

琼瑶翩然去 余思犹未了

# 死亡是生命的必然

□ 李峥嵘

## 学有道

用心理学提高学习力



12月4日13时,86岁的著名作家琼瑶与世长辞。在告别的视频里,她吟诵诗句概括自己的一生:“这趟旅程走来辛苦颠簸,经过了山路的崎岖不平,挨过了水路的骇浪风波……我那些字字句句的著作,是我今生为爱燃烧的火热。”

琼瑶的离世,引发了关于生死观和选择权的广泛讨论。在这场大讨论中,我们该怎样和孩子谈论此事呢?和孩子讨论死亡是一个敏感而复杂的话题,需要适合他们的年龄和心理发展水平,并以一种尊重和理解的态度来展开讨论。

### 和孩子探讨生命观

放弃猎奇和八卦心理,而是将此视为探讨生命观的机会,鼓励青少年与家人、朋友和老师进行开放和诚实的对话,分享他们的感受和想法,建立良好的沟通渠道。

根据孩子的年龄和理解能力,用简单易懂的语言解释琼瑶的去世,父母可以先让他们表达自己的感受和看法;如果孩子提出问题,不要急于给出答案,而是先理解他们的疑惑和担忧。避免使用复杂的术语或细节渲染,以免造成不必要的恐慌或误解。

### 引导孩子珍惜生命

强调生命的宝贵,我们都应尊重和



视觉中国供图

珍惜生命。琼瑶年轻时候也是努力奋斗过,也明确反对年轻人轻视生命,鼓励年轻人无惧困难,拥抱生命的美好,“能爱、能恨、能笑、能哭、能歌、能说、能跑、能动、能红尘作伴、活得潇潇洒洒,能嫉恶如仇,活得轰轰烈烈……”引导青少年理解生命的有限性和珍贵性,帮助青少年建立正确的生死观。

琼瑶在遗书中表示:“‘死亡’是每个人必经之路,也是最后一件‘大事’。”家长可以引导青少年思考生命尊严的重要性,以及个人在生命末期的选择权,但一定要强调生命的不可逆转性。通过讨论,教育青少年尊重每个人的选择,并且理解生命的多样性和复杂性,以及如何在有限的生命中追求自我价

值的实现。

### 成为孩子的情感后盾

家长们请记住,每个孩子都是独一无二的,他们对这类话题的反应和理解也会有所不同。因此,最重要的是保持耐心,给予他们足够的爱和支持。

家长可以教育孩子如何管理情绪和压力,以及在面对困难和挑战时,可以向家人、朋友、老师或专业的心理健康机构寻求帮助。通过心理健康教育,帮助青少年建立积极乐观的心态,提升他们的抗压能力。让孩子知道总有人支持他们,无论他们有什么感受或问题。提供安慰,让他们知道自己并不孤单,你愿意陪伴他们一起渡过难关。

### 安葬方式选择自由

讨论哀悼的方式,死亡是生命的一部分,每个人都会经历失去亲人和朋友的痛苦。每个人都可以选择安葬和哀悼的独特方式。琼瑶选择了“花葬”——以火化的方式将遗骸烧成骨灰,再将骨灰均匀撒入葬区穴位,不立墓碑,不记亡者姓名,也不祭拜物品、不烧香。

当然,还有很多人会选择土葬、海葬或其他安葬方式,这是每个人的自由。家长也可以坦然分享关于自己身后事的安排和心愿,表达自己的生死观“生如夏花之灿烂,死如秋叶之静美”。

### 用力活过不负此生

琼瑶曾在描写青年人早逝主题的小说《匆匆,太匆匆》后记里有一段话,表达对生命思考的迷茫:“生命之短暂,岁月之匆匆,人生,就有那么多匆匆,太匆匆!青春,爱情,生命,每个人都能拥有的东西,却不见得每个人都能珍惜。于是,我也感慨,我也怀疑。我也想问:什么是永恒?永恒在哪里?”

如今在生命的尽头,她用自己的作品回答了年轻时候的疑问——“我是‘火花’,我已尽力燃烧过。我‘活过’了,不曾辜负此生!”

我们也要鼓励孩子,通过思考死亡来热烈地生活,并尽力燃烧自己,活出意义!

(作者系北京日报出版社副总编辑、教育科普作家)

# 为啥总有人“爹味”十足

□ 曹大刚

## 大耳叔叔:

您好!

我身边有很多“爹味”十足的人,无论我说什么,做什么,都会跳出来指手画脚指导一通,感觉很烦啊!在学校,因为我是8月底出生的,入学比其他同学都小一些,班主任开玩笑说我是班级小丢丢(小妹妹的意思),让大家要照顾好我。

班级的确应该有互帮互助的好班风,但也不能全班都在“帮”我——只要我哪里不对,会有很多同学跳出来指正、指责我。当然,我也获得很多“福利”,当我订正作业遇到不明白题目时,会有人站出来给我讲解,但那居高临下苦口婆心的语气实在让人受不了,真的是“爹味”十足。

节假日在家应该是放松的,我穿着吊带睡衣,就会被奶奶指责不像样子;喷一点喜欢的香水,家长就问我是不是谈恋爱了。

我实在受不了,这就是大家所说的“爹味”环绕立体声吗?我都快要崩溃了!到底“爹味”的人是什么样的心理?

杜群群(化名)

## 杜群群同学:

你好!

感谢信任,首先叔叔要表扬你,面对周围环境的不适,你能马上做出情绪上的反馈,并想寻求解决的办法。

我们先了解一下你说的“爹味”。“爹味”现象作为当下网络语境中的热门词汇,它通常指男性(亦不乏女性)在言行举止间流露出的类似父亲般的特质,这些特质包括但不限于过度的保护欲、强烈的控制欲,以及不容置疑的权威感。

值得注意的是,“爹味”并非男性专属标签。尽管该词最初多用以描述男性特有的行为模式,如过度自我、大男子主义等,但其内涵已逐渐泛化,涵盖了任何在人际交往中展现出类似“父权制”或“家长制”思维与行为的人。当女性同样以高高在上的姿态,表现出对他人事务的过度干预、支配欲旺盛时,她们的行为同样会被贴上“爹味”的标签。

生活中“爹味”行为常表现为对他人的过度指导与擅自决策,即便这些指导并未应对方之邀,且往往伴随着“你就应该这样做”的强制性意味。

例如,在问题解决过程中,不顾他人感受,直接给出自认为最优的解决方案;或在讨论场合,固执己见,拒绝倾听或尊重不同声音,展现出一种“我即真理”的傲慢态度。这种行为模式,实质上是对他人自主权与选择权的侵犯,容易引发矛盾与冲突。

“爹味”的动机更多源自个人的内在需求有意愿去关怀他人,但缺少同理心。他不同于说教,说教可能出于善意,旨在促进理解与共识;而“爹味”则更多地表现为一种强制性的灌输与命令,忽视了接受者的需求与感受。

但“爹味”发声的人,也许自身有值得借鉴的经验。但“爹味”现象却让人反感,主要归因于彼此之间的沟通,包括思维模式与行为方式的差异。

与“爹味”人良好地相处,首先是接纳他们的指导,并真诚地表达感谢。然后在恰当的时候再说出此时此刻你的感受,尽量用同理心去表达。这样对方在了解你的不适后会逐步做出调整。只要你坚持同理心,一定会把身边人的“爹味”降低的。

大耳叔叔

## 案例反思

“爹味”常表现为过度干涉与控制欲。青少年在自我成长的关键时期,他们渴望获得自主权与决策权,希望能够独立思考、自主解决问题。而“爹味”的言行往往使他们感到束缚与压抑,这种过度保护和不信任严重侵蚀了年轻人的自尊与自信。

另外,“爹味”还体现在居高临下对他人的消极评判与无谓批评上。面对诸多挑战与压力,与人交往更期望得到的是尊重、理解与鼓励。然而,“爹味”的言行却常常过于苛责,且缺乏建设性,徒增挫败感。

(作者系中国科普作家协会会员、高级心理学教师)

青春的路上一个人独自行走,是否有很多心思无人倾诉,很多想法无人理解?那就给大耳叔叔写信 3548004514@qq.com,我愿意成为你的朋友!

