刘长会作

新年有画意

张松新

春节是中华民族的传统节日,也是一年中最重要的节日,从过去到现在,每一个新年都有新的画意、新的韵味。新年的款款而至,催促着勤快的人们数着日子安排除尘:抡起扫把把院落打扫干净,里屋的被褥,柜子上的画桶、花瓶、早年的亨得利座钟和雕花儿的大小座镜以及擦拭一新的各种书籍,一并安置在院落一侧遮盖完好。外屋的锅碗瓢盆则坦露院中,准备大洗一场。一年中,院子里如同早市的热闹的摆放,是小孩子一年的盼望。看着被笤帚从屋顶、墙壁请出的滚滚烟尘飞出院落,飘向远方,家家欢天喜地布新迎年开始了:白天,供销社里人山人海,用铁丝串起的崭新的年画,散发着缤纷的色彩芳香,吸引着前来买画的大人孩子。喜欢河南豫剧的程大爷,高兴地买了幅《朝阳沟》的四联画;刚给儿子办完喜事的王大妈,盼孙子心切,笑盈盈地挑了一幅《连年有余》的胖娃娃;甩着大辫子的祁家姑娘,选中了一幅《荷塘初夏》爱不释手。画面中,两位姑娘仿若吆喝着家乡的小调,乘舟放鸭。夹岸密密的芦苇荡,由远及近;湖水清澈,波光粼粼。数百只洁白而肥胖的鸭子嬉戏而游,逐船随行。绿草碧水,白禽红舟,映衬着两位姑娘粉嘟嘟的面庞。邢家的嘎小子则喜欢上了《打靶归来》这幅杨柳青年画。估计是对画面中,精神抖擞的民兵们胯下那几匹膘肥体壮的马儿情有独钟,于是,麻利地从售货员手里接过画,不由分说,把钱扔在柜台上,拎着年画,一溜烟跑回了家……

暮色降临,上灯了。不少人家点着烟熏火燎的煤油灯,熏出窗花的底样,巧手的姑娘媳妇凑在一起,手拿小号的剪刀,拐弯抹角,小心翼翼,一幅幅红彤彤的聚宝盆、和平鸽、肥猪拱门的窗花,成就于人们的手中,贴在了洁净的门窗上。窗花、年画和花纸糊就的炕围子,烘托着喜庆的气氛。除夕来临,家家户户杀鸡宰羊,大锅炖肉,大菜板子剁馅儿包饺子,大笼屉蒸馒头……好不热闹。少时,乡间迎新年浓郁的风俗图景,犹如洒脱而奔放的大写意,历历在目,铭记心底。

一曲《春天的故事》欢腾了长城内外,大江南北。从此,九百六十万平方公里的土地上,天天赛过年,日日春风暖。

富裕了的中国老百姓,过年的形式发生了翻天覆地的变化,不再拘泥于自家的守岁。亲家之间,合家过年;同学之间,景区游玩;朋友之间,异国组团。美丽三亚,新马泰;宝岛台湾,丝绸路。欣赏异国风情,互鉴中西文化。一个接一个美妙和谐的新年图景,宛若细腻而精致的工笔画,载入了中华民族改革开放的光辉史册。

2020年,一个不同寻常的年份。无情的新冠病毒,侵扰了正在迎接新年的人们,美丽的武汉无奈按下了暂停键。

一方有难,八方支援。党中央一声号令,全国各地的医护人员和志愿者齐聚武汉。几近新年,八十多岁的钟南山院士日夜兼程赶往武汉。几近新年,老校长张伯礼将自己身体置之度外,双腿蹒跚地赶往医院。几近新年,妈妈与孩子告别:“宝贝听话,妈妈去打怪兽,很快就回来。”几近新年,丈夫为妻子送行:“赵英明,你可要安全地回来。你回来后,一年的家务我全包了。”几近新年啊,老母亲送女儿出发:“放心地工作,孩子交给我,不用惦记我们老小。”我们怎能忘记,多少个日日夜夜连续作战的医护人员,稍憩片刻,立时就睡在楼道冰凉的地上。怎能忘记,美丽的白衣天使,被长时间紧绷的口罩,勒出深深的痕迹。怎能忘记,夜以继日运送救援物资的解放军指战员及坚守社区的志愿者。怎能忘记,全国人民上下一心,守护家门,人人为防疫工作做出的努力。

在这场没有硝烟的战争中,坚强的炎黄子孙,在党中央的领导下,团结战斗,众志成城。“武汉加油!”“中国加油!”发自内心的呐喊,震撼宇宙,感动上苍。被感染的医护人员牺牲了,擦干眼泪,无数医护人员义无反顾又冲上前去……

春雪纷飞,我们终于迎来了春天的到来!春天的雪啊,你在为逝去的同胞和医护人员哀悼?还是为白衣天使抚平伤口?我知道,你是为战士们掸去满身的灰尘,更是为伟大的民族抗击疫情的初战胜利,传送捷报。

庚子新年无数感人的场景啊,好似快速而简洁的数万幅速写,展现于世人面前。用大写的中国,为全球抗击疫情树立了不朽的丰碑。

新年有画意,春来有诗情。让我们挥手告别穿越风雨的2020年,满怀信心踏着辛丑之春的韵律,携手并肩,扬帆起航,奔向更加美好的灿烂前程。

▲岁月更新人不老
江山依旧景长春 华琳琳书
◀连年有余 江书颖绘

春节聚会在“云”上

刘荣昌

已年逾八旬的父亲将每年一家人热热闹闹过春节看得特别重,尤其是3年前母亲去世后更是如此。父亲如今身体尚好,平时独居的他,一般不愿意给三个孩子“添麻烦”。我的哥姐都在外地,他俩隔三差五就给老人打个电话,父亲第一句话总会说:“没事没事,身体好着呢,也不缺啥,你们不用挂念。”只是接下来,就开始嘱咐这个那个的,其实一是确实关心自己的儿女和儿女的儿女,二是一个人每天在小两居室里呆着肯定会寂寞的。我在家里排行最小,今年也是五秩之年了,和父亲住在同一个小区里。爷儿俩通常是晚上在电话中聊两句,周六一般我去看看老人,日子平淡倒也平安踏实,正因此哥姐也比较放心。但每每到了快过年的时候,父亲的话题就转到过年上来:明确要求一大家子人,必须在大年三十那天到他那里团聚,一个都不能少!

前两天下班后给父亲送去些单位发的核桃,老人和我说起今年过年的安排。因疫情防控的需要,响应“就地过年”的倡导,“不乱转”,肯定是不再让哥姐他们过来了,只是我们一家三口儿过去简单喝口酒、吃顿饭。父亲从写字台上拿过一张写满字的纸递给我,原来是老人用钢笔写的讲话稿,我一面浏览一面笑着说:“爸,您当了大半辈子领导干部,讲起话来逻辑性强,还用得着这个啊。”父亲轻轻摆了摆手回答道:“今年情况特殊,咱们家也响应政府号召,我决定施行三地视频聚会,现在你们都有智能手机或者平板电脑,除夕那天从下午到晚上,就弄个家庭‘云上’茶话会。现在我上岁数了,按照国家的事儿、家里的事儿,对几个孙辈的嘱咐等等,拟了个小稿子,你做文字工作,帮我看看是不是文通句顺。”听父亲认真地说完后,我一字一句校起了老人的讲话稿……

和父亲商议好过年的一些细节问题后,就下楼准备回我们那儿吃饭。走在小区里的小马路上,看到微信中同学群里的群主刚刚发出倡议:新年要有新气象,今年春节大年初六不再举行面对面聚会,改为视频聚会,谁愿意喝酒可自己备酒,大家视频中碰杯,请大家表决。我果断地写下同意二字发了过去……

我的心里一阵阵暖流袭来:今年的春节一定让人更加难忘,亲人、朋友们不再“面谈”,但利用云端、线上等新的方式互相拜年、互致问候,同样会有笑逐颜开、欢乐开怀,既不失聚会的意义,还会增添新鲜的元素,增进彼此的感情。

牛气冲天 曹德兆绘

疫情防控专栏

增强心理韧性 适应疫情“新常态”

心理韧性包括个人胜任力、控制力、安全感、包容负面情绪、积极应对挑战、灵活应变、建立积极的社会联系等能力。

近期,全国多地出现零星散发新冠肺炎病例,一些地区突发聚集性疫情,多地精准化防控措施又对一些区域执行了居家隔离政策,这让很多人原本放下的心又揪了起来——安全感和控制感“得而复失”,因此感到恐慌和焦虑。

在近期召开的石家庄市疫情防控新闻发布会上,石家庄市第八医院心理危机干预中心主任张炜分享了一个典型的焦虑案例:石家庄市心理援助热线接到一位居民的咨询电话,该居民表示自己有一点发热现象,家人考虑他没有接触史,就劝他在家里多喝水,观察情况,但这位居民特别紧张,把自己关在屋子里,跟家人隔绝,坚信自己得了新冠肺炎,一定要去定点医院。在这个过程中,他情绪非常激动,跟家里人发生了争吵,家人打了心理援助热线。经过热线接线员的分析,这位居民是明显的焦虑情绪,接线员对他进行了安抚,等他的情绪平复了,认知也回归了正常,相信了家里人的判断——自己只是得了普通的感冒。

张炜解释说,有些人属于场依存型认知(指倾向于以外界的参照作为内部信息加工依据的认知方式——记者注),他们喜欢在人群中寻找自己的坐标,如果长期宅在家里,与人接触较少,就会产生脱节感或非现实感。此外,长期宅在家里很可能出现生活不规律的情况,比较容易出现情绪问题。

中国科学院心理研究所王日出博士指出,人们对于新冠病毒仍然知之甚少,在未知面前,焦虑和恐慌就会油然而生。此外,很多人因为觉得前阶段抗“疫”胜利,病毒已经被成功阻断,因而松了一口气,满腔热情地恢复了“疫前生活”,却因疫情反复而感觉“一夜回到解放前”,备受打击。

心理韧性能使个体获得成长和积极发展

国际应用心理学会主席、法国心理学家克里斯蒂娜·罗兰-勒维在中国心理学会主办的“抗击新冠大流行下的国际心理学”网络论坛上曾提出,面对疫情发生,人们会经历六个心理阶段:忽略威胁,焦虑和恐慌,愤怒和反叛,逐渐适应,接受形势,到最后疗养和康复。王日出博士认为,2020年的抗“疫”阻击战中,人们已经经历过这六个心理阶段。当面对新一轮疫情传播风险时,人们的心理反应并不是重新经历一遍上述六个阶段,而是更为复杂。这是因为,“第一波疫情中人们采取的心理防御已经被后来的事态发展所击溃。人们原本已经相信病毒获得了控制,所以面对疫情再次发生,本来已经逐渐恢复的控制感会再次受到打击。这种‘得而复失’的丧失感会带来更多负面感受。”

不过,王日出博士同时指出,并非所有人在面对疫情重现时都觉得遭受了打击,也有一些人心里很平静,觉得既然之前全国战“疫”能够成功,这次局部地区的战“疫”也不在话下。还有一些人则一直觉得疫情并未完全过去或者对于“复发”有思想准备,因而面对“疫情重来”也不会感到恐慌。

王日出告诉记者,除了“尚未成功”的心理预期,还有一些人在经历第一次疫情暴发后,“心理韧性”得到增强,因而能更好地应对之后的困难。

王日出解释说,“心理韧性”,也叫“心理复原力”“抗挫力”或者“抗逆力”,是指在面临逆境、不幸、挫折及其他压力情境下,能够有效适应的能力。心理韧性除了能够帮助个体在压力中保持正常的心理和生理机能,避免伤害,还能使个体获得成长和积极发展。心理韧性包括个人胜任力、控制力、安全感、包容负面情绪、积极应对挑战、灵活应变、建立积极的社会联系等能力。

心理韧性是一种能力,存在着“先天”和“后天”的因素,它既与遗传因素有关,也与养成和环境因素有关。王日出告诉记者,“心理韧性并不是一个静态不变的能力,而是一个动态的过程,是个体在困难情景中的具体表现。而之前经历过的负面经历,也对后续的心理韧性有影响。”

关于负面经历究竟能加强心理韧性还是削弱心理韧性,是心理学家们一直存在争议的问题。王日出说,有研究显示,人们对压力的抵抗会随着压力增强和持续不断的暴露而降低,这可能因为人的心理韧性有一定的上线,当压力超过这个界限或是持续不断暴露时,开始能够抵抗压力的人也会逐渐失去抗压的能力。不过,也有一些人会在承受住最初的压力之后,获得更多的心理资源(比如新的社会联结、新的视野和观点、新的技能等),从而提高了心理韧性,能够更好地应对后续的事件。“无论如何,心理资源的累积和心理韧性的提高都需要一定时间。两次创伤事件接踵而至,带给人的影响很可能比一次创伤事件的影响更大,这也就是为什么有些人面对‘疫情重来’会感到更为焦虑”。

社会也需要心理韧性

不止个体需要韧性,团体、社会也都需要韧性,有韧性才能从失败、挫折或者其他危险经历中恢复,“社区复原力”的概念也因此被提出。王日出解释说,“社区复原力”表现为社区对不良事件的预警、掌控、复原和适应能力,而社区复原力的建设则包括硬件(物理性因素)和软件(人文因素)两方面,通过社区系统整体、自组织能力和学习三个过程来实现。

“良好的社区复原也会给个体提供更强的安全感和良好的社会支持,从而为个体提供心理资源,提升个体的心理韧性。”王日出说,“比如面对疫情的反弹,各级单位和社区都迅速响应、迅速排查、及时通报,让普通市民觉得安心不少。可以预期的是,随着疫情波动,人们的心理和情绪的波动也会相应发生。在变化面前,每个人都需要学会适应、学会接受、学会应对。增强心理韧性,才有助于适应疫情的‘新常态’,并泰然处之。”

(来源:《中国青年报》)