



生命之河

在我們的安寧病房，有一幅長長的壁畫，叫《生命長河》。我們在壁畫上寫上了所有去世病人的名字，現在已經有300多個了，這些名字像一條光環融入浩瀚的藍色背景。4月份去世的一位患者的女兒告訴我們，這是在北

京見過的最浪漫的地方。父親病重後，她一直在監護室、急診科忙碌，每天都過得倉促不安，生活彷彿一團亂麻。某天無意中發現了這幅畫，她走近看見上面的名字，瞬間就理解了。父親離世之後，她親手把父親的名字寫入《生命之河》。她說：“今晚我將你的名字寫入這片星河，他日的星光便是你回應我思念的閃爍。”做安寧療護，會讓人對生命的認知不斷深入。你會發現疼痛不光是患者個人的，也是整個家庭的。很多患者子女對父母的依戀之情很深，有預期性哀傷而走不出來。後來我們改變了應對方式，不需要他們走出來，而是給愛一個去處。有一位40多歲的女士因為母親罹患癌

症而找到我。她在辦公室門口猶豫了很長時間不敢進來，覺得在母親還在的時候來諮詢生死問題，好像把母親的“死”坐實了一樣。她由母親帶着，在湖南一個相對偏遠的地區長大，她無法接受沒有母親的生活。我告訴她，一定要學會一道母親的拿手菜——香辣排骨，精確到每一個步驟，從選排骨的中排，到調料的配比，到配菜，再到烹飪。這道菜在母親去世之後成了一個抓手，每次想念母親的時候，她就會放下手頭的工作，去菜市場買一段排骨和各種配料，慢慢地炖調出那個糖色，整個過程就像在和母親交流。最好的告別可能是不告而別，但也有人想好好告別。一個月，我們病房里的一位清華大學的退休教授，邀請所有的親友在清華大學的禮堂舉辦了一場告別晚會，主題是“假如愛有天意”。她穿着一件紅色的裙子站上舞臺，大家不知道的是，大裙擺下挂着兩個引流袋。前一刻她還在醫院急診科打嗎啡，後一刻就穿着紅舞鞋，在舞臺上翩翩起舞，訴說心聲。

我們問她希望帶走什麼，她的答案是一雙紅舞鞋和一件紅色大衣。現在的她躺在床上，身上插滿管子，腫瘤已轉移到心臟。我們從她的胸腔中抽出700毫升血性積液，她還說：“大夫你看，到現在我都是滿腔熱血。”作為醫生，我們要做到的是“視死如生”。一個患者從意識障礙到彌留之際，再到呼吸心跳驟停，最晚喪失的是聽力，可能心電圖已經呈直線了，但他還能聽見。此時，我們會坐下來拉着他的手，用告慰性的語言跟患者說話。我常常覺得對那些患者家屬來說，臨終關懷醫生像逝者的一件遺物。在親人離世的最後一段時間，我們是場景之一。他們再次見到我們的時候，會睹“物”思人——有的家屬在街上偶遇我們時還會忍不住想躲開。但我們應該還有作用。我遇到過一個母親去世的年輕人，我叮囑他，別總吃外賣，上班時間太緊張就換離單位近一點兒的地方住。他聽完很感動，說這是他母親以前常說的話，“我就知道，媽媽還惦记着我”。
作者：魏曉涵

我和丈夫結婚後最先定下來的規則就是，任命丈夫為我的“手套主管”，負責為我添置手套。我的生日在12月中旬，因為離聖誕節很近，所以在熱戀時期，丈夫為了給我準備禮物着實花費了不少心思。本來他就不是個善於討好女人的人，在間隔十天不到的時間里要準備兩份禮物確實很難。為了給丈夫減輕一點兒壓力，我提議：“今後只要給我準備生日禮物即可。禮物就選手套吧。”事實上，我們倆的選擇標準完全不一樣。他給我選的小禮物都不太實用，錢包、手提包



手套主管

之類也用上。既然如此，選手套作為禮物應該不會出錯吧。而且即便每年都收到手套也沒關係。黑色皮革手套、米色皮革手套、毛織手套，以及經典款都送了一遍後，還可以選紅色、綠色等顏色鮮艷的手套。偶爾送一副廚房手套也不錯啊。幾年後，黑色皮革手套用舊了還需要新手套。我覺得送手套真是一個極好的主意。“今後保護我的手免受冬季北風蹂躪的重任就交給你啦。”於是，我就正式任命他為我的“手套主管”。十幾年後，我們開始面對婚姻危機。本想兩個人談好之後就簽離婚協議書。談着談着，丈夫突然問道：“今年你想要什麼顏色的手套？”當時正值11月末，按照慣例，確實是到決定手套顏色的時候了。

這一問，倒把我問得不知所措。“什麼？我才不要你送的手套呢。”那當然了，女人怎麼能戴前夫送的手套呢？但是，他滿不在乎地說：“無論你戴不戴我送你的手套，冬天是肯定要來臨的。冬天來了就會刮北風。北風一吹，手就會冷。”這個人！我竟被感動得說不出話來，開始哭起來。“今後保護我的手免受冬季北風蹂躪的重任就交給你啦”，事到如今，他竟然還想着完成這個我曾經交給他的任務。那時，我忽然明白了，原來丈夫所理解的愛就是正直地遵守約定。即便他沒有說過任何我所期望的甜言蜜語，他對我的責任心也是不減的。哭着哭着，我突然笑了出來，對他說：“你是不是傻啊？”這個人肯定在我們離婚後也會一直送我手套的。既然這樣，我決定不離婚了。如果當時他不是我的“手套主管”，恐怕我們早就分手了。因此，請你也去制定一個只屬於你們兩個人的規則吧。話雖如此，如果丈夫忘記了規則，也不要懷疑他對你的愛。當兩個人的關係穩定後，男人往往會變得疏忽大意。我的丈夫也有好幾次忘記準備手套，而我則借此機會“敲詐”了一些手錶之類的高價禮物。定好規則之後，如果丈夫忘記了，既不要恨他，也不要吵鬧，每次都溫柔地提醒他就好。其實只要偶爾能記得就行。即便這樣，相信發生重大事件之時，這個規則會將夫妻緊密地聯繫起來。
〔日〕黑川伊保子



恰如其分的孤獨

我的一個朋友曾跟我說：“你知道嗎？我有時明明身處熙熙攘攘的人群，可仍然感覺很孤獨。不僅如此，我還經常會感到失落，甚至會感到挫敗、羞恥和絕望。周圍那麼熱鬧，我卻完全像個局外人，根本無法融入其中。”我的另一個朋友卻說：“我下班後就想回家安安靜靜地待着，不想被人打擾，在家里做做飯、看看電視，感覺好愜意。”在你看來，這兩個朋友誰是孤獨的？很多人可能會覺得，第一個朋友是孤獨的，第二個朋友並不孤獨。實際上，他們都是孤獨者，只不過處理孤獨的方式不同。一般來說，孤獨可以分為三種類型：自我封閉性孤獨、被動孤獨和主動孤獨。自我封閉性孤獨，也叫自我隔離性孤獨，它的主要表現是性格內向，不會主動抓住機會，也不會主動跟人產生關聯，不願意展開社交，只想把自己封閉在一個相對狹小的環境里。如果你問他們為什麼不願意跟人打交道，他們會說：“我跟那些場合里的人格格不入，不是一路人。”這樣的人更願意一個人待在一旁，但內心時常感到孤獨。關於被動孤獨和主動孤獨，我再舉兩個例子。一個周末的下午，午睡醒來的你發現窗

外暮色昏沉，房間里空空蕩蕩，寂然無聲。你四處摸了摸，在枕頭下找到了手機，屏幕亮起來，但沒有一條消息。那一刻，你感覺彷彿被這個世界拋下了，倍感孤單，甚至有一些失落和無助。雖然你感覺孤獨，但不安於孤獨，總想逃避孤獨。同樣是在一個周末的下午，你一個人關上房間的門，坐在透亮的窗前，捧起一本喜歡的書，讓自己徹底沉浸在文學的世界里。同樣是你一個人，但體會到的則是積極的情緒，甚至是極致的享受。這種安於孤獨的狀態，也就是恰如其分的孤獨，恰到好處的孤獨。有人說，孤獨的人是可恥的。當我們看到他人處在關係之中，只有自己被排除在外時，內心就容易生出一種羞恥感。而如果我們不能把完整的自己表達給別人，即使與他人建立了連接，這個連接也只是部分連接，並不完整。沒有建立連接的部分同樣會讓我們產生羞恥的感覺，因為這部分是我們沒辦法展示給他人的，是我們想要藏起來的。這時，我們就會有一種被動的孤獨感。也有人說，孤獨是最大的自由。相比于熱鬧和喧囂，有的人更喜歡獨處時的輕鬆，即使有些乏味，也不會感到不安。他們認為這是一種自願選擇的獨處，是在遠離無效社交，甚至有種“採菊東籬下，悠然見南山”的極致享受。因為自己想要，所以選擇孤獨。這就是一種主動孤獨。不過，對絕大多數人來說，孤獨不太容易給人以享受的感覺，更談不上是較高層次的生命體驗，反而會帶來一種不安的，或者說不舒服的感受。如果你也有此感受，那或許恆常穩定的客體還未在你的內在形成，此時，接納這種不安，將是你接下來的功課。
作者：胡慎之

一天，一月，一年，一生

一天的時間很短暫，短暫到未擁抱清晨，就已經要握別黑夜，一天天組成一月月；耳聞鳥聲晨起，眼見夕陽余輝，日出而作，日落而歸，一天已逝矣。一月的時間很短暫，短暫到未感受一月起始，就已經要與當月說再見，一月月組成一年年；月初的欣欣向榮，月末的岌岌可危，一月皆完哉。一年的時間很短暫，短暫到未感受春夏，就已經要迎接秋冬，年年組成一輩子；一年十二月，綠蔭乃春夏，深寒乃秋冬，一年一晃乎。一生的時間很短暫，短暫到未細品盛世，就已經要告別繁華，一生就要轉眼即逝；有時還沒等我們活得透徹，垂暮便已到來，唯留一聲嗟嘆。這就是人生，我們無法回到過去，更無法預料未來，我們所擁有的只有當下。
1. 好事壞事，終成往事
有句話說得好：一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。有多少往事如過眼雲煙，又有多少記憶如白駒過隙般翻然而去，過去只是過去，能做的應該往前看，珍惜現在。有一個窮哲人，一直在世界各地游走，他每天都過得特別開心，彷彿天生沒有煩惱。有一天，他路過一個村莊，有位老人注意到他，隨口問：“你說，人生怎麼就那么苦呢？”窮哲人搖搖頭：“我不覺得苦啊，每一天都是新的，很快樂。”老人不明白：“新的一天又有新的煩惱啊？”另一位老人也不理解：“怎麼可能遇到壞事什麼都不管、不擔心，遇到好事不高興慶祝

呢？”窮哲人笑着回應：“當然不是。所有的不好都將落幕，往事我們無法改變，能改變的只有現在，也只有自己，保持好心情對待每一天，它總會以好的回報給你，不必自怨自艾。世間除了生死之外，都是小事而已。
2. 時間，會驗證一切
不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？人的堅持有時候或許是一番執着，亦或者足夠大的勇氣，無須在意他人的看法，時間自會為你證明一切。歌德寫《浮士德》用了60年時間；道頓爾做一項實驗記錄，整整堅持了50年，寫下20多萬次的數據，取得豐碩成果。法國馬塞有一名叫多梅爾的警官，為了緝捕一名罪犯，查了無數文件和檔案，足跡踏遍四大洲，打了30多萬次電話，行程80多萬公里。多年來，他把全部心思都放在追捕罪犯上，結果兩任妻子都離他而去，但他矢志不渝。

經過52年漫長的追捕，他終於將罪犯捉拿歸案。當他拿手銬銬住兇手時，已經是73歲的老人了。他興奮地說：“小埃梅可以瞑目了，我也可以退休了。”有記者問他：“花这么大的代價，值得嗎？”他回答說：“一個人一生只要干好一件事，一輩子就沒有白過。”？足見，堅持的重要，地久天長，永垂不朽。懂我者，謂我心憂，不懂我者，謂我何求？做好自己，讓時間證明，它是化解、證明一切的最好良方。有些東西往往越辯解越扯不清，交給時間，它自會解決。
3. 別等來日方長，學會珍惜當下
畢淑敏說：“有一些事情，當我們年輕的時候，無法懂得，當我們懂得的時候，已不再年輕，世上有些東西可以彌補，有些東西永無彌補的可能。”總以為人生還長，時間還有，結果，最好的

卻在中途失去了，很多人和事一去不復返，再也無法追回。人生在世，世事無常，悠悠時光看似漫長，不過是白駒過隙，忽然而已。黃渤的父親患有阿爾茨海默症，已經是中後期。剛開始，他以為父親只是年紀大了，記憶力出了問題。有一天他回家，發現父親對他特別客氣，就覺得有點奇怪，直到父親叫出了自己戰友的名字……原來，父親把他當成了一位老戰友。他小心翼翼地提醒：“我是您兒子。”父親說：“我從來沒有過兒子。”這一句話，瞬間擊垮了他。回不去的時候才知道，有時候，能喊一聲小名，能坐着聊聊天，哪怕是挨上一頓打，都是奢望。村上春樹有一句話耐人尋味。他說：“我以為人事慢慢變老的，其實不是，人事一瞬間變老的。”也就是在人生的這種時刻，才會大徹大悟，哪來的來日方長，今天過的幸福比什麼都重要。一天很短，已經失去的，就學會放手；一月很短，有所能堅持下去的事，認真做；一年很短，別總是等來日和以後，和想見的人多些重逢，因為感情真的需要維係；一生很短，免不了會有遺憾，但我們可以儘自己所能，少留些悔恨。過去已經很遠，未來也還遙遠，最好的時光就是當下，最好的生活就是擁有。一天天，一月月，一年年，一輩子，父母健在，知己三兩，便已足矣。

