

最好的自己

□朱朱

心窗
片羽

看心理学的书会觉得崩溃,因为不可避免会对镜自省,前半部分觉得自己无可救药,再往后看看,又感觉有希望,在不断辩证的过程里,看上去没有解决任何问题,但思维路径却悄悄发生着变化。这可能就是心理学的魅力吧。

看武志红《心灵的七种兵器》,忽然想到认识的一个年轻女孩儿,虽然她原生家庭导致自己在爱情的路上磕碰无数,但依然显露出强悍的生命力,她说,假如她无法控制事情的发生,那么遇到问题就应该理解并接受,然后再想办法进行改变,再理解,再改变,再接受。这种方式跟武志红讲的如出一辙。

我一直很佩服她,其实就是佩服她勇气,接受勇气。

生活中很多问题都在于拒绝接受真相,为了拒绝真相,有时候我们会刻意朝着反方向走,比如你很生气,但你觉得生气不好,你的教养会让你保持克制,但是这股火并没有消失,只是压在潜意识里,不知道哪一天就会爆发。为了避免一些自己觉得不好的状态,最后走到了这些状态的反面,弄得自己很分裂。

看到这儿,不由自主想到另外一本书提到关于做一个情绪稳定的成年人。想发火的时候为了达到情绪稳定肯定会控制,控制本身就是一种反方向,你看看,假如不好好思考与分析,心理学上很多句话都是分裂的,简直是寸步难行。

方法是所有科学中最重要的部分,心理学也不例外。武志红在这本书里提到的七种兵器,分别是害怕、焦虑、悲伤、自卑等等,这些我们平时极力避免的负面情绪,如果用正确的态度面对,就会给我们的心灵成长带来巨大的好处。它们其实都是一个信号,提醒我们有一些事情正在发生,有些事情需要改变。

我们经常说习惯改变命运,但是一些坏习惯都是曾经帮助我们的老朋友,只不过现在过时了,需要用新的习惯去代替。比如拖延,有些拖延是儿时避免更多作业的对策,或是害怕不能完美的借口,这些都曾经给我们带来相应的好处。但是当一个人开始创业时,认真分析自己拖延的根源,就会明白,此时这种习惯对自己已经没有好处了。这个就是很关键的与内在意识平等对话的过程。不用抗争的同时,内在也会变得和谐。意识到这一点,拖延就会有所改善。这就是理解和接纳的力量。

那么,我们如何处理一些坏情绪呢?作者说,只有我们完全地接受事实时,改变才有可能发生。比如悲伤是软弱的表现,但是作者说悲伤其实是一种礼物。比如一个人原生家庭问题重重,这种环境下生长的孩子大多敏感自卑,悲伤痛哭时必定有一个声音告诉他,你很惨!在认定接纳这种状态的同时,另一个声音也会告诉他,你仍有力量活下去。

人的一生受伤在所难免,但带着伤痛奔跑也没有一点问题,接纳并理解,然后尽力改变,那种状态下的自己,就是最好的自己。



海鸟的旋律

宋从勇

我曾来过你的城市,在深秋的夜晚

□马国福

午夜的街头
空空如一个发黄的信封
起风的时候
看不见住在邮编里的人
梧桐叶锁住寂寞
一起唱过的老歌
早已记不全最初的音节

青春已零落,想写的诗仍在心窝
沿着长安路脚步
丈量离别的归途
汹涌在胸口的祝福
托付给提前抵达的露珠
时光的车轮滚滚向前
带走鲜花和往日的誓言

青春已到末端江湖不再相见
一个名字点亮一个城市的温暖
我曾来过你的城市
在深秋的夜晚
我一直想写的诗
总在那条路的尽头盘旋

紫琅
诗会

野生动物自杀之谜

□达少华

南通历史上野生动物的自杀,以哺乳动物的鲸类为主,地点多在南黄海滩涂。早在元代,海门地区就有了鱼骨桥。据研究,鱼骨桥的鱼骨是鲸类的腮骨或者肋骨。以元代的科技水平和生产能力,不可能有捕鲸一类的活动,那鲸类腮骨与肋骨只能来源于搁浅自杀的鲸。因元朝历时较短,所以海门地区鱼骨桥之鱼骨的来源应在元初或宋代。清康熙《通州志》中还将“鱼骨桥梁”列为“海门八景”之一,并且收有以《鱼骨桥》为名的诗两首。一位是曾任海门县令的吴宗元,其诗曰:“鼓鬣如上海上浮,暴腮曾不为身谋。岂知利涉功弘溥,剩有金光映碧流。”另一位是王松龄,其诗曰:“一肋长虹架,中流大道开。当年腾云雾,此日枕莓苔。”

追溯鲸骨成桥的来源,则海门沿海鲸类搁浅的历史可能还要更早,只不过没有史料而已。我所见记载古通州鲸类自杀最早的史料是在宋代。

宋刘斧《青琐高议》一书中有一则关于古通州《巨鱼记》的记载:“嘉祐年,余侍亲通州狱吏,秋八月十七日,天气忽昏晦,海风浪浪至,而雨随之。是夜潮声如万鼓,势若雷动,潮逾中堰,卒闻阴风海水中若有数千人哭泣声。及晓,有巨鱼卧堰下,长百余丈,望之隆隆然如横堤。困卧沙中,喘喘待死,时复横转,遂成泥沼。然或有气,沙雨交飞,后三日乃死……身肉数万斤,皆不可食,但作油可照夜。”这篇记述的信息量是很大的。可以肯定,这是一头体形庞大的鲸类,搁浅后死亡。

古通州的地方志书上也有不少这样的记载,一般将鲸称为闰鱼。如明万历《通州志·物产》中记有:“闰鱼,闰年自海出,骨可为桥。”清光绪《通州直隶州志·物产·鳞之属》中记:“岁闰则如闰月之数,乘潮推陷沙中,大可数十

丈。海人割之为油,骨可成桥。”该志“轶闻”中的记载更为详细:“嘉靖甲寅闰月,丰利场后有群虾共拥一鱼乘潮抵岸,虾须戟立若排檣,潮退虾去,唯鱼独存,长三十余丈,高三丈,人争取其肉,鱼声如牛吼,气所喷薄水悉成洼。经三四日乃绝,土人取其骨为桥,相传每闰年必有一鱼。”这里所说的“群虾”是指的海虾,是鲸类的食物。“虾须”则是须鲸类的口须。

潘荫东《樵叟集》中记载,1917年,丰利场环港东鲨鱼洼发现鲸。隔一年秋天在马家灶发现鲸。1948年春季,东台县的鱼舍附近海面发现3头鲸,其中一头冲向了海滩,陷在泥沙里,过了两天气绝,张着嘴人都可以走进进去!有人量了一下,有32步长。其时正是解放战争期间,当地群众割下鲸肉去慰劳解放军。还是在解放战争时期,有一大一小两头鲸,进入了长江口,在南通县老洪港冲向江边而搁浅,经组织3条船拖曳,小鲸返还江中,大的则搁浅死亡(见《竹行镇志》)。

近年来,在南通市境沿海滩涂时有鲸类搁浅自杀死亡的事例,其中包括大型的抹香鲸。总之,自古至今南通沿海鲸类自杀的记载还有不少,不再一一列举。

南通地区发生动物“自杀”的现象以南黄海滩涂的鲸类为多,其他的野生动物比较少,但也有记载。清代《州乘一览》中记载:“花鸡,本出外洋,乘大雾而至,千百为群,雾散则附五山林樾间,三四月最多,弱不能飞……大者名麻鸡,喙较长,羽色黑,腹下色浅白,肉脆而香,出吕四并军山东,皆秋后随风掠至者,投入林中,骤如风雨。”光绪《通州直隶州志·杂记》中亦有类似记载,如“万历六年冬,大冰雪,飞鸟坠地死”,“万历中,一夕,蝠堕地死者以千数”。

对于自然界中野生动物的“自杀”,科学家们进行了研究,其原因很多,综合起来主要有气象说、地质说、环境说、磁场说、老龄说、觅食说、迷途说、疾病说与混合说等等,其中以气象说为最。以《巨鱼记》为例,刘斧详细描写了“巨鱼”搁浅时的疾风暴雨天气,让人很容易联想到杭州钱塘八月十八奔马潮的汹涌景象,而古通州的巨鱼搁浅死亡正好是八月十七夜,这只能说是在恶劣气候条件下发生的故事而已。鸟类的集体死亡也是大风造成的,并非它们自寻死路。上述花鸡、麻鸡以及蝙蝠死亡也都与大风、大雾、冰雪等恶劣的天气有关。

1991年的2月11日和3月1日,在如皋市中心养殖场江滩和扬中县分别发现一头伪虎鲸(拟虎鲸),均为亚成体,它们或许是迷途从长江口的咸水水域进入了淡水中,其结果只能是不适应体内渗透压的巨大变化而死亡。它们只是误打误撞地进入了不能适应的外界环境而已,并没有自杀的主观意识。

鲸类的搁浅死亡往往与滩涂的地质情况有关,鲸类依靠超声波导航,也就是回声定位。如果遇到反射力较弱的泥沙质滩底,会影响鲸的判断能力,造成冲滩搁浅死亡。鲸类是具有较高智慧和亲情的哺乳动物,当一头鲸搁浅后,同类会奋不顾身地救援,这样就可以造成群体性自杀死亡事件。上述在竹行老洪港一大一小两头鲸搁浅,很有可能是母子俩,当幼鲸出现危险时,母鲸会跟着冲滩援救。最后幼鲸被人们成功搭救,而母鲸体型较大未能回到深水区。

关于自杀,《辞海》的解释是“他杀的对称。故意用某种手段终结自己的生命”。上文中所举各例,无一不是野生动物自己杀死自己的,都是在外力的影响下失去生命的,其实只能算是意外死亡。

科普
小品