”女佣笑笑说：“先生，你哪能和我一样？我可以‘明天起不干了’，你敢说吗？”——大作家可以愤愤然对编导说“我不录了”，年轻的编导能够因为某个岗位配合不好也说“我不录了”？

美国专栏作家艾比盖尔·范·巴伦说过，衡量一个人品格的最佳尺度，是看他怎么对待无利益相关方，看他怎样对待无还手之力者。我的理解是，考察一个人真实的人品，要看他怎么对待比自己强势的人，同时要看他怎么对待比自己弱势的人。那位作家对上级领导，对比他有名的人是什

么态度，我们没有机会看到，但看他对待年轻编导的那个态度，足以看出他做人的一些底色。

不宽容的作家，倒是给年轻的编导上了如何宽容别人的一课。微信上有个段子说，我们这个年龄，什么最重要？豆浆比茅台重要；窝头比蛋糕重要；走路比开车重要；快乐比业绩重要；运动比按摩重要；聊天比麻将重要；宽容比美容重要……这个段子是提醒老年人的，最后这句应该也适用于其他年龄段。事实上，那天辩论节目的录制比预期成功，因为在邀请到的观众中，有一位退休市民，他说得更精彩、更到位，这是给编导上的另一课了：寻找嘉宾时，其实不必过分依仗知名度、身份甚至外表，应该看重他对话题的理解。可是，我们有时还是太浮躁、太势利了。



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：

当妈妈的生死交到我手上，我有做错吗？妈妈65岁三高常伴二三十年，一个月前妈妈脑出血叫了120，到医院后确诊脑梗，医生说做手术有可能下不了手术台，最好的结果也是植物人。我当时很害怕，自知经济上负担不起一个植物人哪怕一两年的费用，父亲重病也不好打电话跟他商量。最后我决定拒绝手术，那一刻我很无奈，几天后妈妈去世，反而觉得松了一口气。现在我时常会想起妈妈，虽说妈妈在昏迷中离去也算是少受罪，但刷到网上有的病例术后康复得不错，我又羡慕又自责，我到底有没有扼杀了她醒来的机会，做这个决定能让活着的人经济不受影响，但内疚、无奈一直伴随着我，失去妈妈的爱还不适应。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：“责任人”这个词最近高频出

【情感树洞】

更好的责任人

现，我们是“自己健康的第一责任人”，当然也是“自己人生的第一责任人”。道理一点没错，但责任的重量与滋味，身处其中才能体会。像提问者这样，成了“至亲生死的第一责任人”，要承受的压力更是巨大而复杂。压力的核心是趋避冲突，即“趋利避害”（人的本能）的两难，大体如下：

提问者拒绝手术——利，经济成本和照护负担的减除，母亲可能存在的痛苦的减除；害，陷入道德批判（大部分属于自我批判），母亲可能存在的康复机会的丧失，依恋关系的主动断裂。

提问者选择手术——利，母亲生命与依恋关系的存续，母亲可能康复，道德满足；害，巨大的经济成本与照护负担，母亲可能痛苦，生活质量改变。

可见，无论如何选择，利益与风险（或创伤）都是并存的。人的痛苦往往来自“既要……又要……”想获得所有利益，不想要

任何负面结果，这是趋利避害本能附带的特性。

“责任人”的另一个压力或痛苦，来自“无法迁怒”。提问者尽其所能不去影响父亲，承担了“第一”也是“唯一”的责任，这使得提问者失去了迁怒、抱怨的出口。迁怒和抱怨虽不好，有时也能释放压力。独自博弈、独自承受，聚集的压力和孤独的痛苦，确实难挨。

所以，“责任人”需要用一段相当长的时间，去获得内心的宁静，这是纾解压力、协调认知的过程，也是自我重建的过程。在（最好）寻求专业帮助的同时，尝试从以下几方面，为自己树立信念。

“母亲总会离去”

人有生老病死，无论由谁、做出什么样的决定，最终的离别都是不可改变的必然结果。试着将母亲的生死和手术分离开来，接受这是离别的无数种可能——某

个时间、某个形式中的一种，会逐渐释然。

“爱不会失去”

母亲去世不等于“失去妈妈的爱”，将注意力转移到爱的记忆中，确认母亲六十多年的生命、与自己数十年相处中的价值，将这些价值转化为自己爱的能力。

“活着，做更好的责任人”

带着爱的能力，好好活着。不再查询相关病例，停止对这一事件的思索，不把今后人生中的任何事件与之进行联系。关注自己的生活，完善、强化自己的现实功能，好好活着。一切都会被适应、被习惯，更多的责任也会到来。届时即使仍有冲突、痛苦，你也一定能更好地承担，因为你挨过的艰难体验，是不可替代的成长。

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



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：颜莉