



很多人调侃自己语文水平的最高峰是在高考前夕：背得了古诗词，认得出生僻字，分得清“的地得”。高考过去了那么多年，谁还记得上一次念古诗是什么时候？然而生活中，却有一个以古诗为手段的情绪辅导团体在北京师范大学心理咨询中心成立。在这里，古诗除了可以用来“劈”情操、应付考试，还有了一个新的功能——管理情绪。

用古诗管理你的情绪

情绪像一条河 不流动就会阻塞溃坝

作为北京师范大学心理咨询中心的召集人宋振韶，在大学做了10年心理咨询，他发现大部分前来咨询的学生尽管遇到的问题各不相同，但共同的表现是情绪上的痛苦，且缺乏有效的排遣方式。于是，他一直在琢磨，用什么方法能疏解情绪。在这个过程中，宋振韶发现自己的情绪一直比较稳定平和，没有极端与冲动。他联想到，这可能与自己从小背古诗的体验有关。

“小时候，我是附近几个村子里背古诗背得最多的，到了大学也不断接触。在读的过程中，我会反思个人的经历，对个人情绪的调节有很大帮助。”宋振韶说。

他说：“情绪像一条河，不流动就会阻塞溃坝，而古诗正是人的情绪感于内而发于外。”一方面，诗的产生本身就和情绪相关，“以《击壤歌》为例，诗中写道：‘日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食，帝力于我何有哉？’这写出了一种对生命的掌握感”。另一方面，古诗是先人在经历各种情绪冲击，作出沉淀、反思后的克制表达，“写诗往往是在事件发生之后，这样既有情绪抒发又有理性引导”。

诗歌对情绪也产生了两方面的作用：其一，引发心理共鸣。“读了之后你会发现，‘啊，原来我内心的感受古人也体会过，我并不孤独’，这种心心相通的连接感让人们相互扶持。”

其二，提高对自身感受的敏锐度。“随着社会节奏加快，人们往往无暇体验自己的内心。而读古诗的过程让人静下来，知道自己的感受并体察他人的感受。”宋振韶说，“提升觉察力和洞察力，才能知道这些情绪产生的原因，才更有可能管理好情绪。”

“有韵律”的古诗管理 “有控制”的情绪

现在年轻人流行一个词——任性。宋振韶认为这并不是一种良好的做法。“现代人太任性会导致很多负面结果。”宋振韶引用了《中庸》首章中说的“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”他解释，这句话的意思是：心里有喜怒哀乐却不表现出来，称作中；表现出来却能够有所节制，称作和。中，是稳定天下之本；和，是为人处世之道。

宋振韶认为，古诗对情绪最大的作用是“涵养情绪”，即洗去偏激的想法，有节制地表达情绪。“‘不自由’的韵律是中国古诗词最重要的特性，而人的情绪最终也是带有一定控制的表达。所以，用‘有韵律’的古诗来管理‘有控制’的情绪，两者十分契合。从这个角度，自由诗对情绪管理的效果就不太好。”

幸运的是，中国是一个诗歌的国度，无论是喜悦哀愁还是伤春悲秋，都有大量的诗歌可以唤醒不同的情绪，在横向非常完整，在纵向也十分敏锐。那么，用哪些诗来管理哪些情绪呢？

宋振韶说，读李白的《将进酒》，“天生我材必有用，千金散尽还复来”，可以提升对自我价值的肯定，增强自信。读苏轼的《江城子》，“十年生死两茫茫，不思量，自难忘，千里孤坟无处话凄凉”，可以让人体验失去、怀念等情感，联系到自身的相似经历，让悲伤变得不再压抑或者刻意遗忘，而变成一种自然的、人性的状态。有了一定人生阅历后，读杜甫、李商隐的诗会更有感触。

宋振韶介绍，用古诗进行情绪辅导的过程大概分三步：首先，选择一首能表达你的情绪的古诗，以感知自己的内在不良状态。不良状态包括工作压力、人际冲突、情感困惑等，找一首能反映自己的诗去读、去揣摩、去体验。然后，在充分觉知自己的现状后，再读一首表达自己理想状态的古诗，向着这个目标去引导。完成了这两个基本步骤后，最后还可以自己尝试着去写诗，表达和疏解自己的情绪。

“整个过程可能要持续数月，这是一个慢慢沁浸的过程。在个人成长方面，没有一劳永逸的方法，需要我们经常觉察、自省、控制。”

诗歌疗法古已有之 只要识字就没问题

宋振韶介绍，诗歌疗法其实古已有之，无论东方和西方都发现了这一点。宋代文人计有功在《唐诗纪事》中记录了一则诗歌疗法的案例：杜甫的好朋友郑少文妻患“情志病”（中医认为因七情而致的脏腑阴阳气血失调的一种疾病——记者注），杜甫便以诗句“夜阑更秉烛，相对如梦寐”让她反复吟诵，不久其病情便逐渐好转。而在古希腊神话里，阿波罗是主管诗歌与医药的神，几乎明示了诗歌与健康的关系。

作为一种心理治疗的方法，美国的诗歌疗法比较发达。现代诗歌疗法的先驱阿瑟·勒内在1973年创立了诗歌疗法协会。他的名言是：“诗歌在治疗过程中是一种工具，而不是一种说教。”

曾有心理学家从各国历代著名诗人的优秀作品中，精选出他认为“药用”价值较高的，分门别类，汇集成册。每一首诗歌的后面还标明注意事项，包括这首诗歌的主治疾病、“药量”、何时使用、禁忌症等。此外，他还在每一个章节中写有指导性文字，比如某种心理疾病需要某类诗歌治疗几个疗程，每个疗程应该大声诵读多少首诗歌，哪一首应该诵读多少遍等。

宋振韶说，现在也有音乐疗法、绘画疗法等多种心理治疗方法，古诗疗法的优势在于它“不仅是一种工具、一种媒介，还兼具内容性，比单纯的音乐、绘画多了一些智慧”。

有人担心自己“没文化”，会不适用这种看上去有些“阳春白雪”的方式。宋振韶表示，“只要识字就没问题”。“可以自己去读，也可以找人去解读，这并不多么高深。古诗教育是一个基本的唤回人性的方式。诗歌本来就是人类最初的表达状态，你不觉得孩子的话都像诗吗？”

摘自《中国青年报》

■看天下



“五一”劳动节 揭秘钢铁是怎样炼成的

1600℃高温旁的默默坚守，数十个岗位间的通力合作，365个日夜的“千锤百炼”，铸就出钢铁——这个现代城市的脊梁。今年“五一”国际劳动节记者走进福建省三钢集团，来到钢铁炼制工人的身边，揭秘钢铁炼制的过程。



春回大地 内蒙古草原儿女炫马技

春季已近尾声，内蒙古自治区锡林郭勒盟正蓝旗才有点点绿意。近日，正蓝旗首届“浑善达克”春季那达慕拉开大幕。草原英儿在马上的矫健身姿引得现场喝彩连连，是现场当之无愧的焦点。



西湖断桥客流爆满 美女巡逻队帅气吸睛

今年“五一”小长假首日，杭州西湖景区断桥景点，游人比肩接踵，只见人头不见桥头。从上午开始，杭州西湖景区就进入了游客“高峰模式”。清一色的贝雷帽、墨镜、蓝牙耳机、执法记录仪……断桥上，身着统一制服的美女城管成为人海中的一道风景。



南昌寺院义工 利益众生无偿奉献

在江西南昌，每当寺院有重大佛事活动时，都会有大量义工前来义务帮忙，从事护持法会、道场清洁、会务接待、秩序维持等工作。义工们来自各行各业，既有学生、白领，也有信众、居士，都是自愿参与劳动，只求利益众生，无偿奉献。