

一大早的哲学小道鸟语花香,没什么游客,散步不必侧身,水渠里的鱼儿大得不可思议。

这个点儿的咖啡馆是老人家的领地。深褐色的柚木吧台和护墙板都上了年纪,负责做咖啡的老先生一丝不苟地打着领结,咖啡桌边的老太太人手一张报纸,彼此时而交谈两句,却并不坐在一张餐桌边,大概是邻居。

加入这个阵营令人心安,喝精美瓷器皿里的黑咖啡,咬一片烤得焦黄的吐司——

从前怎么没发现厚切面包的好?冲进来一个晨跑的金发老外,浑身汗湿,侍应生大妈笑眯眯地递给他外卖杯,看来也是常客啊。

古都的品质和秩序,似乎很大程度上是由老人家维系的。他们有礼有节,贴心细致到无可挑剔。老人家操持的餐厅大抵可以放心。总能在住处附近找到食堂式的餐厅,和式西式都有,老少咸宜,各色家常定食配了味噌汤

和色拉,干干净净。系着围裙的老奶奶腰都弯了,但能听懂小朋友说的French fries,还问切成块还是条。甚至麦当劳的高龄服务员也比丢三落四的年轻人高一筹,一会儿拿来漏掉的冰淇淋,一会儿又送来小孩子喜欢的小玩意。

豆酱因为年龄小,处处受优待。上公交车,老奶奶满脸疼爱地给他让座,大概是邻居。

## 古都的老人家

姜亦朋

座,他摆手说不用,仍被拉着坐下。

后来每换一个住处,我们都会去找“有老人家读报纸的喫茶店”,见他们固定时间出现在固定位置,有彼此地接纳的感觉。当然也被一个老人家的居酒屋拒绝过。围着吧台的大叔大妈齐齐转过脸,掌柜的大爷摸出一张纸,上书“不能接待外国游客”。朋友解释说,许多店不做大,不接待外国人,是怕怠慢了老主顾。

在一个町屋住了超过一周,App上的房东通知要来清洁。约好我们上午出门时再来,碰巧奥运开幕,一家人黏在电视机前不动弹。结果准时,叮咚,

门铃响了,拉开移门进来的是一位老太太,戴口罩,白发剃成时髦的板寸。看到是长辈,我们特别不好意思。她则熟门熟路,一趟趟猫着腰略带抱歉地经过我们的电视,从楼梯间、玄关角落、灶台抽屉里取出各种清洁用具和备用纸品。

不一会儿,门铃又是叮咚一响,一位更老的爷爷拉开门,我们吓了一跳。老爷爷冲我们拎了拎垃圾袋,意即,他是来倒垃圾的——日本的倒垃圾规则甚为复杂,房东曾提醒我们即时把厨余垃圾放在门外,并通知他们来取,以免天热发臭。老太太开门冲我们一笑,用手机语音翻译告诉我们,刚才那位是——房东的父亲。

京都作为景点的寺院和神社从前大多去过,这回也重看了不少。可惜怕盛夏,仍是游客如织,排队移动的游览路线和外人“不够自觉”的杂音,都令人无心逗留。倒是身在普通的居民区,周边随处可见的古庭院,多不设防,无论晨昏走过,都让人心安,像是来对了地方。

为了去找西阵住处附近一家口碑甚佳的面包店,路过一条小街,见一扇木栅门里透出诱人的绿意,便走进去看。原来是一座不知名的禅院,空无一人,但花草繁茂,流水清冷,两只漂亮的大蝴蝶上下翻飞,清凉有生气。

小憩出来,又见隔壁庄重的寺院长墙。如此便忘了买面包的事,在这条街细细看起来。古寺和禅

观剧的时候,每当遇到主人公经历磨难以及随后到来的情绪低谷,陷入无比哀伤的脆弱无助中,我常常直接拉进度条,跳过这一段迎来高光时刻,因为同步在主人公的哀伤中真的让我很不耐受。

我曾一度以为是自己共情能力太强,太能体会他人的情绪而导致的,直到自己在实践中多次共情失败,错误地把自己的感受加给对方而引起对方愤怒的回怼,我才发现问题的根源在于:不是自己共情能力太强,而是太强;不是自己对情绪低谷、哀伤不耐受,而是不承认和不愿意面对。

面对情绪低谷,很多人会自以为常地想要用激励的方式把自己或他人拔出来、拉上来。通过类似于“看开点”“积极点”“困境中总要有要学习和改变的地方”……这些说辞来劝慰自己或是别人。这样的说法当然无可厚非,也当然有些人受劝、能够通过这样的方式走出来。但可能更多的人,当被勉强着要在这样难受的情绪中生硬地被上积极的课,反而会因为自己不能被理解,甚至觉得太过委屈而产生极大的愤怒。这样的

院一座接着一座,竟有十几座之多。有的不开放,只能隔门张望,有的似乎是住家和尚的寓所,但大多可以一径走进。寂静无人,却处处透露着一丝不苟的气息:庭院一尘不染,松柏修剪精致,池水清澈见底,钟楼、山石、碑刻书法,可圈可点。透过一扇花窗,看到规模恢弘人的枯山水,原来是庭园名家重森三铃的作品,苔藓和园石成“心”形。

猜想这些庭院也是有来头的,但因为并非旅游地图里耳熟能详的那些景点,至今不辨其名。走到

## 哀伤和共情

汪艳

结果,往往会导致人际关系恶化。

记得刚刚进入心理学领域时,虽然花费了大量的时间学习,但留在脑海中的知识点却好像只有一个“共情”,以至于我曾在课堂上质问老师:好像学到现在,除了共情的技术,就再没其他的了?我不记得当时老师是如何回应的。只是现在想起来,我仿佛一语成讖——

唯有“共情”,只有“共情”!

“共情”的技术是所有从事心理咨询行业的人需要终身学习、学到骨子里,才能真正地发挥作用的。“共情”对于生活中的人际交往的重要意义也是不言而喻的。为什么深入共情如此重要?在此,引用下一位同行分享给我的关于共情的四个好处:

人处在情绪低谷中,往往会很混乱,当有人理解他懂他时,便会有安心的感觉;

人总有排斥负面情绪的倾向,但越不接纳情绪就越摆脱不了束

缚,越无法接纳自己就越矛盾和痛苦;而当人在低谷中的情绪被人接纳,他也开始接纳自己的情绪;

愿意安心地待在脆弱无助的情绪低谷中,就不会逃到愤怒里,这样才能接受自己或他人的安慰,获得稳定的支持系统;

一旦开始接纳负面情绪,就可以增加耐受力、拓展承受极限,然后才有空间去调整认知。

唯有共情、只有共情,才让哀伤有了力量!

这些话如今再次拿出来借鉴,让我有了更深的理解。

情绪低谷不是世界的尽头,也并非人生的低谷。接纳自己处于情绪低谷的状态,不要那么着急地走出来,与那个哀伤的人真正地待在一起,才是正确地处理情绪低谷的方式。哀伤没那么可怕。正确面对哀伤,哀伤便会带来巨大的力量。

不是站得高高地对着下面的人喊:快点爬上来啊,你有力量的!而是跳下自己所在的位置,和那个哀伤的人一同悲伤,陪伴他、等待他安心地接纳自己和自己内心的负面情绪,然后,他的内心空间就能慢慢打开,然后,他才能有更多的看见和选择。



农历十月初一是北方的寒衣节,在古代也称授衣节。天气从此逐渐变冷,“天气寒凉勿忘加衣裳”是立冬后所有人对亲人温暖的叮咛,提醒人们注意寒冬的到来。在古代的这一天,妇女们要拿出棉衣,送给在远方成边、服役的亲人,在为亲人送去寒衣的同时,逐渐发展为祖先、亡人也一并送去过冬寒衣。在北方,为逝去的亲人、先祖送寒衣这个习俗一直延续至今。

为逝去的亲人做寒衣看起来比较简单,但也要格外慎重谨慎,吊儿郎当嘻嘻哈哈会被视为对祖先的不敬。买来五颜六色的彩纸,裁剪成均匀的四方,再取颜色不一样的两张彩纸叠合在一起,中间絮上一层薄薄的棉花,再卷成一个圆筒状,然后用黑白两色的线绕两圈固定好,寒衣就这样完成了。绕线的过程中,黑白双线不可打结,只因为冤家宜解不宜结!

我小时候比较喜欢随父母给奶奶,自己并不曾见过面的祖先送寒衣,一来是沿袭了祭祀先祖的传统习俗,二来也觉得送寒衣比待家里有趣得多。十月初一那天,我们全家拿着提前做好的寒衣,提着纸钱、供品和香去给祖先上坟。坟场离我家并不近,小时候全靠走路,后来有自行车、摩托车了,父亲载着我和母亲穿过空旷的原野,看惊飞的寒鸦和受到惊吓的野兔各自奔逃,既新奇又刺激。到了坟场,给每个祖先的坟头分寒衣和供品还有纸钱是我乐意做的事情。此时此刻的我像极了大内总管,掌握着祖先们的所有供奉。每次我总会给奶奶多分一些。我小的时候奶奶非常疼爱我,十多岁了还在奶奶的床上“画地图”呢。

最让我难过的是从前年开始,我要为我的母亲做寒衣了。北方一年三次的祭祀节也成为我的哀思节。每次开车给母亲上坟,走到曾经无比熟悉的乡间小道上,心里总是痛到不能自己。每年给母亲做寒衣,我总是格外细心,生怕因为哪个细节的疏漏使母亲在那边受制于人。

近年来,全国都在倡导文明祭祀以防火灾。从去年开始我们也不便再在母亲的坟头烧纸钱和寒衣,而是把母亲生前喜爱的食物供奉好,把为母亲买好的金银元宝、纸钱和我精心为母亲做的寒衣埋在母亲的坟前,相信有它们的陪伴,在天堂的母亲一定富足而温暖!

## 养育



徽派彩墨

吴雨田 摄

奏,乱了阵脚。三下五除二,十几分钟就结束,黑方大获全胜。

我站在一旁像真君子那样观棋不语,但心中暗付:侥幸恐怕只能获得一时胜利,浮躁难免招损。

时间宽裕,老师让他俩接着再下一盘。先下一城,得到一张积分卡,我孙子得意忘形,尾巴翘到天上。轮到执白先,他抢占中心,快速

出子,趁早易位,毛躁冒进,不往后看三步,恐怕两步都不预判。外行看似行云流水,实则跟着感觉下随手棋。一番混战厮杀,白方伤敌八百自损一千,损兵折将,大伤元气,盘面只剩下一王一马三兵,而黑方还有一王二车六兵。孙子定神一看,大惊失色。兵力悬殊,己方完全处于下

风,眼看大势已去,无力回天,心里懊恼不已,对巡视中的老师示意,中盘认输。

老师瞥了一下盘面,严肃地说:“还没结束呢,继续下!”随即给我孙子一个鼓励的微笑。

我对老师的教育方式深感钦佩。高手对弈,棋艺精湛,计算精准,偶然因素罕见,中盘认输是常有的事。

而对于孩子来说,在习棋初期不仅要学习技艺,更要培养不轻言放弃、百折不挠的坚毅精神。难道还有希望?死马当活马医吧。我孙子重新拾起些许信心,改变了先前的棋风,稳扎稳打,步步为营,并以攻为守,将军抽车;逐个击破,一歼灭兵卒;还巧妙地运用声东击西的战术,

明修栈道,暗度陈仓,一个兵士突破重重关隘,穿越到对方大本营,成功升变为王后。出乎意料,转危为安,颓势变为胜势,又一鼓作气,杀得黑方节节败退,溃不成军,只剩下一个国王,被逼得走投无路而完败。对方急得直挠头。老师过来一看,摸了摸他的头,以示安慰;对着我孙子会心一笑,竖起大拇指。

下课回家途中,我因势利导教育孙子:国际象棋是模拟冷兵器时代的战争,打仗双方激烈博弈,以少胜多,以弱胜强的情况并不鲜见。下棋,有时态度、精神比技艺更重要,决不能轻言放弃半途而废,只有坚持到底才能取得胜利;只要有一线希望,就得尽百倍努力,才能实现逆转获得成功。

孙子忽闪着那双清亮明亮的眼睛,似乎有所领悟。

## 七夕会

## 白首忘机似东坡

一得

有情风万里卷潮来,无情送潮归。问钱塘江上,西兴渡口,几度斜晖?不用思量今古,俯仰昔人非。谁似东坡老,白首忘机。记取西湖西畔,空翠烟霏。算诗人相得,如我与君稀。约它年、东还海道,愿谢公雅志莫相违。西州路,不应回首,为我沾衣。(苏轼《八声甘州·寄参寥子》)钱江潮,天下闻。有一线潮、交叉潮、汇合潮、回头潮,因此,“钱塘郭里看潮人,直至白头看不足”。

苏东坡是地道的看潮人,他看到了潮的形,听到了潮的声,还揭示了潮的性:潮有情,潮无情,钱塘江上,浦口浦园,青山夕阳,浪花淘尽,潮起潮落,只在一夜之间。历史就是这样无情。苏东坡的经历,比钱江潮的起落还大,他是赶潮人,却被潮水淹没;他在高潮托举时摘星,却又在退潮潮浅中清淡。“不用思量今古,俯仰昔人非”,在东坡眼里,政情、社情、人情皆如是。潮起潮落莫思量,有情无情皆是空。

词人悲慨的不是物是人非,而是觉悟太迟,如果早年看透想透就会少了许多感叹。“谁似东坡老,白首忘机”,看似达观,实则沉痛,此句的重心,不是“忘机”,而是“白首”。一生的代价,人世的辛劳,一直到老才悟到南华真经的“忘机”,之前的“杜德机”,“善者机”,“衡气机”都不如“忘机”。但是,忘机并不容易。为官身不由己,此次苏东坡由杭州知州召为翰林学士承旨,又是进京,又是入海,还是应机。白首忘机,无奈应机,纠结中有悲慨,悲慨中有无奈,应召中有被动,被动中有自许。苏轼在忘机与应机的矛盾挣扎中找到寄托:“记取西湖西畔,正春山好处,空翠烟霏”。

人生无奈最是赶场,时年有幸当属诗友。“算诗人相得,如我与君稀”。东坡一生的奔波,在大起大落中之所以能够归静归常,主要是交友深、交友久、交友真。诗茶道友,志同道合,佛心道履,意趣相投,谢公雅志,相约他年。参寥子是一面镜子,照见了东坡先生官场人生的另一面,没有这一面人生就不完整。参寥子的深情,反衬了词人的真挚;参寥子的平静,映照了词人的人性光辉;参寥子的逆行,平添了词人在忘机中前行的决心,“不应回首,为我沾衣”,别了,钱塘潮。

许多创新者以弄潮儿自许,其实弄潮不是最好的选择。潮有兴,潮无情,观潮听潮都可以,弄潮不可以弄,只可以随。潮流是时代趋势,顺之者昌,逆之者亡。创新者随潮流而动,观云、听涛、随潮。

任何时代都会有高潮与低潮,创新者不可能“忘机”,但可以做到“善机”和“衡机”。善机可以化解风险,衡机可以保持久远。

人生路上,要有好友相伴。李白有好友魏万,苏辙有好友梅尧臣,苏轼有好友参寥子。有情无义,潮来潮归,有意无意,老友友新。相得之人即为友,相约他年之人即为友,孤独之人伴孤独之人即为友;与造物主同游与外生死者为友,莫相违,不回首。