

书海撷晶

孤独是人生的修行

——读毕淑敏新书《孤独是灵魂的必修课》

□荆墨

现在是城市的时代,高楼越来越多,生活的节奏越来越快,可人与人之间内心的距离却越来越远,越来越感到孤独。被称为“文学的白衣天使”的毕淑敏,出版了《孤独是灵魂的必修课》一书,用细腻的笔触,探讨孤独是人生的修行。

这是一部关于孤独的散文集,能从中看到毕淑敏行走过的世界,也能看到她笔下的芸芸众生,更能看到关于人生、关于孤独的温暖感悟。书中,毕淑敏回首来时路,从幸福中遇见旅行,自梦想处关照生命,人生一场,一期一遇,用文字相遇。她说,当我们品味灵魂的孤独,就宛如照见生命深处的幽幽光亮。如果你想要去实现梦想,孤独是你的必修课。如果不能沉下心来,就没有办法去实现它,因为那绝对不是一件容易的事情,孤独能让你更坚强,你必须找到自己的生活节奏。

什么是孤独?毕淑敏说,孤独是从人群中偷来的享受,她高傲、优美,完全是精神的自由。孤独,是要我们有独处的时间,做到“如我所示”,完全不需要装扮、做作,不需要戴着帽子抽根烟来装深沉。生老病死都是平常事,孤寂与繁华更是只有一线之隔,在对于人生的领悟中,最难的便是见自己,孤独不是你的敌人。因为当你孑然一身时,人生像是拥有了一种寂静的信仰,修行才真正开始。只有经历了孤独的修行,人生才会愈加丰盈,愈加繁盛。

孤独是一种状态,一种生活节奏,与时空融为一体,看尽人间百态。毕淑敏的这些故事来自于周边人映射,也包括自己心理诊所的真实案例。毕淑敏指出,现代人在激烈的竞争中,往往找不到灵魂的归属,虽然住上了大房子,但是灵魂的居所却住着疲劳的心灵。她提到真正的幸福是一种内心感受,人们的幸福感和物质有一定

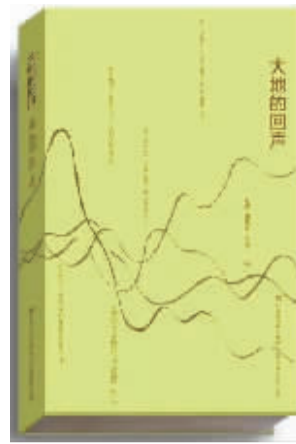
的关联,人不可脱离环境妄谈幸福,但是当人们丰衣足食之后,再继续增加物质的供给,幸福感并不能相应地成比例增加。它们之间的曲线发生了分离。说到底,幸福是灵魂的成就,而不是金钱的功劳。

褪去城市风情万种的表情之后,孤独的人总有一丝落寞存在心底。有些孤独是如影随形、深入骨髓的。真正能忍受孤独、享受孤独的人,内心是敏感而丰富的。只是想把自己伪装起来,享受片刻的宁静,和自己的灵魂对话。有时候开车到了楼下,也不愿意下车,而是坐在车里享受这一刻的宁静,整理一下自己的思绪和情绪,然后从容的进入家门。孤独是一场修行,是对自己灵魂的洗涤、对自己行为的反思以及对未来的畅想。享受这种属于自己的时刻,可以天马行空的放飞思想,也可以凭窗观看落日星辰,也可以什么都不想,就这样发发呆也挺好。

孤独的原因是什么呢?是欲望。这是个欲望膨胀的时代,恰恰每代人的欲望都在膨胀,反而我们的欲望被抑制,形成了前所未有的压迫感。我们每个人都是孤独的,无论与谁为伴,都无法剥离内心的独立包装。每个时代都有这样的过渡期,只是城市人遇到了问题的高发期,所有的问题在这一代人身上体现出来。而今也是互联网媒体的发展阶段,看上去觉得对孤独的感触特别深。孤独是灵魂的必修课,总会在人生这条路上,找到属于你的孤独,不管你愿不愿意,让孤独伴随你,找到属于你的幸福,愿孤独的人找到幸福,幸福的人不再孤独。

无论是作为一个心理治疗师还是作家,毕淑敏极力完成的只有一项工作,那就是拯救灵魂。毕淑敏曾说:“我要用我手中的笔,与生命对话。”在一定意义上,毕淑敏的写作,已经出色实现了“与生命对话”的初衷。毕淑敏用她温暖的感悟与思索,激发着我们对真善美的不懈追求,让我们不断认识自己。在当下浮躁、拜金的时代氛围下,读毕淑敏的文字,或许能抚慰我们躁动的心。

新书速递



《大地的心声》

作者:陈鹏、施战军、董健主编

出版社:浙江教育出版社

内容简介:《大地的心声》分为家园之恋、大地之魂、山水之灵、文化之脉四个专题,集合12位诗人创作的70余首格调高雅、情真意切、清新隽永的诗,歌咏浙江山水之秀、人文之韵、发展之美。本书的12位作者涵盖了诗坛老中青三代优秀诗人,既有资深的文学名家如中国作协原副主席陈崎嵘、上海作协副主席赵丽宏,也有著名诗人如鲁迅文学奖得主王久辛、曹宇翔,还有新生代的青年诗人董玉方、肖水等。



《世事如常》

作者:罗伟章

出版社:北京十月文艺

内容简介:谢明从县文化馆辞职,回到故乡——清溪河边的回龙镇,经营采砂船。其间,与冉小花相爱并结婚。谢明深爱着妻子,却一直为妻子过去的经历感到迷茫和疑虑。对旧时光的凝望,并没妨碍他朝前走。他和妻子一道,热情地投入生活,勤劳地创造生活,并期待生活开花结果。以谢明和冉小花的爱情为主线,小镇人物次第出场,小镇故事次第展开……

茶话品书

陪伴,最长情的告白

□丁兆永

家庭教育的关键是什么?不是“教育”,而是还原一些事情的本来面目,把亲子关系还原到最自然的状态,就是孩子要和爸爸妈妈生活在一起。正所谓,一句很暖心的话所说的那样,“陪伴,是最长情的告白。”这是读完文艺中年、资深奶爸蔡朝阳先生的大作《我家有个小学生》的最大感触。

独立教育工作者蔡朝阳,以细腻而且理性的笔触,点点滴滴记录了儿子菜虫小学阶段遇到的诸多问题,无论是择校忧虑、作业压力、近视困扰,还是性教育、情绪管理、亲子阅读,他唯一的关键词就是:陪伴。陪孩子上下学,陪孩子做作业,陪孩子阅读,陪孩子看流星雨,陪孩子玩游戏……

在书中,《陪你看流星雨》一篇给我留下了深刻的印象,作者回忆了他陪小菜虫看流星雨的详细经历——“闲聊之间,车子已到达目的地,一片空旷的地区,周围是农田,不远处有一条小河流过……偶尔有夜行的汽车从很远的地方射来黯淡的灯光。四周寂静,唯有虫声此起彼伏。”他看到的每一处景色,听到的每一个声响,与菜虫说的每一句话,流露的每一种感情,都会让你感受到,在孩子成长的过程中,家长不一定要为孩子做出一些轰轰烈烈、惊天动地的大事情,最简单的陪伴,就能给孩子很多力量,让孩子感受到温暖。陪伴这个简单的行为背后,蕴含着很多对孩子有益的价值,最核心的价值就是安全感。孩子的安全感、信赖感、被爱的感觉,都是在这种陪伴里面获得的。

陪伴是父母与孩子最自然的一种相处方式,它能满足孩子最基本的心理需求,因此父母朝夕相处的陪伴不是为了寻找什么深刻的意义,或者让孩子明白一个什么

深刻的道理,正如作者在书中所说:“有时候,我们就是可以无所事事地度过整个下午,甚至无所事事地度过更长的一整段时间啊。”所以,我们的陪伴,一定不要带着功利的眼光,它就是你与孩子相处的美好时光,也不要让孩子感觉到,你是做了很大的牺牲来陪伴他的,越无目的,越单纯的陪伴,也是最自由最幸福的陪伴。陪伴着孩子,我们不仅仅在付出,更多的是在获得。因此,“无论是蝉鸣不已的夏天,还是秋虫唧唧的秋季,或是冬天积雪满山,又比如春天樱花开了,花瓣落了一身还满,每一个季节我都陪着菜虫在这里走过,呼呼六年。”

在书中,作者还提到了一种重要的陪伴——游戏陪伴,这是家长的职责。孩子一生下来,就对游戏有一种天然的渴望,游戏除了可以让孩子体验到乐趣,不知不觉地领悟和学习,还可以激发孩子无限的想象力。游戏也是一种很好的寓教于乐的形式,因为遵从了孩子喜欢游戏的天性,在游戏的乐趣中孩子会更容易掌握知识。因此,我深深地佩服作者的游戏力度与态度,游戏,不是玩物丧志,是我们需要对其建立一种颠覆性的认识,在童年及少年时代,游戏正是培养孩子各方面能力的最好方式。

陪伴是最久的长情,这不是其他任何物质所能取代的,没有陪伴,爱不在身边,孩子很孤独。孩子成长需要一盏灯,特别是在孩子小时候,来自父母的光亮更为重要。孩子的童年只有一次,莫让陪伴成为最奢侈的事情!陪伴,让我们从此时此刻开始吧!

本版邮箱:yzwbmzps@163.com



秋林书城 2018年4月畅销书排行榜

书名	出版社	价格(元)
《习近平讲故事》	人民出版社	48
《中华人民共和国宪法》	中国法制出版社	4
《知之深爱之切》	河北人民出版社	38
《红岩》	中国青年出版社	36
《解忧杂货店》	南海出版公司	39.5
《傅雷家书》	作家出版社	28
《宋词小札》	中国青年出版社	46
《新华字典》(第11版/双色)	商务印书馆	24.9
《不可思议事件簿(6)-怪物医院》	浙江少儿出版社	32
《笑猫日记-再见小可怜》	明天出版社	20
《夏洛的网》	上海译文出版社	26
《三体1》(典藏版)	重庆出版社	26
《人类简史:从动物到上帝》	中信出版社	68
《现代汉语词典》(第7版)	商务印书馆	109
《追风筝的人》	上海人民出版社	29
《骆驼祥子》	南海出版公司	25
《哈利波特与死亡圣器》	人民文学出版社	66
《天才在左疯子在右》	北京联合出版社	39.8
《活着》	作家出版社	28
《百年孤独》	南海出版公司	55