

倾诉是灵魂的出口

□ 骆晓云 (广东遂溪)

倾诉是人的一种需求,如同吃饭、睡觉一样重要。

每次和好友相聚,她总不由自主地谈及家庭的烦恼和重负,愁闷如溪水一样流淌着,说至伤心处,泪水盈眶,我所做的是提供一双耳朵静心聆听。渐渐她的神色如乌云散去,临走时,如释重负地长长喘了一口气,心中的淤塞好像畅通了。

生活中每个人都有烦恼,倾诉是感情宣泄的渠道,而人为地遏制这种需求,会滋生许多不健康的心理疾病。有一位在合资公司工作的白领女孩,不堪重压投河自尽,幸运的是有人发现她神色不对,及时跟踪挽救了她。但是三个月后的一个凌晨,她又一次投河,如花的年龄瞬间随水而逝。作为高级动物的人的感情是复杂的,有生理需求也有感情需求。

有位颇有盛名的作家,谈起自己的写作初衷,说那时候他感到很寂寞很孤独,就想拿出笔来对人说点什么、对自己说点什么,而写作是一种心灵的舞蹈,自由、随意,是一种个人化的倾诉,至于有没有听众,对他来说并不重要。女作家丁玲,从《梦珂》——《莎菲女士的日记》——《韦护》的旅程,就是关于

自己那段学校生活感受的倾诉。

人心是个奇怪的东西,它有时能大得包容世界万物,有时又小得藏不住半点心事。据说清代有个年轻的樵夫,一次康熙微服私访路过他们村庄,樵夫的老父亲拿出拌着糠的食物,招待这位又饥又渴的来人,那皇帝竟吃得分外香甜。樵夫认出这位真龙天子,而贵为天子者竟吃民间的米糠,这件事令樵夫忍俊不禁,却又不敢说破,否则便可能引来杀身之祸。然而这秘密太大了,不说出来樵夫心里就太难受了,于是他跑到山里,四顾无人,便对着一个老树洞高声说:我知道一个秘密,康熙吃糠!康熙吃糠!

倾诉能很好地缓解心情压力,女人的寿命平均高于男人的寿命,这与女人爱唠叨是分不开的。女人多善于诉说,眼泪流下来,排除了有毒的情绪,男人也多怜惜泪眼楚楚的女人。高尔基曾说过:“我相信,如果怀着愉快的心情谈起悲伤的往事,悲伤就会烟消云散。”

倾诉需要一点勇气。男人多把痛苦埋藏在内心,压抑自己,或寻求精神刺激:酗酒、纵情声色,这些应对方法却增加了患各种疾病的概率。男人应学会向妻子、朋友倾诉。男人不

喜欢倾诉,多碍于面子,保持坚强和沉默、有泪往心里流的男人被喻为铮铮铁汉。男人不能轻易地倾诉内心,是因为舆论和世俗把男人推到了高处不胜寒的境地。“力拔山兮气盖世”的楚霸王,悲壮地自刎乌江。假若他懂得倾诉,理性地和部下交流,留得青山在,返回江东重整旗鼓,历史可能就要改写了。

情绪有时会涨满水,需要引流和疏通。孩子有时也有心情不畅时,又不像大人般深藏心事,他们会以别的方式来宣泄,如无端发脾气,故意做出一些明知不对的逆反行为,若任其发展,孩子就有可能变成一个粗野、不讲理的人。因此,从小要培养孩子倾诉的习惯,即便孩子的想法是幼稚的,也要创造融洽的环境鼓励他说出来。沟通是感情的纽带,孩子习惯沟通、善于沟通,感情才会变得丰富而健康。

倾诉,会使人心灵表层的硬壳慢慢软化、褪掉,心中的烦闷浮躁渐渐消失,使人变得安静,否则“心灵结石”郁积太多,心灵不堪重负了,疾病就会找上来。倾诉能疏导人的心灵,使之顺畅,是生命获取新鲜活力的源泉。

微历史

563. 诗人秘书

公元1086年三月,宋哲宗将起居舍人苏轼提拔为中书舍人。堂堂大诗人,整天无所事事地在皇宫里记录皇上的日常活动。起居舍人与中书舍人的区别在于后者可以参与机密诏书的拟定,是皇上的高级秘书。当时,苏轼的父亲苏辙任监察部副部长(右司谏)。

564. 诗人校对

公元1086年三月,宰相司马光上疏,请求调中央秘书局官员(校书郎)黄庭坚专职校对司马光所撰写的《资治通鉴》,理由是黄庭坚“好学有文,别无职事”(文笔好,有学问且闲着没事)。皇上诏准。黄庭坚是北宋著名诗人和书法家。

565. 互相制约

尽管皇上大权独揽,但北宋的行政系统已经初步具备了“三权分立”框架——中书省负责决策,门下省负责审核,尚书省负责实施。公元1086年三月,宋哲宗越过门下省,直接任命安焘出任枢密院长(中央军委秘书长),引来一片哗然。苏辙等谏官纷纷上疏,要求皇上收回任命,走正常程序。安焘也请皇上重新考虑此项任命。皇上无奈,只好收回成命。

566. 安石离世

公元1086年四月,观文殿大学士、荆国公王安石逝世,享年65岁。王安石性情耿直,执着变法,引来诽谤无数。大臣吕海之恶狠狠地评价王安石“大奸似忠,大佞似信”。宰相司马光实事求是地说:王安石“文章节义过人处甚多”,建议朝廷厚葬王安石。宋哲宗罢朝以示悼念。

567. 亲王乔迁

公元1086年五月,宋哲宗的两位叔叔扬王赵颢和荆王赵颢搬出皇宫居住。皇太后和宋哲宗亲临新宅祝贺乔迁之喜。

按大宋规矩,亲王不能住在皇宫,但宋神宗对两位同母老弟感情挺深,特批允许居住。宋神宗病故,新任皇帝就位,两位叔叔强烈要求搬出皇宫。皇太后表示同意。中书舍人苏轼亲笔记录道:“先皇帝笃兄弟之好,以恩胜义,不许二叔出居于外,盖武王待周、召之意。太皇太后严朝廷之法,以义制恩,始从其请,出就外宅,得孔子远其子之义。二圣不同,同归于道,可以为万世法。”马屁拍得挺到位。

568. 拒绝拟诏

皇家秘书还是有点权力的。公元1086年七月,四品大臣楚建中即将退休,宋哲宗打算任命楚为户部侍郎,为楚建中争取个退休待遇。皇家主任秘书(中书舍人)苏轼拒绝拟诏并上疏说:“七十退休,自古而然。提拔一个该退休的人,我觉得不妥,容易引起攀比,败坏官场风气。这诏书我不敢拟。”皇上只好不再提这回事。

569. 德才兼备

监察御史王岩叟是状元出身。公元1086年八月,宋哲宗召见王岩叟,讨论如何选拔人才。皇上说:“急需德才兼备的人。眼下的情况是‘有才者无德,有德者无才’。”王岩叟建议道:“宰相这类执政者可以选用德才兼备者,至于各部门主管,以才为主;陛下周围这些建言献策者,应该以德为上。”皇上深以为然。

570. 东坡出使

公元1086年八月,宋哲宗任命中书舍人(皇家主任秘书)苏轼为特命全权大使,出使辽国,参加辽国皇帝贺寿活动。(老白)



给自己一个温暖的角落

□ 王子华 (江西九江)

在我家,我最喜欢的莫过于阳台的一角。那里,有五颜六色的书本,有各种长得苍翠的绿植,也有我从网上买来的各种鲜花。每天回家的时候,我都会在那里坐上一小会儿,甚至眼睛只要瞥向那里,都会觉得舒适而温暖。

我们许多人,都会有这样一个小角落,有的人是刻意布置,但有的人是在无意之间默默形成。

好友美美最中意的是她的飘窗。飘窗在美美的卧室里,夏天铺着日式的地垫,冬天是雪白的毛绒垫,然后一头放着一个书架,书架上都是美美喜欢的书以及一些小盆栽,另一头是一个大靠枕和一个布娃娃。美美说,她每天最惬意的时刻,便是坐在飘窗上看书,或者发呆。

前年美美失恋了,她每天从床上爬起来,便坐在飘窗上看着窗外的人

来人往。就那么看了半个月之后,美美忽然明白了,缘分是强求不来的,窗外的那些人,他们之间有的有缘分,有的没有缘分;有缘分的便在一起愉快地过日子,没缘分的,不过是继续寻找自己的缘分,生活照样在继续。之后,美美像是变了一个人:豁达开明、活泼可爱,比之前生活得更加畅快。美美说这都是飘窗的功劳,坐在飘窗里,她觉得安稳而踏实,才有余力来思索接下来的路该怎么走。

其实,不只是女人会有自己温暖的角落,男人也一样。

朋友大伟每天都要在他的车里单独坐一会儿。“再难的事情,在车里坐坐想想,就会觉得一切都清晰明了了,天大的事情也能过得去。”大伟的车开了近十年,身家也非十年前可比,许多人都建议他换车,大伟也

不是没有心动过,可他在新车里面,怎么都找不到在老车里的感觉,总觉得没有安全感。于是,现在身家千万的大伟,开的还是之前的那辆不到十万的小车。

我们每个人都有疲惫的时候,总想找个地方窝着,这个地方不需要装修得有多好,或许只是一张沙发、一个小空间,甚至只是一个放着靠枕的角落……却能够给予我们莫大的精神抚慰,它们或许柔软,却能使我们对风雨的时候,拥有足够的勇气和力量。

@ 投稿/邮/箱

ycby2013@qq.com