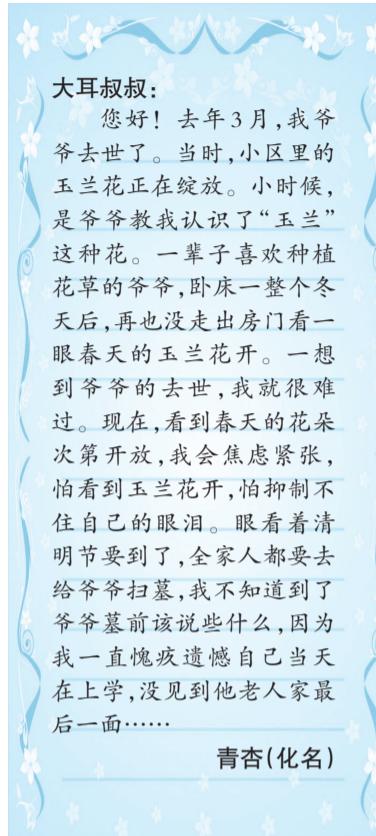




告别并不代表遗忘

□ 曹大刚



青杏同学:

您好!去年3月,我爷爷去世了。当时,小区里的玉兰花正在绽放。小时候,是爷爷教我认识了“玉兰”这种花。一辈子喜欢种植花草的爷爷,卧床一整个冬天后,再也没走出房门看一眼春天的玉兰花开。一想到爷爷的去世,我就很难过。现在,看到春天的花朵次第开放,我会焦虑紧张,怕看到玉兰花开,怕抑制不住自己的眼泪。眼看着清明节要到了,全家人都要去给爷爷扫墓,我不知道到了爷爷墓前该说些什么,因为我一直愧疚遗憾自己当天在上学,没见到他老人家最后一面……

青杏(化名)

你好!感谢你的信任。你的来信字里行间流露出你和爷爷的祖孙情,能够感受到爷爷生前是位热爱生活、内心善良的长者,他也一定非常爱你。

当下,在清明时节这个特殊的日子,很多人都会思念已故的亲人。当亲人突然故去,这种亲密的依恋关系猝不及防地被切割了断,像平行的轨道被打破了,与亲人形成的亲密互动变成了单边性,再也得不到任何反馈,确实令人遗憾。其实,我们在怀念亲人时,会想到很多彼此陪伴的美好时光,这些画面会定格,会封存。我们只要记住这些美好,就好。

生命犹如一趟疾驰的列车,会随时有人上车、下车,但我们总是不愿意相信自己的亲人会下车。不是我们不懂每个人都会死亡的道理,而是我们不愿意去面对,我们内心自我设障,选择性回避,想把这种美好的期待

藏在潜意识层面里。

但意识层面的认知部分告诉我们,爷爷已经离去了。你之所以没有完全释怀,就是意识和潜意识的路径没有完全关联起来。在特定的时期,潜意识中被压抑的痛苦被唤起,意识层面还没完全表达出来。

当你看到这封信时,也许你已经在清明节来到了爷爷的墓前。你可以尝试跟爷爷告别,告别并不是代表着遗忘,而是从心理上放下遗憾和懊恼,祝愿彼此在不同的空间安好。我们每个人都会不断地失去亲人、朋友,也会最终离开这个世界,每个人都要学会告别,这是人生的必修课。

祭扫之后,你可以走进爷爷生前的住所追思怀念,去看看爷爷种植的花卉。内心不断和爷爷对话,让思念从潜意识层面涌到意识层面。最后,你要相信,爷爷希望看到你每天都是快乐的,而不是因为思念他经常泪流满面。

案例反思

当亲友离世,每个人都会出现哀伤的情绪。哀伤疗愈是一个过程,一般分为多个步骤。一是否认与隔离:在得知亲人去世的消息后,第一反应往往是否认消息的真实性,这是正常的自我保护机制,帮助缓解巨大的痛苦。二是愤怒:确认消息的真实性后,会感到愤怒,可能是因为感到被抛弃或失去控制。三是无助和沮丧:意识到无法改变事实后,会感到非常无助和沮丧,沉浸在巨大的悲痛中。最后一步是接纳:最终会逐渐接纳亲人离世的事实,开始寻找安慰和疗愈,寻找生活的意义和目标,让生活恢复平静。

(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!



清明烟雨起 正是饮“茶”时

□ 张轶西



清明烟雨起,正是饮茶时。眼下正是春茶上市的时节。人们常三五成群,围坐一团,在茶香中品味时光。在这品茶过程中,大家有没有想过,茶字的前世今生究竟如何?在漫长岁月里,它又经历了哪些变迁?

其实,在甲骨文和金文中,并未出现茶字的身影,直至小篆阶段,“荼”(tú)字崭露头角。也就是说,茶字并无专用的古文字形体,它是在“荼”字基础上简化而来的文字。

甲骨文中虽无茶字,但描绘草木植物的象形字众多。作为象形字,“荼”生动勾勒出草本植物枝叶繁茂的姿态。东汉许慎在《说文解字》中,将“荼”释义为“苦菜”,“荼”涵盖了苦菜与茶树两种植物,反映出早期植物分类的模糊性,此时的“荼”并非茶的专用字。

闻一多先生在《古典新义》中提出,“荼”的本字是“余”,书中记载“上文云古未有犁(lí)时,以刀耕,而其刀即余”,意思是“余”原本是一种用于除草的农具。

此外,依据《甲骨密码》,“余”字像尖圆屋顶搭配房柱和横梁,其造字本义为单柱、无壁的尖顶茅



视觉中国供图

屋,是一种极为简易的建筑,通常用来存放农资和杂物。

那么,“荼”最初究竟指代什么呢?观察合并字“餘”,其篆文由“食”与“余”组成,造字本义是吃不完、闲置的食物。因而,“荼”的篆文由“草”与“余”构成,本义为多余的草,即杂草。因其给人多余之感,味道又苦,《尔雅·释草》便将“荼”解释为苦菜。茶的身世,可谓饱经磨难,涅槃重生。

到了汉代,隶书兴起,“荼”字简化为“茶”,减去一横,笔画得以精简,字形分化初现端倪。唐代陆

羽所著的《茶经》,明确以“茶”指代饮品,这一举措标志着“茶”字的独立。隶变之后,从字形上看,茶字已完全符号化,不再具备象形的图式功能。

从结构上分析,“茶”字的“艸”字头表明其植物属性,“余”既表读音(上古音中,“余”与“茶”声母相近),也可能暗喻“茶”为“多余之物”。《诗经·邶风》中“谁谓荼苦,其甘如荠”的诗句,以“荼”指代苦菜和茶树,体现了结构未分化时语义的混沌状态。

后来,“茶”字结构进一步符

号化,功能也逐渐专一化。当然,文人墨客对“茶”字也有着浪漫解读:“茶”字上面是“艸”,表明茶是草本植物;中间部分恰似采茶姑娘弯腰采茶的模样,仿若人形;下面的“木”,则强调茶树的木本属性。这三个字分别对应天(阴阳)、地(柔刚)、人(仁义)三极之道,宛如一幅人与自然和谐共生的美好画卷,深刻体现了“天人合一”的哲学理念。尽管这种解读未必符合文字学原则,但它反映出汉字从具象描绘向文化表意的转变趋势。

唐代,饮茶之风盛行,陆羽在《茶经》中记载:“其字,从草,或从木,或草木并。其名,一曰茶,二曰槚(jiǎ),三曰荈(shè),四曰茗。”由此可见,“茶”字的独立,是为了区分茶树与其他植物(如苦茶),满足字义表达精细化的需求,这同样是文化不断渗透的成果。

从甲骨文时代草木萌发的意象,到陆羽笔下神来之笔的简化,“茶”字宛如一枚蕴含无限生机的文化胚芽,赓续着说文解字的古老密码。这个由“艸人木”架构而成的汉字,早已超越茶饮本身的含义,成为东方智慧最清澈、最温润的表达。

(作者系青岛大学文学与新闻传播学院教授)