关于马万里的诗

□朱先树

马万里是我辅导过的《诗刊》函授学员,之后就有了信函往来。我们虽未曾见过面,但我记得她原名叫马朝霞,是一个女孩子的名字。她的诗形象选择准确,语言也有弹性,有诗的灵气,给我留下了较好的印象。

作为女性,马万里的诗带有明显的女性特点,以温情的目光注视世界,心里感觉敏锐而细腻。在《念着你的名字入睡》一诗中,她写一种爱情心理,诗中有这样的描写:“是你把我领到一个春天的风口/我深黑已久的广场从此被阳光溢满……”而《怀念雨季》中则表现得更充分:“大雨说来就来/我们在没有路的陌上奔跑/手拉着手/羽毛连着羽毛/一川雨雾浓重/一棵歪脖老树立于塬上/望一眼像发现了一个家/紧紧地依偎在孤树下面/我们忽然听见树洞里有几只山雀儿/在说着什么/雨打湿了我们的睫毛/不知不觉,我们分享了鸟的乐趣……”这首诗构思巧妙,形象表达完整,一种浪漫情怀和对家的向往自然而生动地表现出来。另外,在《一枚杏叶》和《山沟里的野草莓》中,感情虽然有些忧伤,但很动人,在表现上采用寄情于物、触景生情的方式,十分准确。

马万里的诗在表现心理情感方面写得不错。如《穿破黑夜的列车》:“穿破黑夜的列车呼啸着穿破我的梦/我挺身坐起/窗外/半个月亮像一盏孤寂的灯/我辨不清方向的列车/来去匆匆/列车过后/我已成了喧嚣的一部分……”这可能是一种真实的感受,由外界的火车夜行惊梦,引起内心的感情波澜,究竟为什么,则全留给想象了。同样的另一首诗《夜行的火车》感情指向却很明确:“一直都循规蹈矩/按照指定的方向/可是自由/谁不向往啊/一次脱轨/是把握不住的飞翔/大静之后/天空呈现出从未有过的灿烂……”违背事理,却符合情理,意在言外,不言也自明。在《酒》中写醉酒的感觉也不错,虽没什么深意,但心理情态描写十分传神:“世界东摇西晃/双臂展开就是一对翅膀……我的身体正在喷发岩浆/我的火焰将街灯点亮/我看见花儿都像鸟一样飞/我的内心渴望一场大雪……”这种醉态的心理描写一直切而精妙。

马万里的诗有的是对自然社会和人的生存感悟,在《梧桐树》中写梧桐树被砍伐:“一种巨大的失落/将无数飞翔的心灼伤……”这是一种失去家园的伤痛,是对人与自然和谐遭破坏的一种抗争。而《一块石头对泥土的压力》则表现了对生存理想的哲理思考,也是有思想意义的。在《城市的街头跑来一只黄鼠狼》中,她写了一个近似现代寓言的故事:吃鸡的黄鼠狼跑到无鸡可食的城市里,结果被人逮住送进豪华的星级酒店做成美食。诗的结尾写道:“噩运自不必说/但我不知道这被称做狼的东西/人吃了会不会变得比狼更凶残。”这是对生命互相侵害的忧思,也是对人性恶的无情抨击,值得我们深思。

总之,马万里的诗擅长对内心感悟的描写,也善于对形象事物的抒情,对一些大题材大主题尽量用具象去表现,如《草鞋》、《我的心情是一面旗》。而写故乡山川的诗《我在桃花上辨认春天》、《青天河,梦中的河》等,抒情意味都是很浓的。特别是有的诗中形象的选择、语言的灵活运用,有许多好诗句。如《棉》中有这样的句子:“世界开满棉花/看一眼就很温暖。”《怀念母亲》中的“一滴泪/落在雪地上/就深刻成/一眼枯井”。而《荒废的家园》一共八句,大都是运用隽永的形象语言来表现的:“人去院空/只有一棵老梨树记起岁月/年年秋分/老梨树总是结满沉重的往事/成群的鸟儿飞临/坍塌的院墙一直沉默/冬天的脚步走近了/总有少许倔犟的梨子不被秋风吹落。”这种形象描写,让我们感受到一种苍凉,也感受到一种顽强的生命力。当然,有的作品在构思的完整、诗意的升华和语言的准确运用上还有不足,有待进一步提高。

(作者系《诗刊》编辑)

留在山石里的钻头(组诗)

□马万里

黑夜的女子

我的长发上布满啾啾鸟鸣
燃烧的雷电照着我鬼魅般的前额
以及狰狞的大笑
我知道谁在爱我

爱我伤感时无处流淌的河流
爱我敏感神经的末梢
爱我横七竖八的枝杈
爱我沟沟坎坎的灵魂隧道
我想与你一起走进黑夜
在黑夜的深处消失

今夜

我在你的窗外看你
月的光线变幻
因逆风而变形的思想
旗帜般飘动

我不知道眼睛能走多远
窗里窗外,路途漫漫
一颗流星滑落河西的花园
水流的琴音格外消瘦

老磨

一台老磨坐在打麦场的黑暗里
小簸箕小扫帚全都不见
推磨的女人不见
拉磨的驴也不见
老磨寂寞了多长时间
满目的沧桑烙满往日的记忆
五谷的味道远去
雁归的消息依然尘封

我突然想亲近老磨
倾听它岁月悠长的心事

留在山石里的钻头

无疑
你的出现是异域的
使我支撑风浪的心突然抽空
使我的肌腱一阵阵紧缩

命里命外
不容猜测
你向下的头颅
凝结一段浓重悲情

身处石中
忽见天日
谁能体味你的激动

作者简介

马万里,女,真名马朝霞,省作家协会会员,先后在《诗刊》、《诗神》、《在路上》、《大众阅读报》、《清边日报》、《羊城晚报》、《河南日报》、《郑州日报》、《大河报》、《焦作日报》、《焦作工人报》、《焦作广播电视报》等报刊发表二百多篇(首)散文、诗,她的诗歌《红毛衣》在全国爱情诗大赛中获三等奖,另有十多篇作品在地、市大赛中获奖。

漓江夕照

覃筱静 摄

诗二首

□庞在煜

重阳节踏山

踏山适逢重阳节
天公染尽春时叶
皓首合云声伏虎
崎驱老夫人若雀

王屋山

王气王象王者屋
自古圣人绝佳处
日月精华铸灵秀
一峰雄立百峰伏

狐狸的“酸葡萄心理”

●杂文

□郭振亚

伊索的寓言《狐狸与葡萄》流传极广。此寓言不长,全文照抄如下:“饥饿的狐狸看见葡萄架上挂满了葡萄,想吃却够不到。在离去的时候,它说道:‘这葡萄没有熟,是酸的,不好吃。’有些人因为做不成事情,也是这样找借口的(见《中外寓言名篇》)。”伊索写这篇寓言的本意是讽刺某些人善于找借口,以求心理平衡。

仁者见仁,智者见智。有人认为,这个狐狸特别聪明:吃不着的葡萄是酸的。虽然有找借口之嫌,却平衡了自己的心理,起到了自我保护作用。人不是也有这种心理吗?比如,打碎了精美的花瓶,你不妨说“岁岁平安”;家中被贼偷了,你不妨说“财去人安”。这样的自我安慰不是比气得吐血、血压升高要好得多吗?因此,心理学上就有了“酸葡萄心理”,这是伊索无论如何也想不到的。“吃不着的葡萄是酸的”,既有消极的一面,也有积极的一面,伊索看到的只是前者。

有人做过试验,把一条狗拴起来,在60厘米外放上一块儿香喷喷的牛肉,狗想过去吃,可是够不着,气得心跳加速、血压升高。试验继续做下去:让另一条狗把这块牛肉从容容地吃掉,而拴着的狗生气加上嫉妒,血压升得更高,差点儿丢了小命儿。还有一个试验,把狮狮王关在铁笼子里。狮狮王享有很多特权,凡是母狮狮都是它的妻子,凡是好吃的东西都得它先吃。现在狮狮王被关了起来,笼子外的美食尽被群狮享用。狮狮王越想越生气,咬牙切齿,头撞铁笼。以后,每天都做这样的试验。一年后,狮狮王因情绪激动、心理压力太患癌症而死(见2006年9月8日《新民晚报》)。

倘若这条狗以及狮狮王能够运用“吃不着的葡萄是酸的”心理效应进行自我安慰,那结局就是另外一种情况了。由此可见,伊索笔下的那个狐狸实在是太聪明、太可爱了。

人虽然是万物之灵,但也有人因为“吃不着葡萄”而郁郁寡欢。比如有个失态者,痛苦、失眠,最后跳楼自杀。但也有人善于运用“酸葡萄效应”,如有个人在追求一个漂亮姑娘失败后,写了一篇《不娶美女的几个理由》:“美女从小有人捧着,读书时同学们仰慕着,成人后男人们追着,美女的脾气不佳人人皆知,美女自傲、清高、任性、虚伪,美女身边不缺男人,这些男人爱美而又畏心不死,让做丈夫的防不胜防……所以,我不娶美女。”这样一来,他就把追求不到的对象变成了“酸葡萄”。这样一“酸”,失态反而成了好事。于是,他精神焕发,把心思全部投入到工作中,年底被评上了先进工作者。

人生活在复杂的社会中,遭受各种各样的挫折是难免的。在我们总结经验教训时,不妨学学伊索笔下的那只狐狸,这可以使我们变沮丧为欣慰,让我们愉快地生活和工作。

赞“八荣八耻”教育

□孔祥经

“八荣八耻”立标杆
鉴天鉴地有先贤
天扬八荣澄玉宇
地弃八耻丽山川
尝思荣辱志高洁
温良恭俭德为先
高歌兴邦创伟业
和谐恩泽降人间

奶奶

●人间真情

□山野小妹

我是一个保姆,但奶奶从来没有把我当保姆看待。无论谁问奶奶:“这是谁呀?”奶奶都会说:“这是我孙女。”

奶奶是一位特别容易相处的老人。有一次洗碗时,我失手摔碎了三个碗。我特别害怕,奶奶万一训斥我怎么办?令我没想到的是,奶奶走进厨房的第一句话就是:“你没伤着哪儿吧?”我说:“没有……对不起,奶奶……我……摔碎了三个碗……”奶奶说:“摔碎几个碗不要紧,只要你没伤着就好。”有一次,邻居给了奶奶一个石榴,奶奶舍不得吃,拿回家递给我说:“给你个石榴。”我问奶奶:“从哪儿弄的石榴?”奶奶说:“邻居给的。”我说:“奶奶,咱们一人吃一半。”奶奶却笑着说:“奶奶活到这把年纪什么没有吃过,你吃吧!”听了奶奶的话,我的眼泪在眼眶里滚动。在我心里,奶奶不仅仅是我最爱的奶奶,也是我最尊敬的老师。无论是买菜还是买肉,奶奶总是问我:“乖儿,你吃不吃,你要是不吃,咱们就不买了。”我每次问奶奶中午做什么饭时,奶奶总是说:“你想吃什么就做什么。”我对奶奶说:“奶奶,是您让我学会了如何去爱。”我在心里想对奶奶唱:“我的马会为您而追,即使要踏遍千山万水;我的酒会为您而醉,哪怕要痛饮千杯万杯。”因为是您让我不再是一匹奔腾的野马,是您让我明白人为什么而活。

我和奶奶朝夕相处,感情越来越深。一次浇地时,奶奶扭伤了腿没有告诉我,奶奶是怕我为她担心啊!奶奶就是这样,有什么痛苦都自己一个人默默承受。奶奶明明知道是瞒不住的,但她还是要苦撑。她撑了一个星期,直到大伯、大娘回家的那一天,她高兴地去买菜买肉,路走多了,终于露出了破绽。伯伯一眼就看了出来,问奶奶:“妈,您走路怎么瘸一拐的?”奶奶说:“没事,休息一下就好了。”伯伯说:“不行,咱们还是去医院看看,也好放心。”在大家的坚持下,奶奶被送到了医院。拍过片子,作过推拿,药吃了一把,病却没有见好。大姑姑回家的那天晚上,奶奶拿出拍的片子给她看,说:“你回去时把这张片子带走,让大医院的医生瞧瞧,是不是有啥问题?”大姑姑走后的第二天打电话说,医生让奶奶到医院去作进一步检查。开始我还以为奶奶检查一下就回来了,奶奶却对我说:“这一去恐怕要在那边住一些日子。你要想去,就让邻居帮咱喂几天小猪、小狗。”我说:“不,我不去。如果我去了,家就没人看了。”大伯、大娘回来接奶奶那天,我的眼泪在眼眶不停地滚动。我不停地对自己说:“千万不要掉下来,如果被奶奶看到,她怎么能放心地去看病呢!”奶奶离开后,我的眼泪终于止不住流了出来。那天,我傻傻地坐在电话机旁,

长在石头上的树

●人生感悟

□张海生

在石缝里长大的树我见过不少,然而在青天河西峡,当遇到这棵生长在石头上的树时,我还是被感动了。

这是一棵桑树,树不高,细得像一根小云竹,却很苍老。据一位植物学专家讲,这棵树已有30岁了。我不敢相信,这么瘦弱、细小的树竟经历了30年的风雨历程。我们知道,树木是靠汲取土和水中的养分生长的,很难想象在石缝里生长的小生命是从哪里汲取养分的。我不是树,不知道它在生长过程中的艰辛与曲折,但我知道它与在水土充足的环境下生长的树肯定不一样。前段时间我读到诗人敕勒川写的一首诗,题目是《邂逅》,内容是关于小草的。诗这样写道:“是八月的事了,我在草原上/遇到了一棵我认识的小草/它遇到我时一脸哀痛,它向我讲述了/另一棵健壮的小草,是怎样转眼就夭折了/它是那么英俊,充满生气,然而……它说着说着就哭了起来/我看见/它流下的眼泪比我们人类稠多了/我想安慰它几句,但一个人/怎么能安慰一棵小草呢……”

诗写得不长,很伤感。不知道为什么,我看到这棵树就联想起关于小草的这首诗来。

人的一生追求意义、追求终极目标,树的一生追求什么呢?在这样恶劣的生存条件下,它生存的意义何在?我记得贾平凹写过一组关于《黄陵柏》的文章,有坡坎柏、屈柏、朽柏、挤柏、石缝柏、夹石柏等,它们有的长在山崖的坎壁上,有的长在石缝里,大都生长在险恶的环境里,长得扭曲和畸形。贾平凹对这些柏的叙述虽然表面上只作了无关痛痒的记录,但在语言的背后有着深层的含义,难怪他写着写着最后觉得自己也成了一棵柏树。

其实,我们每个人都是一棵树,可以生长在任何一个地方,可能条件优越,也可能环境险恶。有的人生下来所拥有的,有些人努力一辈子也得不到,这是命该如此。就像这棵树,它最初便生在石板上,它不能不活下去,能活到现在,活得这样健康、这样生机勃勃,不能不令人肃然起敬。

山阳城

靳古恩 摄

诗三首

□司福源

露

你是要我滑落吗
大地洒落更多的泪

夕阳

你的美丽我已收下
请在余晖中散去吧

昙花

死神没来以前
请保持我年轻时的容颜吧

雨夜随想

□樊继承

凌晨,我被窗外的雨声惊醒,一时无法入眠,却发现自己依然那么喜欢窗外的雨声。

也许是自幼不在父母身边,也许是长大后独自在外地求学,也许是结婚后丈夫长年工作在外,我比别人多了许多一个人听雨的时间。宁静的夜晚,当万籁俱寂时,你会觉得心里流动着凄清与寂寞。此时恰逢下雨,你仔细地去倾听:雨声时急时缓,仿佛一位多年的好友正在为你讲述一段动人的故事。

我喜欢雨声,但风声则不然。像母亲的手抚摸着你的春风是听不见的,它太温柔,你能听到的多是夏天“山雨欲来风满楼”的风,还有冬天飞沙走石的凛冽寒风。这些对于一个本就孤独的人来说是极不相宜的,所以我不太喜欢。

其实,许多人并不知道梵高的名作《向日葵》的意蕴,只是慕梵高之名而将它请入厅堂。终于有一天,窗外的雨声让我明白,画中朵朵黄花几近凋零,但作者给了它耀人眼目的颜色,仿佛它们成了明亮的珍珠。花孤零零地插在花瓶里,配着醒目的黄色背景,给人以凄凉之感。而当你了解了梵高,知道他只活了37岁时,你就会明白,原来他的画里一半是欢欣,一半是寂寞。

如同风雨总相伴,如同《向日葵》的欢欣与寂寞,其实世间事多喜忧相随:少年癫狂时少了几分沉稳,老成持重后却丢了许多梦幻;步入婚姻前独自品味孤独,结婚生子后又觉得生活太平淡;仕途不顺时还知奋力拼搏,事业有成后却常感“高处不胜寒”……

生活既然如此,我们便可以放松心情,听风声雨声,看天高云淡,做到“不为积习所蔽,不受时尚所惑”,岂不泰然!

帮您找名医

向您介绍名医、专家的技术专长,帮您找到看病的捷径。

心理咨询快速恢复身心健康

赵向东 焦淑琴

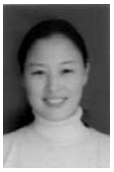
21世纪心理疾病已成为威胁人类生命和健康的疾病之一,比如一些人受到家庭不和、事业和婚姻不如意、网络成瘾、子女教育、人际关系紧张等问题的困扰,无法自行排解,因而产生抑郁、焦虑、恐惧、猜疑等诸多心理障碍。焦作铁路医院是我市较早开展心理咨询门诊的医院,在接受心理咨询的近1000人中,97%的患者快速恢复了身心健康,收到了很好的效果。

据王艳介绍,提及心理咨询,很多人会将它与“精神病”、“心理变态”等联系起来,认为有了心理问题是件难以启齿的事,直到心理问题堆积到不可收拾的地步,才去找医生治疗。心理咨询师应用心理学知识和咨询技巧使来访者认清问题的本质,从而知道该怎么去做。心理咨询师可以让来访者缓解焦虑情绪,帮来访者理性地分析问题、提高社会适应能力。许多接受过心理咨询的人说,与心理咨询师交谈之后,就如同面对草原和天空那样令人豁然开朗、如释重负。咨询者主要表现为失眠、焦虑,经常头痛、健忘;以前从未有过失眠现象,近来每晚迷迷糊糊睡上一会儿,服用安眠药也不起作用;面对工作和生活压力,心理恐慌害怕,觉得自己得了一种怪病;睡不着时一直想这想那,哀叹不顺心的事怎么一件接着一件。通过分析得知,咨询者处于应激状态,首先运用心理咨询的有关知识,调整其情绪,如放松训练,并使对方明白自己并非得了怪病,而是由心理问题导致失眠,即心因性失眠;面对生活中的挫折,心理冲突无法自行排解,无意识地运用了心理防御机制,将心理冲突转化为“病状”,以至于出现头痛、焦虑、失眠、记忆力差等现象。其实失眠大多是缘于心理因素,这正是药物治疗效果不佳的最主要原因。失眠者往往陷于“睡眠恐怖”的怪圈:入睡难→心理焦虑→愈难眠→次日精神差→渴望睡眠→更难眠,最后导致“期待性失眠”。为了帮助咨询者走出这个恶性循环的怪圈,王艳采用了森田疗法,告知走出这个怪圈的法宝就是:任其失眠,随其失眠,听其自然,顺其自然,以失眠为友,这是森田疗法的核心;即接受症状,忍受痛苦,带着病症去正常生活,这样症状就会逐渐消失。

作为心理咨询师,王艳每当看到咨询者由愁眉不展变得心情舒畅、由痛哭流涕变得开心一笑时,由衷地感到快乐和幸福,认为所有的付出都是值得的,希望那些仍在痛苦中煎熬的人们摒弃世俗的偏见,早一天走入焦作铁路医院心理咨询室,快乐就会早一天回到身边,把心理咨询当做享受生活的一部分,拥有一个健康自信的人生。

电话:2566503 2572458 13803915130

本周出镜名医:焦作铁路医院王艳



王艳,国家二级心理咨询师,毕业于郑州大学高护专业,曾在北京回龙观医院进修临床心理学,先后在省级以上杂志发表有关心理咨询文章16篇。王艳擅长应用人本主义疗法、森田疗法、认知行为疗法及家庭治疗等帮助有心理困扰及心理障碍的人们走出心灵的阴影,迎来生命的春天。截至目前,王艳已接待来自不同地区、不同阶层的咨询者300余名,受到了咨询者好评。