

梨花风起时 为心灵充电

【专家调查档案】

“霁日园林好，清明烟火新。”又到清明，小长假前的双休日，已现扫墓高峰。每年此时，媒体上，有关清明出行的相关新闻、信息总是最受关注的。中国人对清明扫墓的重视亦可见一斑。平日里各自忙碌的亲人们，在这个时间聚拢来，为了完成这个一年一次的仪式。在这个仪式中，我们感受到亲缘的连结，为心灵充电，重新上路。

【事件回放】

3月24日是今年清明小长假前最后一个双休日，也是今年清明期间的第一个祭扫高峰，共有55.37万市民出行祭扫。虽然祭扫人数不少，但与去年同期相比却有了明显的下降。

由于越来越多的家庭选择在祭扫结束后顺便踏青，为此各家公墓也推出了既能文明祭扫，又能满足市民出游需求的活动。位于奉贤的海湾园日前便举行了别具一格的“青春祭”，纪念已经亡故的知青，这个活动共吸引了1200名知青前往悼念。

(来源:东方早报)



插画 庄晓璐

专家支持: 林国源
采访: 朱砂
林紫心理咨询中心 咨询师

与癌细胞讲和

◎ 罗西

早年，老家县城买了一套顶层房子，开发商还附送一套，即双层；楼顶公用部分，对门邻居买了把锁就占为己有，还养鸡鸭！楼道也霸占着，摆放各种杂物，恨不得摆个马桶，我一度想不通，两层楼共300平方米还不够用？母亲说，爱占便宜的人，是因为心太小。

不妨心宽一点，就容纳了。大提琴家夏恩患癌后，试图与疾病斗争，但感觉越来越糟。他调整心态，决定爱身体里的每一个癌细胞，他视疼痛为叫醒服务，致以祝福与感谢，他发现这种感觉很好。接着他决定爱生活的全部，包括每个人、每件事。一段时间后，出人意料的是癌细胞竟全部消失，后来他成了治疗师，在日本家喻户晓。

一位台湾中医专家说，中医药治疗肿瘤的原则，不在于“消灭”，而在于“共存”，跟癌细胞讲和。和平相处，比输赢更有力量。

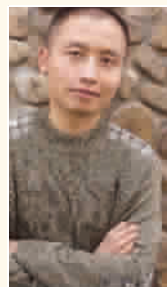
一将军拿出收藏的珍宝古玩欣赏把玩，不小心差点把一只玉杯打碎。幸亏他手快抓住了滑下的杯子，但已满头大汗。待他定下心来想：“我出生入死从没害怕过，为什么一只小小的杯子就让我惊吓成这个样子？”最后，他决然把那只玉杯打碎了；他顿悟：贪恋之心比冲锋陷阵更危险，更恐怖。

如果人生一点贪恋都没有，都要剥夺，是不是很无趣？何必绝对。贪念是人性之一，重要的是如何认识自己的贪念，而不是放弃人性。如同孤独、阴影，别怕它，与它和平共处，孤独就成了宁静，阴影也是一种色彩。

喜欢这样一条广告语：和你一样，与众不同。有个性，却不雷同，不山寨，同时，不嫌弃与自己不同的。真正强大的人不是消除异己，而是静观，映照，宽仁。百搭，兼容，是一种修为，其实也是一种心理力量。龙的造型：牛的耳，鹿的脚，虎的掌，鹰的爪，蛇的体，鱼鳞身，口中还吐出须，这是什么动物？中国找不到，世界上没有。这无所不包的形象，展现的正是无所不能的威力。

在心理学上，人格泛指一个人的先天遗传与后天培养的

认知、情感、动机、行为方式的总和。在人生的最初10多年当中，先天遗传对个人的性格组合占主导作用。



但随着年龄的增长，人后天培养的性格因素越来越起主导作用。所以，每个人的人格结构，都可以通过后天的努力而加以改变与调整。人格越完整，越有包容心，也越有魅力与强大。

回归家庭 这是我们最重要的组织

清明是中国人最重要的节日之一，在这个日子里，家庭成员都会聚拢来，一同祭扫先人。曾经，中国社会都是几代同堂的大家庭，随着社会发展，家庭越来越核心化，加上工作节奏快、生活压力大等因素，平日里，人们各自忙碌在自己的生活圈子中，亲戚之间也常常疏于往来。而清明正是这样一个特别的日子，它是家族成员之间共同的祭祀行为，在吴国源看来，相约共同出行祭扫的这个仪式能极大地促进同一性和群体认同感。

“对于现代人来说，我们在经济独立的同时也开始享受独立的副作用——寂寞与孤独。目前在全世界开始流行的寻根热，正是人们对对应此类心理困惑的方法之一。”吴国源说，“一个人的幸福感和他的内在心理资本的大小是很有关系的，而心理资本的几大要素中就有一个是‘组织公民行为’，简而言之，就是能否融入一个组织，并在组织中履行权责和义务。而我们天生的并且是最重要的组织，就是家庭和家族。”

林紫则指出，清明祭扫的仪式，是一次家庭集中处理情绪的好机会。家族的整体存在感会增强成员之间的连结感，对于成年人而言，可以重新集聚新的力量。对于孩子，则可以在这个家庭活动中感受到家庭的整体感和支持感，“这是家庭教育中非常重要的一部分。”

关爱老人

让他们感到自己仍然被需要

清明也是一个让老人们被孝敬和关爱的日子。上海是个老龄化城市，独居、丧偶的老人很多。在媒体的报道中，我们经常可以看到有关老人在清明前后情绪低落、悲伤的内容。这当然与清明是祭奠逝者的日子有关。吴国源表示：“清明提供了我们合理的宣泄情绪的同时，也促进了我们主动去关怀老人的机会。”

“梨花风起正清明，游子寻春半出城。”古代时，清明节就不是单纯的扫墓和祭祀，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗活动。悲伤是人类社会共通的情绪，但也是人们不希望一直持续的情绪。

“任何节日都是生者操作的——不管我们是否是为了死者所设立——所以，如同我们日常的所有行为一样，都是为了满足我们的某一种内在需求，达到某一种内在平衡。说白了，就是不再让自己焦虑、悲伤、自责、恐惧、愤怒。所有的人类仪式基本如此。”吴国源说，

事实上，大多数人，都能接受亲人的逝去，却较难处理亲人逝去后自己独处时的寂寞和无助情绪。“常常会听到老人们说，等我将来去了，会不会没有人去扫墓……这种担心，就像筷子兄弟的歌中唱的‘有谁还记得他曾经来过’。我们都希望不被别人忘记，特别是家人。对于老人来说，这种感觉更为重要。所以，有年轻人担任清明出

处理情绪

沉淀悲伤获得把控感

“在平时，要是有一人对空气讲话（和已经死去的亲人），我们会怀疑和担心他的精神状态。可是在清明，我们会觉得是正常的。大多数人都会告诉逝者，过去一年家中发生的大小事，自己的身体状况，对逝者的思念等等。最初给我们力量，让我们从本我，意识到他我，形成自我的，是我们照料者，我们的父母。很多东西，在我们长大后，看似不再需要。但当我们年龄渐长，开始真正意识到生老病死的自然规律的时候，我们就会更希望不是孤独的。祭祀，给与我们与亡者深层次地联结的机会。让我们获得内

心的平静，很多人还会从中获得一种护佑感。”而在万物生机勃勃的春日里，去到郊外扫墓踏青，也能暂时变更之前的生活轨迹，可以给人带来一个更开阔的心情。

在逝去的亲人的墓碑前，有人喃喃低语，有人伤心落泪，在林紫看来，这个过程，相当于一次团体的创伤处理。“很多时候，我们心里有一些对逝者的不舍、悲伤情绪，但是，这些情绪都积压在心里，总以为这是自己一个人的情绪。在祭扫的仪式中，我们有了一个沟通的机会。同时，这也是一种沉淀。可以帮助人们获得把控感。”