

活出充满力量的自己

凌峰

最近文化发展出版社出版的新书《你的善良,也许是软弱》,想分享给生活中那些特别“懂事”,处处为别人着想、委屈自己的“好人”。这本书的核心意思是说,人活着得要有点“攻击性”。这里的“攻击性”,是合理表达自己、捍卫自己的一种原初的生命力,是一个中性词。

在作者看来,《射雕英雄传》里的郭靖和黄蓉是一对很好的例子:郭靖是一个过度付出、过度拯救的“好人”,第一次认识扮成小叫花子的黄蓉,见她可怜,就把自己银两、马匹都送给了她。而黄蓉,是一个有点攻击性的人,她善良正直,但从不过度拯救,她棱角分明,不怕事,活得真实自在。作者认为,郭靖喜欢黄蓉,是因为黄蓉是她潜意识里想成为的另一个自己。

本书作者叫黄玉玲,是一名资深心理咨询师,《武志红的心理学课》的专栏顾问。武志红在给这本书作序时提及:“攻击性”,是精神分析中的核心概念。弗洛伊德说,如果一个人不能象征性地、合理地表达自己的攻击性,就会出现心理问题。

当一个人变得不敢表达、不敢捍卫自己,总是忍气吞声、努力压制、拼命付出,生命就会不断萎缩。这样的人往往内心善良,特别善解人意,不会也不忍心拒绝他人,对身边的一切都尽职尽责,唯独没有照顾好自己。长此以往,“懂事”的“好人”很容易觉得越来越孤单,力量感也会被逐渐消耗。在现实中,他们的好往往并不能换来认可,不能换来亲密,甚至会被辜负和背叛,落得“人善被人欺”的结果。

进一步分析,可以看到,一个人不会拒绝的背后往往是害怕面对冲突,担心被报复。这里面藏着巨大的软弱。人们并不愿意让这软弱见到光。这背后,或许还有更深的羞耻。

这一环扣一环的痛苦,使人下意识地穿上了保护的外衣,比如善良、“懂事”、“好人”。这件衣服穿上后会带来某种安全感,但这是虚假的安全。最终,内心的匮乏感日渐累积,并最终让自我模糊,将自我吞噬,或者是在某些脆弱的时候崩塌,以失控的方式爆发出。

对于攻击性,我们常常有种误解,认为攻击性是恶魔,会毁掉我们的生活,毁掉我们的一切。其实,这是把攻击性片面地等同于破坏性了。

事实上,攻击性不是破坏性,不是直接去伤害他人,我们可以学习智慧地展示攻击性,寻找平衡点,不隐藏自己,不委屈自己,勇敢表达,反复确认自己的感觉,找到让自己舒服,也让对方舒服的点,这就是一段关系中的平衡点,也是破坏性和创造性之间的平衡点。这时,人可以在自我和他人的坐标系中找到和确立自己的位置,获得真正的力量。

所以,武志红说,“攻击性就是生命力!”攻击性可以被祝福,也可以被诅咒。把攻击性活成生命力,需要智慧。

这本书主要由三个部分组成:第一部分是重新认识攻击性;第二部分是了解攻击性的起源;第三部分则通过大量案例,聚焦抑郁、焦虑的原因,描述主动攻击、被动攻击的表现,并进一步了解攻击性的表达方式。

黄玉玲希望这本书能带着读者以全新的视角来解读攻击性,并借此打开一扇窗,去真正理解自己,活出充满力量的自在人生。真正的力量来自我们直面内心的软弱、人性的暗黑,并从中成长。



女儿慧仪拿着通知书去屋后找父亲的时候,军哥正弯着腰在地里摘西瓜,他左手已经托着一个,右手正准备去摘另一个。整片地里都是皮薄瓤红的麒麟西瓜。太阳正烈,他

起腰朝女儿走来的方向望去,阳光晒得空气有些发软,像即将融化的冰棍。偶尔吹来的一阵风,裹挟着热浪,烤得瓜苗有点发蔫,泥土的燥烈腥味掺杂着瓜苗的灼烧味,瞬间涌入鼻孔,一股浓烈的缺氧窒息感。

女儿已经走在他身边,从拆开的信封里抽出大学录取通知书。阳光照在光泽卡纸上,看不清上面的内容。但最右下角印着某大学,一枚鲜红的印章盖着。那红色好似麒麟西瓜里的瓤一样,鲜红喜人;那圆溜溜的印章,是极品的瓜型,招人喜欢。

今年进入小满节气以来,整个6月份,长沙经历了一段连绵阴雨。那段时间正好是军哥女儿高考的日子,雨虽然不大,但没完没了,似乎冲淡期盼的耐性。那几天,军哥就搬一条凳子,坐在屋子中间发愁。后门是一片西瓜地,他为这片正在膨胀鼓起的西瓜担忧。前门对着一条马路,拐过几个小弯,出了村上河堤就到了湘江南路上。女儿这几天每天都回家,这是高中三年辛苦劳作的收获时期,军哥为收成担忧。

军哥除了种西瓜,还种辣椒、茄子、冬瓜,但西瓜的收入是大头。为了方便照看果蔬,他在村道与耕基道连接的路平地段,搭建了个简易的房子。整个房子是用建筑工地遗留下的木头打起框架,用木板将两根木头之间的空隙钉牢遮挡起来,屋顶用石棉瓦盖起,这房子便成为安居的家。

房子就坐落在天心区大托铺街道兴隆村,毕竟是郊区,与长沙市区相比显得有些寒酸。往北可以看见高耸的国金中心,那里吹来的风,带着步行街的热闹和臭豆腐的焦香;往西眼光跳过湘江,能看见岳麓山下的中南大学、湖

烈日瓜甜

李零

南大学教学楼。他们居住的地方离国金中心、岳麓山大学城既近又远,说远是因为那是与果蔬郁郁葱葱迥然不同的人间烟火,一方是铆足干劲展示果蔬生命的生长与拔节,一方是汇集点点星光的人气热浪与爆棚,将两者联系来看,又能在这些繁盛中看见共同的喧嚣与喜人。

秧苗快速生长的初春季节,正好也是瓜苗需要落地的时候,栽种

时错过几天时间,就会推迟西瓜上市10多天的时间,他必须在最短的时间内完成所有嫁接工作。一手拿着铁针,一手拿着刀片,一盏橘黄色的灯弥漫着清冷的微光,长期保持一个动作,容易手脚僵硬,腰酸背痛。伸一伸僵化的腰和肩,无意间发出几声轻叹,像是对艰辛的小心抗争,更是对希望的低声祈祷。

女儿房间就在隔壁,木板能挡住大部分的寒气,整个夜晚从缝隙间渗进来寒光和叹息,足以让青春阳光的姑娘在辗转难眠中变得成熟,在寒夜中储蓄起一股韧劲,化作改变命运的拼搏与奋进。

女儿一定也像父亲那样,踩进知识的沃土里,贪婪地吸吮着大地的营养,收获那份家人期盼的大学录取通知书。

通知书上写着被会计学专业(智慧会计卓越班)录取,这是女儿心仪的的专业。“西瓜已经上市,后续有没有好的市场,还需继续努力!”军哥盯着录取通知书,笑容不经意露出,几滴滚烫的汗珠从鬓角滚落,渗进黝黑的鱼尾纹里。

希望总是伴随着无数的失望而显得尤为珍贵。他按照教授大概的讲述逐年试验,开始的一两年并不顺利。

立春不久,繁育西



忆乡愁 看振兴

第三届乡村振兴主题征文
邮箱: cwyb@163.com
主办
长沙农村农业局 长沙市文学艺术界联合会 长沙晚报社



吴志立 插图

三湘名医在线

近期长沙气温连连攀升,易诱发脑卒中。研究显示,当气温高于32摄氏度时,脑卒中发生率较平时更高

高温持续 警惕脑卒中“偷袭”

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 戴婧 实习生 周啸甜

很多人认为,脑血管疾病高发于冬季,其实夏季也要预防脑卒中,尤其是老年人、脑血管基础病患者等高风险人群。脑卒中包括出血性脑卒中(脑出血)和缺血性脑卒中(脑梗),发病率高、致死率高、致残率高、复发率高。

记者了解到,长沙市天心区卫生健康局在全区开展了2024年脑卒中筛查与干预工作,依托长沙市第三医院神经内科、神经外科等重点学科优势,全面开展脑卒中防治。作为天心区医疗集团牵头医院,长沙市第三医院在全区14个社区卫生服务中心派驻专家团队指导筛查工作,近日完成全区5万余人初筛,发现8000余名居民属高危人群,此举创新了脑卒中预防机制,并建立了完善的急救网络体系,实现脑卒中的社区分级诊疗。

基于初筛结果,专家提醒,高温天气脑卒中风险升高,高危人群要做好预防。脑卒中发病后的黄金救治时间窗只有几个小时,一旦确诊,应针对病因积极治疗。

A 59岁男子突发中风,医疗集团高效联动成功救治

一个月前,59岁的张先生在金盆岭街道社区卫生服务中心附近晕倒。长沙市第三医院派驻金盆岭街道三真社区卫生服务中心的神经内科专家团队负责人李一心主治医师迅速赶到,经过初步判断,怀疑张先生发生了脑卒中。

由于张先生交流困难,李一心迅速采取救治措施并联系120,随车护送至长沙市第三医院。途中,他们密切关注张先生病情,开通卒中绿色通道。到达医院后,张先生迅速接受了溶栓治疗,从发病到治疗完成仅用时70分钟。经积极治疗,张先生恢复健康。

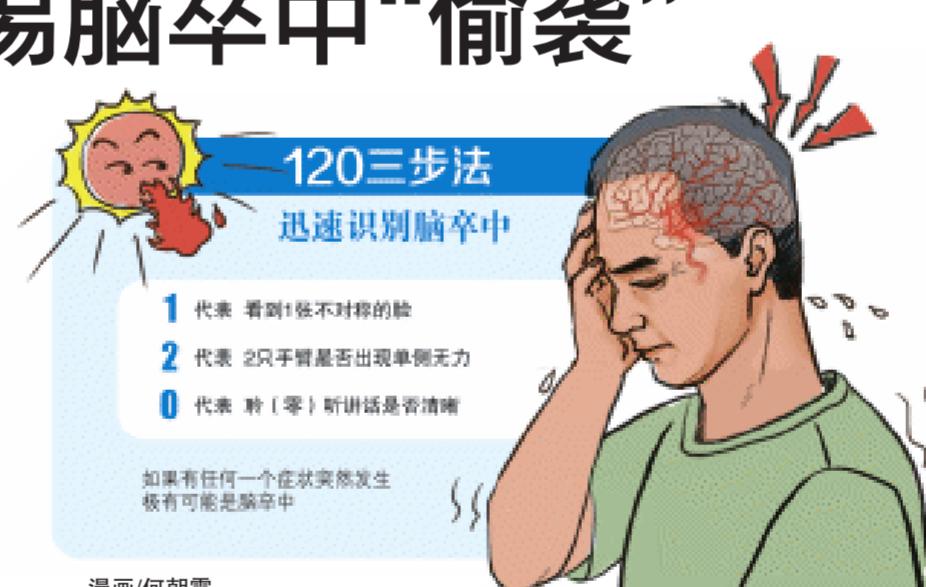
“社区分级诊疗能够在第一时间发现患者,为抢救争取宝贵的时间。”派驻赤岭路街道社区卫生服务中心神经内科专家团队负责人、长沙市第三医院副主任医师黄芳深有感触。在派驻社区的履职期间,黄芳经过细致

B 脑卒中快速识别是关键,牢记“120原则”

脑卒中是一种极为凶险的疾病,时间就是生命。在社区,基层医疗人员对居民的健康状况更为熟悉,能够及时察觉他们的异常。同时,社区诊疗可以为患者提供初步的治疗和康复指导,减轻患者的经济负担和心理压力。

与医院内的诊断相比,社区诊断更侧重于快速识别和初步判断,社区的初步诊断流程通常包括详细询问病史,如患者是否有高血压、糖尿病等基础疾病,是否有突然的头痛、肢体麻木等症状;然后进行简单的身体检查,如观察面部是否对称、肢体力量是否正常等。如发现脑卒中患者,则会尽快转诊。

“为了让基层医务人员能够快速准确地进行病情评估,我们会提供专业的培训。”李一心介绍,培训内容包括熟悉脑卒中的常见症状、掌握康复训练的方法、学会运用评估表等工具;同时,建立完善的信息共享机制,让基层医务人员能够及时获取患者的过往病史和诊疗信息,为准确评估提供更多依据。目前,“120三步法”是适用于大众的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略:“1”代表“看到1张不对称的



漫画/何朝霞

C 夏季脑卒中危险性增加,高危人员要做好预防

近期长沙气温连连攀升,此类气候易诱发脑卒中。研究显示,当气温高于32摄氏度时,脑卒中发生率较平时更高,且随着气温升高,危险性还会增加。

这是因为,闷热潮湿的环境可能导致大家食欲降低,从而减少食物的摄入,加之出汗量增加、液体相应流失,高龄老人群体更易面临血容量不足的困境。此种状态将直接影响脑部血流的灌注,进而可能诱发脑卒中。另外,夏天使用空调较多,室内外温差大,忽冷忽热的刺激容易导致血管痉挛的发生,也易导致脑卒中。

脑卒中虽可怕,但改变不良的生活习惯,采取正确的措施可有效预防脑卒中的发生。

黄芳提醒市民,尤其是中老年人群,夏季要及时补充水分,注意饮食清淡。切勿频繁进出空调房,保持情绪稳定,规律作息,戒烟限酒。脑卒中发作后,一定要尽快拨打120急救电话。

黄芳提醒已患脑卒中的患者,要保持积极的心态,配合治疗和康复训练。

有脑卒中病史的市民,要定期体检,控制好血压、血糖、血脂等指标。一旦出现可疑症状,要及时就医。

银杏长在松林中
那株银杏长在一片松林中
起先有两株,不知什么时候
死了一株,留下的树桩被锯平了
一天下午,我路过林子
情不自禁地走过去,坐在上面
像坐在父亲的坟头
看一片片叶子,确切地说一共五片
在风中旋转着落下来
格外孤独,又格外安心

顽强

没有一本书让我读得如此之久
自1985年开始一直读到现在
在小镇,父亲带我去见识冰块
那个遥远的下午

我看到了最原始、最动人的爱情
所有的铁器,包括吃饭的锅
都跟着一块磁铁走上街头

这人类顽强的大军
永远让一个在湘南长大的青年着迷
从马孔多到风石堰

热带的淫雨淋湿了丘陵的白河
东成西就,左右逢源
我们有一样的热爱,一样的恐惧
谁都拖着自己孤独的影子和渴

黑暗史

一个人一直在什么地方喊他的妈妈
好像在童年的菜园子那边
又似乎在微弱的星光下叛逆的彼岸
连风都找不到他

那是一个非常苍老的声音
裸露着铁锈般的贫穷

小村庄紧紧蜷缩在河流畏惧的臂弯
人在无助的辽阔里颤栗
我想起父亲临终前的挣扎
喉结长满了岩石

有宗教般的忏悔,和对母亲的迷恋
一个人在喊他的妈妈
父亲那样真切、虚妄地喊
一直喊到死

天边的火烧云

童年相看的火车一直停在故乡
父亲在大队经济场的瓦厂
制坯,烧窑

后院的矮墙上,我远远地望着他
中间,隔着一辆蒸汽火车

我家后院的矮墙外。火车
开走没多久,又来一辆

通过或暂停
那些司机和乘客既熟悉又陌生
好像都是亲人,只是还来不及相认

天边的火烧云渐渐熄灭
父亲彻夜烧瓦
星空下的瓦厂;湘桂线上的火车
在梦里总是熠熠生辉
我翻过身去。突然想哭

羞愧啊,我从未跟父亲说:我爱他

也不知道火车上那些亲人们
姓甚名谁

一生都想把故乡搂得更紧

却仍然,那么孤独

正为故乡的大地招魂

责编/杨云龙 美编/邓莉娜 校读/李乐

暑假期间,如何科学有效帮助孩子管理体重?长沙疾控提醒:

预防儿童肥胖,做到“食不过量”

长沙晚报8月4日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 吴鑫 实习生 张文艺)

暑假期间,天气炎热,不少孩子开启空调房里长期坐着不动、看电视玩手机、左手奶茶右手零食的“度假模式”,“小胖墩”“假期肥”等问题可能悄然而至。如何科学有效地帮助孩子们管理体重?近日,长沙市疾控中心提醒,儿童肥胖大多与能量过度摄取和(或)能量消耗不足有关,要做到“食不过量”。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,当前我国6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,儿童肥胖已呈全球流行趋势。

儿童青少年肥胖会带来一些不良后果,从近期来看,肥胖会影响他们生长发育,增加患抑郁症、高血压、2型糖尿病等疾病的风险;从远期来看,儿童期肥胖很可能持续到成年,增加成年期罹患心血管疾病、糖尿病、某些恶性肿瘤的风险。

儿童肥胖以单纯性肥胖为主,大多与能量过度摄取和(或)能量消耗不足有关。如何做到“食不过量”呢?

限制总能量摄入,做到吃饭八分饱。在保证超重肥胖儿童生长所需营养的基础上,限制每日总能量摄入,但不宜过度节食。

“慧”选“慧”吃,养成健康饮食行为。主食“粗”“细”搭配,可在大米中加入全谷物(糙米、燕麦、玉米等)及杂豆(红豆、绿豆等);增加低脂肉类(鱼虾水产肉、禽类瘦肉、畜类瘦肉)及蛋类、

一周健康

长沙市疾控中心 长沙晚报
联合主办