

让生命如轻风流动

(日) 杜海玲

正在学习心理咨询。如果我考试及格,几个月后可以有日本的心理咨询师资格。但是,我并没有打算做这一项工作,因为它需要自身具有很大的心理承受力才能包容和支持来访者。而我目前不具备这种能力。

学习心理咨询,首先是为自己。我从小就是个爱思考的孩子,直白一点说,便是早熟。我清晰地记得看着同学们欢快地玩作一团,而我在一旁眺望夕阳。那不好受的情绪,长大了才知道叫做忧伤或者惆怅。早熟的缘由已经不重要。既成事实,便要接受。然而我确实很容易在

人群中体验孤独和不安,多思而敏感,那些属于文艺青年的腔调,虽然我很不齿并且羞于承认,却曾于我常常发生。当我发现往事有很多不堪回首,当我在报社接听读者悲伤的求救电话却无能为力,当我阅读了比较多的心理类书籍,于我,学心理咨询是水到渠成。上课有教材,听老师讲课,作笔记,并且有些小组活动。比如疗愈“内在小孩”。百度一段:“内在小孩”治疗法处理的是个人与自己的关系,重要的不是现

生活中人们交往,都会有个基本判断,哪些人可以交,哪些人不可以交。至于深交,更得有个识人过程。不过有时候通过一些具体细节,也可以因此识人。生于1880年、被誉为“神童”的徐树铮,后来深得“三造共和”之称的段祺瑞赞赏,在北洋政坛脱颖而出,历任中华民国军学司司长、军马司司长、将军府事务厅长、陆军部次长等职。而徐树铮最初得以“出仕”的契机,就是缘于段祺瑞第一次偶遇他,即由其字而识其人,招至麾下。

那是1900年,年仅20岁,一心想为国效力的徐树铮只身前往济南,去投奔因操练新军而声名鹊起的山东巡抚袁世凯。徐当时怀揣致袁的上书,上书中写道:“国事之败,败于兵将之庸衰。欲整顿济时,舍经武无急务。”徐说的“经武”,是指经世致用的兵家之学。袁世凯对徐上书中的观点颇认同,因当时袁正服丧,不便会见徐,便命道台朱钟琪出面接待。后者自视甚高,不把年轻的徐放在眼里,两人话不投机,不欢而散。徐树铮返回下榻的高升店客棧,越想越气,遂展纸提笔,以书写楹联抒发郁闷。恰巧这天当时还是武卫右军炮队随带

字书识人

陆其国

随着营武备学堂总办的段祺瑞到高升店访友,段后来回忆道,他“至旅店拜客,过厅堂,见一少年正写楹联,字颇苍劲有力。时已冬寒,尚御夹袍,而气宇轩昂,毫无寒酸气象。因询之,谓投友不遇,正候家款”。闻听此言,段打量了一下徐后问:愿不愿意跟随我做事?徐答:那要看你值不值得我跟随。段遂“约与长谈,深相契,遂延揽焉”。段因字识徐,徐后来果然成为段的左腹,两人交谊深厚。1916年袁世凯死后,徐任国务院秘书长。段祺瑞后来被推崇为“三造共和”的英雄,其背后许多事都有徐的谋划和参与。

而以“书”识人,则是发生在曾国藩与刘铭传身上的故事,时间得往前追溯。众所周知,曾国藩系清廷重臣,刘铭传是台湾首任巡抚。1862年年初的一天,曾国藩和其学生、清廷大员李鸿章商议,除湘军外,拟筹建一支淮军。李对此深表赞成;李让曾决定后,可交给他具体去操办。曾吩咐李:“汝宜先集汝所知人物能任将帅者,使各人往各地招募勇士,我欲一视汝所知举者,鉴别人物,果能任此重大军事否?”曾对李说得很明白,你去招募人,至于那人是否能成为新军录用,等我“鉴别人物”后再决定。李衔命回到家乡合肥,不久即“搜获淮上豪杰之士,咸来大营”。且说这天曾、李二人悄然来到大营视察。只见“所来淮军诸名人,有赌酒猜拳者,有倚案看书者,有放声高歌者,有默坐无言者。南窗一人,裸腹踞坐,左手执书,右手持酒,朗诵一篇,饮酒一盏,长啸绕座,还读我书,大有旁若无人之概;视其书,司马迁《史记》也”。那些淮人不认识曾国藩,即使见李鸿章在场,他们也没有刻意趋前奉迎,各人还是该干嘛干嘛。曾、李二人结束视察,退了回来。到了外面,曾对李说,你招募来的那些人,日后大多堪堪大事,可立大功。而据我判断,他们中将来成就最大的,一定是“南窗裸腹持酒人也”!曾国藩看好的那个人,就是日后著名的淮军将领、首任台湾巡抚、为推动台湾近代化进程立下功绩的刘铭传。上述刘、徐故事或许不尽为信史,但也绝不会皆是虚饰。其传递出的信息,便是字与书对识人的举足轻重。不夸张地说,这一点即使在今天,应该也足可引为借鉴。

在或过去发生了什么事,而是当事件发生后,个人与自己的关系是否改变,以及个人如何对待自己。如果一个人与自己的关系亲近,则生活将是充满活力、充满创意与能量的;若关系是疏离的,则容易感到对生活厌倦、无力及无意义。”

这个环节是大家围坐,由某人来描述小时候,并由此人挑选同学担任他(她)的父母,诉说小时候不开心的事情后,由“父母”向其道歉。一个来自亚洲国家的女孩挑选我为她的“父亲”角色。在她诉说惨痛的童年时,“扮演”她“父母”的我们都感到悲伤。我在作为“父亲”对她说话时,不知怎样开口,因为她对生父毫无印象。我为这个漂亮的姑娘说:“对不起,我和你母亲也曾经相爱,因此生下了你。但我们都不成熟,所以很快分开。让你跟随母亲漂泊日本,在那样凄惨的养育环境中成长。如今你长大了。我作为完全没有对你尽过责任的父亲要对你说对不起。”

这个女孩子说,她生来没有父亲。这是第一次有人从父亲的角度来对她说话,也让她意识到“父亲”一词。她总是寻找比自己大许多的男子,并且希望紧紧依附。这次活动令她意识到父亲的缺位造成恋爱的诸多障碍。

事实上,在我以父亲角色对她说话之后,一种感觉逐渐清晰地从潜意识浮起。我的父亲,如果有机会,会对我说什么?

我的父亲在我16岁的时候病逝,没有告别。我记得的是我离开病房时回头,看到他的眼睛。眼神并无语言可形容。他去世至今,我没有流过一滴眼泪。我将有关父亲的感觉彻底封存,并且压上了沉沉的坚冰。我从前曾经翻译过一篇文章《悲伤的时候请哭泣》,内容大致是,如果失去亲爱的人走了,留下一个空洞,但是年深月久,一定会从那里生出柔软的什么来,那便是亲爱的人留给我们的。

我盖住了那个空洞。并且不知道那个黑洞从冰封中也吹出寒寂冷风。

现在,我们已有30多个成员,平均年龄35岁,充满活力。大家渴望舞台,更渴望提高。我积极地多方联系,得到了朗诵界一些团体,特别是不少朗诵艺术家的支持和帮助。市演讲与口语传播研究会会长王群,电台金话筒主持人陆澄应邀担任了我们的艺术指导,孙渝烽等老师来开设讲座,特别是在“市民文化节”我们“心声”的多位伙伴有幸与一批著名的朗诵艺术家同台演出,像奚美娟、梁波、蔡金萍、刘家祯等老师,都跟我们同过台。我们非常珍惜这样的机会,不仅认真观摩,还虚心求教,他们也全无名家的架子,热情地与我们交流,予以

指点。一位成员感慨地说:“初登台时,我挺紧张,与这些艺术家同台了几场后,现在放松多了,自信心大大提高了。”社区居民是我们的服务对象,他们想看演出,希望演出质量不断提高,更希望有人指导他们听出“门道”,提高欣赏水平。为了满足他们的需求,我们举办讲座,搞面向普通居民和少年儿童的培训班,还积极承办了由区文化局和镇政府主办的面向全市的“长征杯”中华经典朗诵大赛,吸引了参赛者近千人,观众则累计数千。

三年来,我们举办了多场朗诵会,我们不断创新,探索一些新的表演形式。去年8月1日,中环百联商场的人群中,五位少女出其不意地出现在各角落和电梯

现在广州不知道怎么样。我小时候广州没有汤团店,没有吃汤团的习惯。汤团也就是我们广州话的汤丸,那时候我们也常常吃汤丸,不过汤丸只是家常点心,或者有客人来了,就搓几个汤丸请客人吃。做汤丸也很简单,就是搓一个糯米团,当中塞一小块黄糖,也就是片糖,而且吃汤丸时绝对不是在白开水里面放汤丸,汤丸总是放在番薯糖水里面。

说说汤团

任溶溶

我一直到1940年在苏北过年,才知道江浙一带有过年吃汤团的习惯。后来我更加知道北方人把汤团称为元宵,而且把它作为元宵节的食品。过去大世界旁边有一家北京饼家,叫郑福斋,过年时候,我就看到郑福斋的职工在店堂里做元宵出售,他们用笊篱把面粉揉成团子。

上海还有著名的宁波汤团。汤团有甜汤团,有咸汤团,实在好吃,这是一种美食,跟我小时候广州把汤丸作为家常点心就不同了。不过把汤团放在一大碗白开水里端出来给食客吃,我这个广东人还是不习惯,吃了汤团,我干脆就把白开水倒了。我想甜汤团还是可以和番薯糖水一起吃,至于咸汤团,就不知道该放在什么水里吃了,或者放在鸡鸭血汤里吃如何?

除了汤团,上海还有酒酿圆子,过去我逛城隍庙总要吃上一碗。酒酿圆子的圆子可能是从汤团发展出来的,可以有馅也可以没馅。酒酿和圆子配在一起,非常好。

直至最近,我意识到这是一份“未完成”。某日清晨上班路上,正与国内一个心理咨询学习者的微信群聊着,我说到这份“未完成”,有咨询师说,你可以写一封信给父亲告别。

写一封不发出的信,对父亲说很多我本以为永远没有机会问的问题,没有机会说的话。我在心里动了这个念头时,突然泪意喷薄。因为是在外面,我忍住了哭泣。之后一进入的工作状态或之后的与朋友开心午餐,又再次对这份未完成进入无感状态。我感到失去了机会。

前几天在家里,看到日本的一位华人咨询师组建的群,有人贴了篇国内心理咨询师李梦潮的文章,里面提到“才子或者才女大多数都有着缺席的父亲”。我于是打出一行字:“其实我不要当才女。我要爸爸。”一语既出,从深处喷发的哭泣磅礴而来。热泪流入那个黑洞,滋润且柔软。迟到30年的告别疗愈我自身。而一些症状在我的觉察下消失或减轻了。

症状一词,听上去很“有病”,我们可以改一个词,称为行为模式或个性。实际上我们大多数人都带着自己的症状生活。人不敷出也渴望名牌、疯狂购物、失眠、酒精中毒、

恋爱中毒,莫名其妙地将事情搞砸,总是迟到,执著于成功和名利,洁癖,无法独处,遇人不淑,莫名不安,语速快到人家听不清,喋喋不休,常常怀疑自己说错做错了什么,喜欢评头论足和批判……所有一切,都可以在潜意识中找到答案。如果不感到痛苦,也不影响生活,其实并不必改变。而如果有了意识与觉察,才会去学习和内观。当我清晰触摸到源头的父爱与母爱,于是有了一点自本具足的体悟。爱从本源溢出,让生命如轻风流动。

承蒙两位表妹的厚爱,这次《陈从周全集》的出版,她们把我的名字也列入该书编委。如果莫衷有知,从周姨父必定会找出几个字眼来调侃我,因为他生前曾多次呵斥我连文化都没得的。每次我去同济新村他的寓所,总不忘带上笔记簿,把那些趣闻轶事记录下来,日积月累倒也有几本。于是向姨父提出,可否将我写的“梓室实录”这几个字,梓室乃是他书斋的别称。谁知他听后马上用杭州官话口音,说连文化都没得的,并用毛笔写下了“梓室随录”四个字。有次元旦去他家,姨父兴致勃勃拿出一册长卷给我看,都是朱妃瞻、王遽常、赵朴初、顾廷龙、俞振飞、蒋启霖等大家的手笔。事后我把此长卷的内容投了

稿,我写道:“1990年元旦一早,我去同济陈从周教授家拜年,他说正平,我先让你看样宝贝,于是我一册长卷铺在地上让我欣赏……”谁知他见报后马上把我叫去,又说我文化都没得的,哪有长卷摊在地上看的?我的表哥蒋震一,托我向姨父求四个字:“一世糊涂”。他听后瞪着眼睛训我,“你们笨得真是不可救药,一点文化都没有的,这种句子哪能好写”。过了一会他叫我去书房磨墨,随后眯着眼睛不无得意地题上了“糊涂非一世,聪明有几分”两行字。在我,能受到诸如此类的训斥,真是难得的长进机会呀!

上,一会儿朗诵诗经里的《蒹葭》,一会儿朗诵舒婷的《致橡树》……深深吸引了熙熙攘攘的顾客。这就是我们策划与组织的一次朗诵“快闪”活动。这些活动的后续成果也很丰硕:市民文化节诵读大赛,我们有3名成员获“诵读达人”称号;朗读与演讲大赛,也有3名成员分获“市民朗诵家”和“市民演讲家”的荣誉。

我与“心声”共成长,三年多的实践也锻炼了我。在去年的“朗诵艺术与都市文化”的高峰论坛上,我作了题为《朗诵艺术的民间语境——以长征社区为例》的演讲,还担任了《中华朗诵》的副主编,参与了上海市朗诵协会的筹建工作,这些都使我感到非常愉快和欣慰。

不同人生活中的“一段”,请看明日本栏。漫谈朗诵艺术

张焯

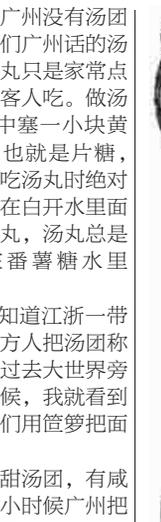
雪忆

张焯

张焯

张焯

张焯



齐天大圣 (中国画) 毛国伦

三十年前的雪天。傍晚时分。去往宁波的轮船就要开了。每回外出,都拗不过母亲一路相送,我这回是应邀去东钱湖参加一个诗歌研讨会。天空倏而飘起了雪花,出门时还有着阳光呢,我暗自着急,拥别时,叮嘱母亲赶快乘车回家。进入船舱,几位同行的诗友已在座位上嗑瓜子聊天了。你们几位年轻人到宁波去干啥?旁座的一位老太太进来插话。去开诗歌会议。哦原来是做水果生意的。我们先是一愣,接着开怀大笑。诗歌,水果,在沪语中是谐音,再说老人家压根儿不知诗歌是怎么回事。对的,对的,我们是做诗歌生意的。你们这行当也蛮辛苦的,水果烂掉要亏本,钱难赚呐。嗯嗯诗歌卖不出去就只能烂掉在抽屉里。烂掉在抽屉里?老太太瞪大了眼睛。就这样,开心地逗乐。船,不知不觉开了好一会儿了。黄晓华说我去甲板上抽支烟。稍一忽儿,他神色慌张地折了回来——不得了,不得了,张焯,快上去看看,你妈还在。竟然。

我快速冲至甲板。舱外已风雪交加,远远的,母亲模糊的身影孤零零站在码头上,没有伞。以为母亲早已回家了呢,心头一阵舍不得,喉咙口酸酸的,恨不得船马上靠岸,陪母亲一起回家。想必母亲也意想不到我会突然出现,她会是怎样的表情呢。此刻,母女俩大概是天地间最浪漫的人了吧?呼喊者(尽管听不见)、挥舞着丝巾,不见了船影、人影,在飞雪苍茫的空间。

回到舱内,几位诗友,那位老太太,都变得出奇安静。晓华说刚才我心都快跳出来,你母亲……略作沉思,晓华突然问我,你以为是爱的秘诀是什么?几乎未假思索地答曰:我以为爱的秘诀是感动。

承蒙两位表妹的厚爱,这次《陈从周全集》的出版,她们把我的名字也列入该书编委。如果莫衷有知,从周姨父必定会找出几个字眼来调侃我,因为他生前曾多次呵斥我连文化都没得的。每次我去同济新村他的寓所,总不忘带上笔记簿,把那些趣闻轶事记录下来,日积月累倒也有几本。于是向姨父提出,可否将我写的“梓室实录”这几个字,梓室乃是他书斋的别称。谁知他听后马上用杭州官话口音,说连文化都没得的,并用毛笔写下了“梓室随录”四个字。有次元旦去他家,姨父兴致勃勃拿出一册长卷给我看,都是朱妃瞻、王遽常、赵朴初、顾廷龙、俞振飞、蒋启霖等大家的手笔。事后我把此长卷的内容投了

稿,我写道:“1990年元旦一早,我去同济陈从周教授家拜年,他说正平,我先让你看样宝贝,于是我一册长卷铺在地上让我欣赏……”谁知他见报后马上把我叫去,又说我文化都没得的,哪有长卷摊在地上看的?我的表哥蒋震一,托我向姨父求四个字:“一世糊涂”。他听后瞪着眼睛训我,“你们笨得真是不可救药,一点文化都没有的,这种句子哪能好写”。过了一会他叫我去书房磨墨,随后眯着眼睛不无得意地题上了“糊涂非一世,聪明有几分”两行字。在我,能受到诸如此类的训斥,真是难得的长进机会呀!

我与“心声”共成长,三年多的实践也锻炼了我。在去年的“朗诵艺术与都市文化”的高峰论坛上,我作了题为《朗诵艺术的民间语境——以长征社区为例》的演讲,还担任了《中华朗诵》的副主编,参与了上海市朗诵协会的筹建工作,这些都使我感到非常愉快和欣慰。

不同人生活中的“一段”,请看明日本栏。漫谈朗诵艺术

漫谈朗诵艺术



齐天大圣 (中国画) 毛国伦

三十年前的雪天。傍晚时分。去往宁波的轮船就要开了。每回外出,都拗不过母亲一路相送,我这回是应邀去东钱湖参加一个诗歌研讨会。天空倏而飘起了雪花,出门时还有着阳光呢,我暗自着急,拥别时,叮嘱母亲赶快乘车回家。进入船舱,几位同行的诗友已在座位上嗑瓜子聊天了。你们几位年轻人到宁波去干啥?旁座的一位老太太进来插话。去开诗歌会议。哦原来是做水果生意的。我们先是一愣,接着开怀大笑。诗歌,水果,在沪语中是谐音,再说老人家压根儿不知诗歌是怎么回事。对的,对的,我们是做诗歌生意的。你们这行当也蛮辛苦的,水果烂掉要亏本,钱难赚呐。嗯嗯诗歌卖不出去就只能烂掉在抽屉里。烂掉在抽屉里?老太太瞪大了眼睛。就这样,开心地逗乐。船,不知不觉开了好一会儿了。黄晓华说我去甲板上抽支烟。稍一忽儿,他神色慌张地折了回来——不得了,不得了,张焯,快上去看看,你妈还在。竟然。

我快速冲至甲板。舱外已风雪交加,远远的,母亲模糊的身影孤零零站在码头上,没有伞。以为母亲早已回家了呢,心头一阵舍不得,喉咙口酸酸的,恨不得船马上靠岸,陪母亲一起回家。想必母亲也意想不到我会突然出现,她会是怎样的表情呢。此刻,母女俩大概是天地间最浪漫的人了吧?呼喊者(尽管听不见)、挥舞着丝巾,不见了船影、人影,在飞雪苍茫的空间。

回到舱内,几位诗友,那位老太太,都变得出奇安静。晓华说刚才我心都快跳出来,你母亲……略作沉思,晓华突然问我,你以为是爱的秘诀是什么?几乎未假思索地答曰:我以为爱的秘诀是感动。

承蒙两位表妹的厚爱,这次《陈从周全集》的出版,她们把我的名字也列入该书编委。如果莫衷有知,从周姨父必定会找出几个字眼来调侃我,因为他生前曾多次呵斥我连文化都没得的。每次我去同济新村他的寓所,总不忘带上笔记簿,把那些趣闻轶事记录下来,日积月累倒也有几本。于是向姨父提出,可否将我写的“梓室实录”这几个字,梓室乃是他书斋的别称。谁知他听后马上用杭州官话口音,说连文化都没得的,并用毛笔写下了“梓室随录”四个字。有次元旦去他家,姨父兴致勃勃拿出一册长卷给我看,都是朱妃瞻、王遽常、赵朴初、顾廷龙、俞振飞、蒋启霖等大家的手笔。事后我把此长卷的内容投了

稿,我写道:“1990年元旦一早,我去同济陈从周教授家拜年,他说正平,我先让你看样宝贝,于是我一册长卷铺在地上让我欣赏……”谁知他见报后马上把我叫去,又说我文化都没得的,哪有长卷摊在地上看的?我的表哥蒋震一,托我向姨父求四个字:“一世糊涂”。他听后瞪着眼睛训我,“你们笨得真是不可救药,一点文化都没有的,这种句子哪能好写”。过了一会他叫我去书房磨墨,随后眯着眼睛不无得意地题上了“糊涂非一世,聪明有几分”两行字。在我,能受到诸如此类的训斥,真是难得的长进机会呀!

我与“心声”共成长,三年多的实践也锻炼了我。在去年的“朗诵艺术与都市文化”的高峰论坛上,我作了题为《朗诵艺术的民间语境——以长征社区为例》的演讲,还担任了《中华朗诵》的副主编,参与了上海市朗诵协会的筹建工作,这些都使我感到非常愉快和欣慰。

不同人生活中的“一段”,请看明日本栏。漫谈朗诵艺术

漫谈朗诵艺术