

【心之味】

夏日荷花看未足

□潘玉毅

桃之夭夭，春之嫁妆；轻风十里，莺飞草长。当春天来临时，天地万物充满了生机。放眼望去，晴也好，雨也好，皆是人间好风光；山也好，水也好，杨柳树枝几妖娆。但是这所有的美景加起来，却不及夏日里一朵荷花的绽开。

我素来喜欢季节的更替，就像喜欢风的流转，如同我们的呼吸一样，一呼一吸间充满生命的神奇魔力。这几日，一连落了几场雨，水中的荷花都开了起来。有红的，也有白的和黄的，在翠绿色的叶子烘托下，整个世界都鲜活了许多。

在水畔，荷花原是寻常物。自古以来，“三秋桂子，十里荷花”常被用来借指江南。美如西湖，便有“曲院风荷”等与荷花有关的佳景：“香远风清谁解语，亭亭花底睡双凫。停桡堤畔饶真赏，那数余杭西子湖。”然而，不独西湖的荷花是美的，乡下田头、小池塘的荷花同样有其可爱。流水潺潺间，一田又一田的荷花，吸引着游人走近，一步一景，步步留恋，不知不觉间误入藕花深处，说不得的赏心悦目。

荷花的美浑然天成，并不需要依附任何外物。荷花开时，整个夏天都增了几分颜色。风中的荷花好似情窦初开的少女，多半是得了心上人的赞美，满脸的娇羞化作涟漪在荷叶下一层层弥漫开来。忽然又觉得欢喜，“噗嗤”一下笑出声来。于是，瞧热闹的、打趣的都来了，顷刻间，蛙声起了，蜻蜓来了，燕子掠过，带起一两颗水珠，便成了“叶上初阳干宿雨，水面清圆，一一风荷举”。真是很难想象，夏天若没有荷花，不知要失多少颜色。

雨中的荷花则有另一番味道。水洗之下，花与叶的颜色愈显娇嫩。赏荷的人打着伞走过，停下脚步便不走了。初时只是一个两个，后来围观的人越来越多。若伞有七八般颜色，倒映在水里，与荷花或可相映成趣。此时附近倘有一个亭子，三五好友倚栏闲谈，坐听新荷打雨声，自是别有意味。

当然，即便没有风和雨，荷花依旧值得一赏。譬如，月下赏荷便是一个不错的选择，这一点通过朱自清的《荷塘月色》我们可以想象得到。

文人爱荷，自古已然。千百年来，才思敏捷的诗人写下了许多与荷花有关的诗句，从“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”到“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”，再到“菱荷丛一段秋光淡，看沙鸥舞再三，卷香风十里珠帘”，无论是将开未开，初开盛开，或是开败凋零，因为荷花，诗人们爱煞了水乡。

芙蕖、菡萏，在诗人笔下，连荷花的称呼也很唯美。虽然好听难听都是一个名号而已，但是一个绝代佳人叫二丫，多情才子叫狗蛋，总让人觉得怪怪的。人如名，花亦如名。

不过，世人爱荷，除了爱它的美丽和芬芳，更爱它“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的风骨。宋人周敦颐在《爱莲说》里写道：“中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。”又说：“莲，花之君子者也。”因这“花中君子”几个字，古今文人爱莲的甚多。

在赏花者眼里，十里荷花看不厌。但于荷花而言，你看也好，不看也好，它都在那里，不喜不忧，不争不宠，不作一语，却不失“君子之风”。



【心理之光】

病中随笔

□王芙蓉

白色的墙壁，白色的屋顶，白色的床单、枕套，穿着白大褂的人穿梭其间，面无表情，亦如一张苍白的纸。铺天盖地的白色让我窒息，强烈的消毒水味道提醒着我，此刻我身处病室。

这是个万不得已才不得不去的地方，我一向对这样的地方充满无奈，但多日的病痛让我只能屈服。病室里，人满为患，摆满了各种各样的医疗器械，让人不安和恐惧。明亮的铝合金窗户，被菱形的防护网分割成一块一块，使得窗外的景物看起来杂乱无章，让人无心欣赏。我明白，在这里只有病魔才是真正的王者，无论谁来到这里，都会变卑微，都得对病魔俯首称臣。来到这里的每个人都是岁月的战士，时时刻刻都在和病魔，亦在和自己战斗，是输还是赢，全在于自己的毅力。或许，有一天，从这里昂首阔步走出的人，才是真正的英雄，只是我们未曾意识到而已。

我的病床紧靠着窗户，我看着床边那些有些狰狞的医疗器械，郁闷而烦躁。那菱形的防护网，冰冷无情，似病魔布下的一张无形大网，仿佛要囚禁住我躯体的每一个细胞才肯罢休。我身边的病床上，是一位耄耋老妇人，一张被时光打磨得失去光彩的脸，山山水水、沟沟壑壑写满了岁月的故事，无奈又痛苦的眼神看得出路魔肆虐的疯狂。我按照医生的要求平躺在床上，两只手举过头顶，腹腰部被医生用治疗的器械缠得紧紧的，只能轻轻地呼出一口气。随后，医生按下了电源按钮便去忙其他的病人了，那器械便铆足了劲，将我的躯体不断地

拉长，拉长……我第一次做治疗，极力掩饰着内心的恐惧和不安，忽然一回头，看见了身旁老妇人苍老的脸，我脑海里滑过一个有意思的想法：“生与死，苦难与苍老，都蕴含在每一个人的体内，总有一天，我们会与之重逢。若干年后，我的这副躯体亦会如她那般老去，直至死亡。”

我为自己的这一想法欢呼雀跃，竟如获至宝般喜悦起来，这种喜悦让“我”恍惚间如天空里的一片白云。原来，当“我”从躯体中解脱出来的时候，竟是这样的自由自在。老子说的好，“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”“我”终于明白，滚滚红尘，我们的肉体可以经历风雨的历练摧残，灵魂却蒙不得半点风尘。到头来，再神奇的回春妙手也只能医治躯体的病痛，灵魂的伤痛才是最难治愈的。

窗外，暖阳正艳，丁香正好，天蓝得纯净而透彻。我平躺在床上，隔着玻璃窗似乎亦能嗅到了丁香的香甜。这一刻，我突然发现窗外的景致和我站立于窗前观望时有了迥异。我把目光直投向上，天空的景色竟有了另外一番旖旎。原来令人生厌和窒息的防护网，此刻却犹如神奇的魔术师，把窗外的风景分割得精彩纷呈、兀自美丽，每一幅景色都各不相同，简直成了精彩绝伦的风景画。我奢侈地睁大双眼，用目光贪婪地阅读着被防护网分割的风景。恍惚中，我分不清眼眸中的是天空还是湖面，真有点“醉后不知天在水”的感觉。此刻，那些树叶在我眼里，犹如漂浮在湖面的水草，自在安然，我禁不住想，我定是潜伏在湖底的小鱼儿，自由自在

地鱼戏莲叶间吧，我偷笑起来，以至于忘记此刻还身处病床之上，忽然想起冯骥才《逼来的春天》中的一句话，“天空永远是宁静的湖水，湖面是难平静的天空”，内心不禁莞尔。

我仔细打量天空中的树叶，发现银杏树的叶子，原来银杏树如此葳蕤。于是，有点感谢生病给予我这样的机缘，让我有机会以这样的方式去关注银杏树，而不是到深秋满目金黄之际才夸赞它的美丽。窗外的那几株银杏树有十几米高，直抵天空，好像那湛蓝的天空是被它们撑起来的。“时间到了”，医生告知我治疗做完，可以起来了，我缓缓起身下床整理衣裳，当目光重新看向窗外的时候，刚才旖旎、葳蕤的景致都不见了。

忽然觉得，透过这扇窗，我观望的不只是风景，还有世界，亦是人生！这世上原本没有绝对的好与坏、对与错，赢与输，全在看待事物的角度和心态不同而已。或许，我们的一生，亦如我守着窗户一隅看窗外的风景，永远只是以自己有限的视角和认知，看到这个世界的很小一部分，我们对世界的认识是多么有限啊。对于这个广袤的世界来说，平日里的烦恼和忧愁，如果放到更高更远的空间中去观望，或许真的是微不足道。因为它们只是源于我们人类有限的认知和自我的视角而已。

或许，这便是时光给予的觉悟，只要能读懂时光的暖意，任何角度和姿势都能读到一窗春色。四季寻常中，要有一颗明心见性的心，才可参透生命的真意。终于相信，这世间一切其实都自有禅意，自省自悟，才能到达生命的高度。



本期专家：蒋菡
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】

灵魂工程师，先找到灵魂

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

首先给提问者一个建议：如果感受痛苦时间较长（一年）、负面情绪严重（三天两头哭一次）、部分影响社会功能（戴口罩工作、回避学生与家长），应该马上就诊或进行心理咨询，接受帮助。教师本身就是较高压力职业，从业人员身心状态不匹配、难以适应的时候，工作是次要的，健康是首要的。

然后再来看看提问者叙述，其中有两个冲突，或许提示了问题所在。

第一个冲突：被压抑的“真情实感”与内在要求

提问者没有“真情实感”吗？当然有。痛苦、厌恶、抗拒，就是真

情实感，但提问者试图掩藏、抑制它们，因为它们不符合“高兴、欣赏、热情”的要求。这个要求是谁提出的？教育局或学校吗？不。教育行业规则和教师职业道德涉及的只是能力水平和言行表现，而非情绪情感。“高兴、欣赏、热情”是一种理想或假想，提问者将之内化成自我要求，又无法获得与之一致的体验，这种冲突造成的痛苦，远远大于初始的负面情绪。能否化解这个冲突，也是改善提问者状态的关键。

第二个冲突：消极的人性假设和成长愿望

表面看，提问者抱有消极观念（认为学生“狐假虎威”等），这可能与提问者的性格特质、成长

经历有关，也进一步阻碍了提问者获得积极体验（总觉得世界不那么美好，难以感受到爱与力量）。而同时，提问者想知道如何调整，仍然具有成长的愿望。这愿望很容易被忽略甚至放弃，但无论多么微小，它都代表着不同的可能性。

所以，提问者要面对的真正命题，是如何协调冲突，成为一个内在稳定、充实、愉快的人。当个体自身和谐充盈，就能投入各种各样的工作与关系，形成积极持续的发展。在此之前，不必勉强。现实允许的条件下，先按下“暂停”键，给自己一段关怀、修复的时间。就像从前流行的说法，教师是“人类灵魂的工程师”，即使不做教师，都要先找到自己的灵魂。说不定，还能找到热情。

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

树洞提问：

毕业工作一年，带来很大的烦恼，严重的时候三天两头哭一次。我是做教师的，我认为教师是需要真情实感的，但是我对学生很难产生高兴、欣赏的情绪。上班习惯戴口罩，不希望被学生看到表情。学生来告状，尽管他们有时是遇到困难，但我会猜测他们只是想狐假虎威，因此感到厌恶和抗拒，导致我很难跟学生“同甘共苦”。同时我也害怕面对学生家长，害怕自己的消极情绪在爱孩子的家长面前露出马脚，招致指责。

其实我知道很多人做教师只是当成工作去做，没有太多感情，照样做得很好。但我要么对待学生毫无感情，要么埋怨自己没有热情。想知道这样的状况怎样调整呢？