

治愈自己最好的方式： 学会正视自己

“在烟熏火燎的生活中,我们经历着生活的磨难,最终才明白,所有的苦楚,只能靠自己来治愈。”

人这一生,注定会经历很多艰辛和苦痛,但生活的希望,总是自己给的。越是这种时候,越要静下心来,学会聆听过去的自己。

当你开始正视自己,所有伤痛自然会慢慢自愈。

1 接纳过去的自己

在漫长的一生里,谁都会有大大小小的遗憾。看不开的人,总是揪着过去不放,拿过往的伤痛来折磨自己。

但这样对已经发生的事情,其实起不到任何的弥补作用,反而会让一个人余生都活在痛苦之中。

就像季羨林所说,人生在世要想得开,如果不能“忘”,那么痛苦就会时时刻刻都新鲜生动。

年轻时读《基督山伯爵》,觉得主题是“复仇”,但随着年龄的渐长,愈发觉得主题是“救赎”。

青年唐泰斯本将获得事业上的迁升,迎娶相恋多年的未婚妻梅尔塞苔丝,过上幸福的生活。但因唐格拉尔、费尔南和维尔福的陷害,锒铛入狱。不知道自己心爱的姑娘是否还爱着自己,也不知道自己的老父亲是死是活。

绝望中,他开始大声谩骂,用头撞墙,甚至开始绝食,想一死了之。

幸运的是,他在狱中遇到了一个贵人,不仅帮他理清局势,还教授他知识,给了他一笔无主之财。

出狱后的唐泰斯得知父亲已死,梅尔塞苔丝另嫁他人,复仇的火焰在胸中熊熊燃烧。

他蛰伏14年,周密计划,把自己当作正义的化身,惩恶扬善。

故事的最后,费尔南在绝望中自杀,维尔福在打击下变得疯癫,唐格拉尔在流亡中变得穷困潦倒。

然而,复仇成功的康泰斯却并没有觉得幸福,也没感到快乐。面对须发皆白的唐格拉尔,他选择了宽恕。

唐泰斯对唐格拉尔说:“我饶恕你,因为我本人也需要自我救赎。”

在往后的日子里,学会卸下心中沉重的包袱,我们才能在满是遗憾的人间,找到一条铺满鲜花的路。

2 连接过去的自己

很多人活不好一生,症结就在于无法与真实的自己连接。觉得眼前的苟且太俗,不肯接受自己的平凡;认为过去的自己失败,不愿意与自己和解。

可生活的答案,真的就是简单的“平凡”二字。当你能够接纳这一点,才能更加清醒而强大地活出自己的光芒。

三毛曾收到一位读者的来信。信中,读者写满了对现状的不满,以及对生活的失望。三毛看后,给她回信道:“如果我是你,第一步要做的事是加重对自我的期许与看重,将心中那一串又一串自卑的字句从生命中一把扫除,再也不轻看自己。”

现实中的很多人,都无法和自己的平凡和解,无法接受生活的真相,但在这纷繁复杂的世界里,有些高山,我们注定无法企及;有些光芒,我们注定无法拥有。

我们虽只是芸芸众生中的一员,可若能享受平凡,活得自洽,哪怕寂寂无闻,哪怕落后于人,我们也能将这一生活得从容静好。

3 疗愈过去的自己

有人说,世上没有不带伤的人,只有不断痊愈的心。

人活一世,本就是一场不断在痛苦和磨难中强



大自己的旅程。在受了伤之后,不自怨自艾,默默治愈自己,我们才能觉醒内心的力量。

作家梭罗在28岁以前,事事不顺,饱经生活摧残。

他多年为一家杂志社供稿,却一直得不到编辑的认可;他自告奋勇去小镇上做督察员、测量员,却始终无法获得公职;他向一个姑娘告白,姑娘却转身投入了别人的怀抱;连多年与他相依为命的哥哥,也因为染上重疾撒手人寰。

这一连串的遭遇,让梭罗陷入了极度的痛苦之中,他甚至为此大病了3个月。

病好之后,他决定改变这样的生活,于是带着一把斧头来到了瓦尔登湖畔隐居。

他在简单的日子里,释怀了自己所有的不甘;在与自然相处的时光里,让身心得到了彻底的疗愈。

最后,他还将自己的见闻和感悟整理成文,写成《瓦尔登湖》。

正如杨绛所说:“这个世界上没有不带伤的人,无论什么时候,你都要相信,真正能治愈自己的,只有自己。”

就像生长在秦岭淮河以南的马尾松,每次受伤以后,都会迅速分泌出一种汁液,来促进伤口快速愈合。

人在遭受伤害时,也应当有这样强大的修复力。不沉沦,不悲观,就算生活再苦,你也能笑着面对。

人这一生,就是一个同挫折斗争,受伤,痊愈,再受伤,再痊愈的过程。在这个过程中,没有人会对你伸出援手。你只能一边受伤,一边接纳,一边成长。

没有不可治愈的伤痛,没有不能结束的沉沦。

总有一天,你会跨过所有风雨,活成独立坚强的模样。

来源:人民网



《“画境”与“词心”》： 洋溢古典文明的光芒

与图像的视角开启对宋画与宋词的研究。通过多维度挖掘宋词与宋画的丰富内容,透视宋词与宋画的艺术意蕴,梳理宋词与宋画之间存在的联系,以清淡而朴素的叙述语言,让读者在一种平和的心境中了解宋词与宋画之间的奇妙渊源。从某种意义上说,宋词与宋画,是两朵洋溢着古典文明光芒的艺术奇葩,它们代表着中国古代文艺的高峰。

“山杳水匝,树杂云合。目既往还,心亦吐纳。春日迟迟,秋风飒飒,情往似赠,兴来如答。”在《“画境”与“词心”》中,无论词画,皆是作者情感与认知相互熔铸的产物。作者把宋词与宋画放在对等的立场,进行抽丝剥茧的描述,让读者“穿越”千年的时光,去倾听古人对于山川万物的理解与自身生命情怀的表达。譬如读苏轼题《华山图》之词,我们能借词画之间的衔接,理解这位词人当时心中的怅恨。而在看到陆俨少的《辛弃疾鹧鸪天词意图》之一时,我们的脑海中会第一时间浮现出辛弃疾的《鹧鸪天·戏题村舍》,由画而词,我们能

进一步感知这种温暖和谐的画面:鸡鸭成群,傍晚未入笼,它们沉迷于晚霞映照下的田园小村里不愿归去,房前屋后,桑麻争相生长……今年的柳树长出了新叶,沙洲还是那片沙洲……词人对这样的生活充满了向往,字里行间都是喜爱。

宋代的词与画,都以中国艺术内在的抒情形式展现着各自的个性特点与艺术本质。无论词人还是画者,他们眼观万物总含情。世间万物在创作者主观的情感及艺术处理下,成为栩栩如生的艺术形象,他们所状之物、所述之景,经由创作者的艺术加工,或以线条、色彩、肌理、材质、空间等构成直观画面以表达情感,或以自然、人文意象的组合构成词作,引人想象共鸣,并诉以人生之悲喜。《“画境”与“词心”》即把词人与画者的这种悲喜,以一种雅致清新的组合方式,把我们带回近千年前的宋人的诗画之境,体味他们碧水青山的内心世界,并以视觉直观感受宋代词画作为中国文艺皇冠上的巨钻的独特魅力。

杨道

近日,我读了《“画境”与“词心”》这本书,感触颇多。宋代的词与画,异彩纷呈,婉约与豪放兼具,由细节处可见那个时代自由开放的文化背景。《“画境”与“词心”》一书的作者王万发,从文学