

# 冬日读书漫记

□ 萧月

开始学心理学的时候，觉得好简单。印象最深刻的是看罗杰斯咨询案例，重复、共情、耐心，仿佛三束强光，连最幽暗的人心深处也能照进。于是雄心勃勃地考证、看书、笔记，期待着有朝一日也能当上心理咨询师。

也做过不算心理咨询的咨询。第一个女孩，十二三岁的样子，已经很久没和母亲说过任何话了。她的母亲找到我，希望我上门去和女孩聊聊，看看问题究竟出在什么地方。我去了（现在想想真是无知无畏啊，我那点皮毛都不算的知识，怎么敢上门去挑战一个正和母亲对峙、和我完全陌生也没有意愿和我谈的青春期的女孩呢，梁静茹也给不了这么大的勇气吧。）结果可想而知，我说了一大通，最终她只留给我一个倔强的背影。第二次失败经历是一个初中男生，因和父亲关系恶劣，偶然间被父亲打了一巴掌（其母叙述），就怎么也不肯上学了，最后每天都关在房间里不出来，也不和家里人说话。他的母亲非常难受也迫切地想改变这种状况，但是任何人都叫不开他的门，我甚至连他长什么样子都不知道。

由此我知道自己的斤两了，而且随

着相关书籍阅读量的增加，我越来越明白我很难成为一名合格的心理咨询师。但还是被那些书所吸引，最后最大的收获是治愈了自己。我很早就知道自己是心有结的，那些早年的家庭经历对我的性格、心理尤其是爱情观造成了极大的影响。但那背后是什么？我该怎么去看、去沟通、去和解，最终让现在的自己过得更幸福？那段时间看了不少相关的书，不停地思考，同时也在经历中学习和反思，最后，我成了今天的我。我常常想，我比有的人多读一些书，偶尔表现得更为爱思考，只不过是因我比他们生活更不幸而又更敏感，走过的弯路更多一点而已。

2024年读完的第一本书是欧文·亚隆的《爱情刽子手》，书里讲了亚隆博士的10个咨询案例。有年届古稀却陷在对小自己30岁的治疗师的痴迷中无法自拔的女性塞尔玛，有因身患绝症而变得粗鄙、妄想强暴不犯法、希望与许多女性发生关系的卡洛斯，有因10多岁的女儿去世而忽略了家人、搅乱了所有现实生活的彭妮，有因过于肥胖而处处不顺的贝蒂……现在，我对咨询师抱着真诚的敬意，当然亚隆博士作为享誉世界的大师值得更多仰视。他如此渊博，深谙梦境所含的隐喻；如此敏锐，从来访者杂乱的

表达中直抵事情的本质；如此掌控，在纷繁的线索中始终引领来访者沿着主线前进；同时又是如此真诚、共情，他尊重每一个来访者，警惕自己的反移情，袒露自己的经历、困惑、无知，从不扮演一个高高在上的万知万全能者。而渊博、敏锐、掌控、共情、真诚，恰恰是一个咨询师所必须具备的品质。

《历史三调》中有个细节，1856年金钟罩气功在华北大地盛行，以其刀枪不入的神功吸引众多会众。而我在另一本书上看到哈佛大学成立于1636年。当时的感觉是“倒抽一口冷气”——在哈佛大学成立200年后，清朝统治下的国人，甚至统治者自己还相信气功能刀枪不入，怎么能不落后致辱呢？同样，看到他们写于上世纪八九十年代的关于衰老、疾病、临终关怀的治疗和心理咨询方面的书，我深感我们至少还需要几十年的时间来追赶进步。那么，当前令很多人忧心的青少年抑郁、自伤等心理问题，还有整个社会逐渐多发的种种心理疾病，是不是也曾在发达国家发生过了？他们是如何应对的？或许，心理医生普及，人们把和心理咨询师聊聊当作一种常态甚至必须也将在某一天成为我们的现实。我乐观地想，说不定那还可以反过来影响人们的思考和表达

呢，毕竟，心理咨询中很重要的一点是坦诚，说真话。

亚隆博士说，四个主要的存在性关怀——死亡、生活的意义、孤独和自由在每个人内心都至关重要。但是在我们的文化中，死亡甚至是一个禁忌，圣人说“未知生、焉知死”，父母长辈更是不允许谈论这个话题，我想很多人都听过某个人因为谈论了禁忌话题而为自己引来灾祸的故事。我害怕灾祸。但是我知道，回避绝不是最好的办法。我，我们每个人都都会经历孤独、疾病、衰老、死亡，会受到无聊无意义感的袭击，回避只不过是埋下一颗未知的种子，在未来的某一天它会以各种面目再次侵袭我们的生活。

最近和朋友聊天，她给我讲到“开悟”这种境界，说这是一种不能言说、不能表现但至上喜悦的状态，有的人修一辈子也不一定能够达到，但是修道者终其一生都在追求这种境界。我无法理解“开悟”的状态，但我突然想，人们追求宗教上的“开悟”，是不是也是为了缓解死亡、疾病带来的焦虑？宗教中的“不在三界内、跳出五行中”不就是不死、不病、自由快乐的无上境界吗？

宗教与心理学，在那一刻在那个点上交汇了，那个点，叫做人生。

## 腊味飘香（外一首）

星火鸟

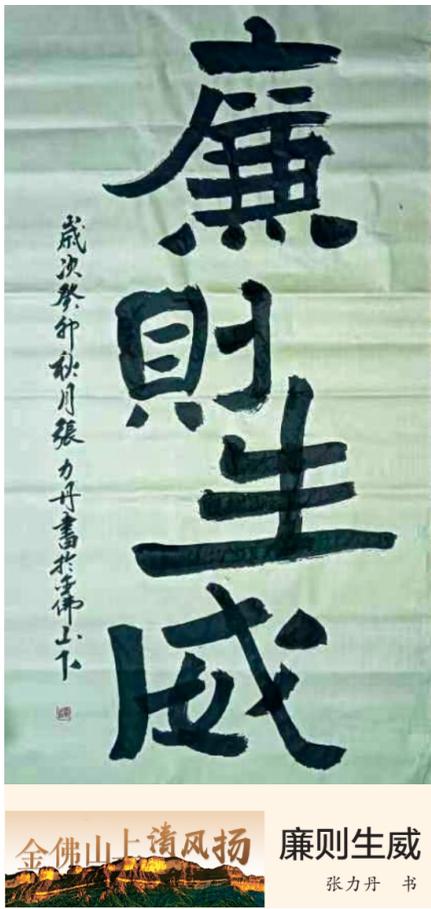
暖冬，山上的雪来得稍微迟了  
腊肠腊肉依旧是跨年的名片  
屋檐、院落、墙头  
甚至将阳台腾出了空间  
悬挂着，弥漫出独特的香气  
等风干，等熏制  
味道愈发浓烈  
年的脚步更近了

## 烟火，一股暖流

夜幕下的万达广场，过客匆匆  
街头美食散发的香气  
流下了馋馋口水  
一波又一波陌生面孔屹立摊前  
店家笑成了月牙  
苕皮和豆干，优雅地组合在一起  
配上折耳根和酸萝卜  
傲娇地在烤炉上滋滋作响  
时不时冒出两个泡泡  
隔壁的米粉也不示弱  
沸水里翻腾，膨胀地溢满了锅边  
狼牙土豆也赶来凑热闹  
铁板上蹦蹦跳跳，用舞姿迎接  
腊月时节，美食的烟火击退了所有寒意



云瀑  
陆清华  
云雾从山顶铺到山脚  
抚慰着经年的沧桑  
一股暖流奔向新的一年  
背后是热切的太阳  
这些轻柔而浩荡的洁白  
驻进了池塘的宽广心房  
风来了，吹拂着古往今来  
撩起满池梦想  
云瀑内外的马耳杆  
保持着应有的风骨  
和金佛山的所有风景一起  
站在了新年的门槛上



## 凭窗闲坐对冬阳

□ 黄莹

我家住郊外，房子坐南向北，西边窗户外是一片田园，田园远处外围是连绵起伏的山林，空气特别好，风景特别美。有首诗云：“世事沉浮似日斜，凭窗闲坐对烟霞。独邀草木人来去，也学苍生唤翠花。”窗前驻足歇息，也是让我暂时停下脚步，享受安宁与娴静的好去处。

每逢时间宽裕的周末，我喜欢泡上一杯茶，挑一本喜欢的书，倚窗静坐。窗外，有一条自西向东流的河，一条宽阔的大桥横跨河面，桥上人来车往，河的两岸是一片田园。河岸上有一片竹林，常常有成群结队的鸟飞进来飞出去，一天到晚都能听到鸟儿的欢叫声；河岸上的田园，一年四季都展现不同的景致，放眼望去，顿时心旷神怡。

凭窗闲坐对冬阳，这是一种沉静而美好的时光，仿佛整个世界在这一刻都变得宁静而舒适。

窗外的风景如画。西边窗外延伸开去的田园，远处是连绵

起伏的山川，构成一幅宁静致远的画卷。空气透彻而清新，每一缕阳光洒在田野上，勾勒出斑驳的景色，如同一幅油画。窗外，那首诗唤起的画面在眼前缓缓展开，我似乎能听到微风吹拂时，田野间发出的细语。

窗前，有一棵高大的柚子树，四季葱郁的绿叶常年不衰。而到了四五月，满树的柚子花香飘散，填满整个房间。窗前这一片绿意，如同一首细腻的小诗，让人感到宁静而舒适。无论何时，站在窗前，打开窗户，都能感受到四季更替中的不同美好。此时，静静地品茶、读书，感受时间的悠然流逝。

当书中的文字让眼睛有些疲惫时，我便站起身，伸个懒腰，凭窗远望。远山若隐若现，让人略感诗情画意，田园里，农作物随着四季的轮回，呈现出不同的景致。窗前的世界就像一部变幻莫测的画卷，随着时间推移，呈现出金黄的稻谷、嬉戏的鸟群、远山的蓝调。

在这安逸的窗前，不仅可以欣赏到如诗如画的景致，还能聆

听到大自然的声音，感受到冬日里的宁静与温暖。凭窗闲坐对冬阳的这段美好时光，如同一首淡淡的小词，悠然在心间流淌。

而我，总愿意在这宁静的窗前，凭窗闲坐对冬阳。在疲惫的日子里，寻找片刻宁静，让心灵在冬日的温暖中得到抚慰。生活仿若一曲深情的乐章，而这窗前的时光则是最美妙最惬意的。这美好生活的憧憬，就如窗外的风景一般，在心间徜徉。在这温暖的光影中，我期待着更多的日子，能够停下匆匆的脚步，品味生活的美好和宁静。希望未来的日子，如同窗外的河水一样悠然流淌，如同柚子树的绿叶一般葱郁茁壮。

每一段时光，都是一幅绚烂的画卷，在窗前绽放。在这美好的画卷中，我学会欣赏生命的点滴，感悟岁月的深沉。愿生活的旋律如柔和的冬阳，轻轻弥散在窗前，带来温馨与安宁。凭窗闲坐对冬阳的眺望，成为心灵深处一处难以割舍的向往，期盼美好在生活时光的涟漪中永不褪色。

□ 杨树亭亭

柿子的红，是秋冬季节专属的红。它不像那春夏时节的万紫千红，一场轰轰烈烈的色彩之后，只剩下了“自古逢秋悲寂寥”的伤感。好在大自然也偏爱这秋和冬。看呀，霜降过后那柿子树上挂起了“红”，这红不是光有颜色的红，而是实实在在的果实红！有了它这红的点缀，秋冬的日子才变得活泼，才有了灵气，才有了“我言秋日胜春朝”的景和象。

柿子的红，红遍大江南北。它不像苹果、橘子、桃子等有明显的地域性，只能长在特定的环境里才会有令人满意的口感。柿子却不同，不论是我国的北方如辽宁，还是中部地区如陕西，那树上结出的果实吃起来都是甘之如飴。

柿子的红，不仅是它的面子红，内里同样“红”。记得小时候，村里家家户户、屋前瓦后都会种上柿子树，就连只喜欢把精力放在田地，从不喜欢种植果树的爷爷，也在屋后种了一棵柿子树，爷爷说：“柿子树是值得种的树，不仅简单好打理，最主要我们人人都需要它。”

在物质匮乏的年代，我们三姐

## 家家柿子红

弟年年盼着柿子成熟，当那脆嫩的果实长出来后，我们便开始根据它结出果子的大小、生长形势和数量一一划分。“前面两株枝丫加上后面两株，是我的。”“最上头那株加上左下角，还有最下面那两株是我的……”每逢这时，一旁的爷爷总是乐呵呵地道：“尽管姐姐要疼弟弟，但弟弟也要懂得谦让，讲信用，讲原则，不过巧，不要赖。”后来，正是这些话指引着我们心怀感恩，一路相亲相爱。

接下来的很长一段时间，我们把那树上的“柿子”当成了自己的孩子，每天早上起来看一遍数一次，放学回家看一次又看一次，看着它一天天长大，一天天变化，就连出远门走亲戚，心里也会记挂着它。就这样，在一天天惦记中，柿子红了，黄澄澄红彤彤，像一个个高高挂起的红灯笼！瞬时，柿子在这百无聊赖光秃秃的时节里成了点睛之笔，让屋前瓦后顿时有了色彩。孩子们常常在柿子树下做游戏，有了柿子的映衬，人们好像平淡的日子也变得红火有味道起来。

我们会挑选一个吉祥的日子，让这天成为柿子的开吃日，每人每

天去摘一个自己枝丫上的柿子吃，最多两个，柿子不仅是那时候我们唯一的零食，还保我们整个秋冬不生病。爷爷说他小时候就听过“一个柿子五副药”的说法，吃柿子可以祛除秋冬的干燥，防治这个季节特有的喉疾、咳嗽等。

柿子的红，红到了人心里。熟透了的柿子，外表虽柔软金红，可内里却含有多种矿物质和维生素，吃起来甜而不腻，因为是一天天看着成熟起来的柿子，我们格外珍惜这取之不易的每一丝甜。渐渐地，树上柿子越来越少了，眼看到了年下，雪花飘了起来，枝头这些剩下的柿子反倒又大又红，更加让人垂涎欲滴。这时候，枝头的柿子人们不再采摘，留着给在这里过冬的麻雀和鸟儿们吃，这些生灵像是通了人性似的，每天都会来觅食，好不热闹。正因为有了这人与自然和谐共生，才有了村里家家户户、世代代代的平安与如意。

而今，又是一年冬日，看柿子树上那么些红，如大红灯笼高高挂，挂在每户人家的院里院外，像红日高照，照亮了人心。不管在哪里，只要树上还有柿子，这里便是人家，这里便有美好、吉祥、如意……