

【心之味】

浮生清凉

□李秀芹

现在天气越来越不讲“武德”，刚立夏，天气就热了起来，北方好几座城市都出现“火炉天气”，真是日光煮水复成汤，除了空调房不知何处有清凉。“坐观微风过荷叶，梦成疏雨滴梧桐”，可惜天气依然“万瓦鳞鳞若火龙，日车不动汗珠融”。

小时候的夏天，我一喊热，母亲就对我说心静自然凉，越喊热，便感觉更热。学会心理降温，是人生的一种修行。

大暑之日，作家刘墉在公众号发布了一张《天竹青鸟》的画，画面是两只青鸟在落雪的天竹上嬉戏，青鸟的“青”跟天竹果实的“朱”是补色；叶子的“绿”跟“红”也是补色，加上白雪对比，显得特别亮丽。在酷热的天气里看到这么一幅冬景，眼睛是清凉的，心也跟着清凉起来，反季节观画，也是一种“补色”吧。

同事苏老师也有刘墉这种雅好，他喜欢画画，但他画画纯属爱好，只图消磨时光，画功却是一般。旧时在乡村小学教书，全校老师挤在一间办公室，暑假也要在学校培训学习，休息时，别人摇着蒲扇寻个阴凉地凉快，苏老师一人呆在办公室画画，画雪景，画窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船；画孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪；画柴门闻犬吠，风雪夜归人……画完一幅，苏老师便把“冬景”贴到墙上，一个暑假下来，整个办公室都被他的“严寒”作品覆盖。年轻的小孙老师，一进办公室就欢快地唱起“北风那个吹，雪花那个飘”，还故意做出瑟瑟发抖的动作，让人忍俊不禁。

在那个纳凉全靠扇子的年代，这种情景纳凉和

行为艺术纳凉，给酷暑伏天增添了不少乐趣，也从心理上降温不少。

苏老师是个慢性子，对付“暑气”有自己的一套理论。他常说，夏天天热，人的脾气也要降温，遇事一定要冷静三分钟，正反面都考虑到，再决定不晚。因为天热，人容易暴躁、冲动，冲动是魔鬼，唯有冷静可以降服了这个魔鬼。

有一年，暑假教师考试，大家坐在教室等了半小时，试卷还没到，天那么热，教室窗户又小，大家都坐不住了，开始抱怨。唯有苏老师安静地端坐桌前，拿起笔开始画画，一边画一边劝大家，试卷晚了肯定有原因，我们安静等着就行。雪花在他的笔尖一朵一朵降落，纷纷扬扬的大雪“下”了好几张纸。一小时后，领导拿着试卷来了，说是路上他骑自行车栽进了沟，膝盖都磕破了，幸亏试卷没丢。我们看到这一幕，懊悔自己刚才发牢骚实属不该。

上周，家里修缮老宅，建筑工人顶着烈日，站在架子上垒砖砌墙，我只在太阳地里站了几分钟，汗便顺着脸颊往下淌，我招呼工人下来吃块西瓜，进屋凉快凉快。工人师傅说不用，蹲在架子上抽根烟休息一下，再接着干。我问他们不热吗？一位师傅说，热，不过想起干完活回到家，冲个澡的工夫，媳妇已经将啤酒备好，饭菜上桌，便不觉得热了。

夏天，除了空调，我们还有很多方法自制清凉，而家的温馨是人们心底最重要的一抹清凉，为了家人，多少人不畏高温酷暑努力讨生活，如果说夏天是一块画布，爱和责任绝对是最浓墨重彩的一笔。



选择权一直都在

□杨志艳

小艾一直是个让父母省心的乖乖女，从小到大对妈妈的话言听计从，也是大家公认的漂亮又懂事的孩子，可最近她却有点儿愁绪满怀。

引起小艾情绪低落的，竟是最近和闺蜜的一次聚会。小时候她俩住同一个小区，年龄相仿且志趣相投，所以大学毕业后她们约定到一线城市打拼。于是，这对从小玩到大的好姐妹租住在一起，在陌生的城市里相互照顾，互相取暖，那时单纯的她们还曾一起憧憬在这座城市找到执子之手的爱人，继而扎根、开枝散叶。

天有不测风云，人有旦夕祸福。某天小艾接到了父母的电话，最疼爱她的外婆突然毫无征兆地走了，留下一脸悲戚惶然的母亲。想着有可能临死都见不到孩子最后一面，父母不愿小艾继续留在一线城市，他们说“男大当婚，女大当嫁”，在家乡那座小城小艾已算大龄青年，以她985的学历考个公务员不成问题，再说一个女孩子早晚也是“嫁汉穿衣，相夫教子”。

张爱玲说过，对于三十岁以后的人，十年八年不过是指缝间的事，而对于年轻人而言，三年五年就可以是一生一世。小艾听从了父母的

旨意，回老家考了公务员，徒留闺蜜一人留在一线城市咬牙切齿地坚持着。其间闺蜜跳槽了几家公司，薪水也跟着一路上涨，每换一次工作也意味着新的挑战，就时常在电话里发牢骚，喊着也要回老家过轻松日子。翌日，闺蜜起床就忘，仍旧打了鸡血似的，画好漂亮的妆容，光彩照人地去上班。刚开始小艾还期待着闺蜜能回来，可后来渐渐明白，闺蜜大概是不会回来按部就班的，她只是释放压力而已。

于是，两个女孩在各自的城市“夜深人静想出路，白天依然走老路”里循环往来。小艾的工作内容大多简单、繁琐而重复，尽管薪水不多，但舒适安稳，也不用担心失业以及房东涨租。刚开始回来的那几年小艾很满足，很快就在父母耳提面命的催婚模式中觅得门当户对的郎君。闺蜜也很仗义，专程赶回来参加小艾的婚礼，她们还是彼此不用寒暄就能热情拥抱的“老铁”，可细心又敏感的小艾还是从闺蜜的眉宇间察觉到她脱胎换骨的变化，无论是气质还是打扮，都甩了小城女孩子好几条街，更别提眼界与格局。只是这些端倪被小艾故意忽略了，那时的她正沉浸在甜蜜的爱情中。

此后，小艾忙着生儿育女，直至收到闺蜜的结婚请柬，她兴冲冲跑

去参加闺蜜婚礼，回到那座曾经打拚过的城市，不知不觉发现自己与这座城市已悄然添了许多距离感，几乎沦为陌生人。

日子又在摇摇晃晃中过了几年，小艾发现自己与闺蜜的差距越来越大，从朋友圈就可一见分晓，小艾夫妇没有房贷压力，常带孩子打卡的是田园风光；闺蜜背负房贷，一家经常逛的是博物馆、图书馆与外滩，间或去听一场音乐会。见过大海的人是无惧江河溪流的，这是十几年后小艾见到还完房贷、一身轻松的闺蜜最切身的体验。

纵观人世间，凡事大多遵循天道酬勤的丛林法则，俗话就是“针没有两头尖，甘蔗没有两头甜。”小艾慢慢领悟：人不可能置身舒适区还与卓越拥抱，更不能一边贪图安逸一边羡慕妒忌别人，要么知足常乐，要么砥砺前行。漫步在人生大大小小的驿站里，选择的权利其实一直都在自己的手心，变与不变如同深海里的蓝鲸，一念跃起时海水为之震动，转念入梦时海水伴之沉睡。

丁玲说过，人生就像爬坡，要一步一步来。抉择的道路如同一项单选题，并且在看似扑朔迷离的人生棋局里落子也意味着无悔。小艾明白大城市固然平台好，机会多，但小城也有着独一无二的优势，她要“见贤思齐焉”，于是决定工作之余培养一门兴趣爱好。她蓦然想起办公室的姐妹都夸自己是养花养草的高手，说干就干，她买来大大小小、形态各异的花盆，利用山区原生态土壤把自家庭院装扮得赏心悦目、四季盎然，当小艾把这些盆景花卉发到朋友圈，立刻有人忍不住满心喜欢，忍不住提出要购买盛开的花卉，刚开始小艾不好意思收钱，渐渐买的人多了起来，她索性将那些“宝物”明码标价发布到网上，生意竟然很火爆。原来只要用心，肯俯下身，即使是兴趣爱好，也会以未曾预料的方式反哺给你惊喜回报。原来小城里的生活也不是“温水煮青蛙”式的一成不变，它也是不设上限的，所谓的兴趣爱好做好了才会更有兴趣，做到极致时它也将成就人世间独一无二的你。

无论身在何时何地，这个世界并不遵照个人意愿执行，而拥有本领的加持、实力的多寡才是一个人选择半径长短的关键因素，不论是岁月静好还是风雨侵袭，人要像孩子一样保持旺盛的好奇心与求知欲，凭借持之以恒的决心，脚踏实地地去付诸行动，一步一个脚印地去完成既定的目标，那么在狭长的生命历程里，也可以斩获璀璨与惊喜。



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】

祝你每次选择，都比之前清晰

是什么限制了选择

如何做选择，体现的是个体的决策能力与决策偏好，能力与偏好的形成，是性格、思维特质与环境交互的结果。提问者在叙述中呈现出了两种状态。

一是认知水平不高：“预估成绩达到预期”这样的说法，在提问中没有参考价值。“无法提供有效信息”和“不会问问题”本身就是求知的阻碍。“在网上看大学生竞争激烈”则反映出信息获取能力(包括信息渠道)的局限。这说明提问者当了十几年学生，并没有建立良好的学习机制，对自身、学业和社会都缺乏足够认知，在

选择的关口，自然无所适从。

二是社会支持与环境资源匮乏：“父母”“亲戚”形成的初始环境，无法选择，也无须埋怨。这其实是个提醒：尽快发展其他资源，建设自己的支持系统，不要等就业时再次迷惑。

“扬长避短”“及时补短”

列出以上两条，不是对提问者的嘲笑或打压，而是明确选择与发展的基础。在此基础上，要“扬长避短”更要“及时补短”，在专业学习与就业中尽量趋利避害。

根据这个思路，规避的专业是：对天赋或自主学习能力要求较高

的、需要自带资源的、成本较高或现金转化率较低的，如哲学、数学、物理、历史、人类学、心理学、金融、地产、法律、商业、艺术、体育。

有利的专业是：具有训练功能的、增长见识的、组织性较强的、行业较易进入和收益较为稳定的，如酒店服务与管理、旅游、交通、基建、社会工作、语言、新闻、传媒、师范类。

当然，未来社会，专业日益丰富，变量不断增加，一次选择定不了终身，他人也无法“给答案”。不断推进认知与操作训练、不断提升决策与实践的能力，才是有效的“自我摸索”。祝你人生中每次选择，都比之前清晰坚定。

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：qjwbqg@163.com