

清明， 在缅怀中传承

生命轮回，生生不息。清明时节，让我们一起慎终追远，对逝去的亲人表达思念之情，从缅怀先辈的情怀中认知传统，凝聚亲情，传承家风。

——编者



刘宝连 摄

每年清明时节，我一定要到父亲坟前祭奠。悼念这位最普通的农民，他教我做人，他养我长大——

我的父亲是农民

贾宁

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”丝丝细雨笼罩远山和大地，归家祭祖的游子泪水染湿墓碑，心头添上一抹哀思。这也许就是这首诗描述的意境。此刻，我越发思念已故的父亲。

父亲是位再普通不过的农民，一生最大的特点就是肯吃苦，特别勤劳，生活节俭，醇厚朴实。他一生大量时间都在从事农业生产劳动，直至人生终点。

20世纪60年代，我七八岁时，家里很穷，几个兄长年龄相继都到了该结婚的年龄。为了子女能够顺利成家立业，父亲前往离家近百里的荒原给村集体开垦荒地，那里不通车、不通电、不通邮，野兽出没，蚊虫叮咬，渺无人烟。夏天去，还要蹚几十里的水路。那里没有农业机械，只能人工用锄头一镐一镐地开荒，收获的粮食也只能等到冬天水路上冻后才能运出来。那个年代的艰难困苦现在真是无法用语言表达出来，可父亲一干就是十几年，从来没有听过他有怨言，更没有说过苦和累。

父亲一辈子没有穿过什么像样的衣服，多数衣服都是孩子们穿旧的，他总是有穿的露肉就行。给他买件新衣服，他也舍不得穿，硬要把旧衣服补了又补，穿了又穿。父亲也没有在像样的饭店里吃过一次饭。他很少花钱，口袋里也不装钱。总是念叨着要节约过日子，同时也总是教育我们要节俭，不要铺张浪费。

待我们兄妹几人都长大成家后，他已经70多岁，却照样下地劳动，日出而作，日落而归。那时我才三十多岁，在田里锄地还没有他的速度快。有时，我偶尔抬头却发现他正深情、贪婪地望着田野，像是在看自己的孩子们。是啊，他深爱着这片土地。

父亲是我们的榜样，在他的带动下，我的几位哥哥都如他的好学生一般，纯粹

能干，成了农业生产的模范，被誉为好劳力。

父亲没什么文化，却鼓励我们要好好学习。我在县城读高中时，家里经济条件并不好，但父亲从没有说过让我辍学回家种地的话，而是想尽办法供我上学，鼓励我好好读书。想起父亲，我心里总是酸酸的，他那弯弓一样行走在乡间小路的背影仍清晰可见！

每年清明时节，我一定要到父亲坟前祭奠。悼念这位最普通的农民，他教我做人，他养我长大。

诗人雷抒雁有诗曰：

一代人随一代人息声重归了泥土
一代人继一代人萌生又大树参天
一万年复一万年
一千年再一千年
繁衍子孙，供奉祖先
生命轮回，生生不息
信仰、信念、信心
化作了我们心中的神
深深刻进我们的基因……

父亲正是如此，他将勤劳节俭的中国人的优良品质，已深深刻进我们的基因。

清明时节，我们慎终追远，对逝去的亲人表达思念之情，从缅怀先辈的情怀中认知传统，怀敬祖先，弘扬孝道，凝聚亲情，传承好家风。同时，也提醒我们弘扬中华民族百善孝为先，传承崇德、向善、孝老、爱家的传统美德。

死者长已矣，存者永怀悲！人事有代谢，往来长古今。敬先人不忘恩，不仅在今日，还要坚持不懈。

我父亲是一位农民，我永远怀念他老人家。（作者系黑龙江省双鸭山市政协原副主席）

父亲的一脚

丛兵

清明节马上了，我要回到故乡给父亲扫墓。在这个传统节日即将到来之际，我不得想起了我的父亲。父亲从事教育多年，从教师到校长，从校长到教委负责人，可以说一生都在教育系统。父亲离开我们已经12年了，每当回忆起往事、回忆起与父亲在一起的点点滴滴，我就不由自主地想起他踹我的一脚。

大约五十年前，我还是个顽童的时候，父亲响应上级号召，告别了县城学校优越的环境，带着我妈妈和我，回到了家乡的小山村——爷爷奶奶的居住地，担任了小山村的学校校长。记得那是农村夏收季节的某一天，我跟小朋友一起在打谷场玩耍，一不小心弄伤了脚趾。因为疼痛，加上有点顽皮，我就想到学校去找爸爸。当时爸爸正在给学生上课，我闯进教室嚎啕大哭，寻求他的安慰与帮助。让我没有想到的是，父亲不但没有安慰帮助我，反而是朝着我的屁股就是一脚。我从惊诧到愤怒，头也不回地从学校跑回了家，找妈妈告爸爸的状态。晚上爸爸回到家，非常仔细地查看我的脚伤，帮我擦药水、换纱布。看到他这样，正想埋怨他不近情理时，爸爸语重心长地对我说：学校是个神圣的地方，不是撒娇哭闹之地。你的疼痛我能理解，但这不是扰乱课堂秩序的理由。这件事情过去50多年了，可我总是忘不了当时的情景，忘不了爸爸踹我的一脚。（作者系全国政协委员、教科文卫体委员会委员）



在北京市海淀区开展的“讲家风故事，传承正能量”活动中，一位老人用亲身经历给孩子们讲述好家风对自己一生的影响。本报记者 贾宁 摄

离开故乡很多年了，但每年必回到一两次。一次是春节前后，不固定，也很难保证，但清明节的一次则是雷打不动，从未间断过。回家，回到先人的墓前。

农村不少家庭的先人墓地，在尚未进入公墓时代之前，大都有特定的区域，这个区域叫做“祖坟山”。祖坟山不一定都有始迁祖或开基祖的“大茔”，也是相对分散的，都属于一个家族或一个村落的公共墓地。这片区域以及其中的坟墓，便是这个家族及家庭的“根”。于是，“落叶归根”便成了所有中国人深潜于心的文化观念。

清明节的第一主题便是“祭扫坟墓”。除了奠酒、上供、焚香、化纸钱这些仪式外，首先要做的是给坟墓除去杂草，尤其是要及时清除坟墓上新出现的小树苗或竹子，不能令其长大，因为它们会影响墓中先人的骨殖，接着便是“培土”“挂纸”。“培土”有很明显的“护根”意思；“挂纸”则有类于给先人的房屋添砖加瓦。因而，故土、故土、祠堂、墓地，共同构成了咱们中国人的“根”，族群、家庭、子孙后代，都是同一条根系的主干和枝叶。中国人“家国同构”之文化形态以及“家国情怀”之文化心态就是在这一条条根系上生长起来的。

孔子言“祭如在”。站立在先人墓前，会有一种直面先人的凝重，这也是另一种形式的检阅。你可以在先人面前汇报自己及家人的成就，托出自己的发展计划与内心希望并祈求先人的护佑；也可以默默忏悔自己的过失。“祖宗虽远，祭祀不可不诚”。因而先祖墓地的，例行是讲实话交心的地方。传统社会的中国人，从小就接受这样的教育，比如《弟子规》中就有这样的话：“丧尽礼，祭尽诚。事死者，如事生。”

清明节第一主题的精神内涵可以概括为“祖先崇拜，慎终追远”。慎终，就是极其郑重和谨慎地对待生命的终结；追远，就是不忘自远古至今的列祖列宗，知道并不忘自己的所从来。传统社会的国人从不知何为“死亡”是一种“断灭”，而认为是一个新的“轮回”和“开始”，因而“丧礼”是最隆重的生命礼仪。

这种说法很容易被人斥之为“迷信”。奇怪的是，恰恰是这种所谓“迷信”让人有了敬畏之心，并害怕由此而来的似乎谁也说不清的“因果报应”，因为死亡不是“断灭”。“慎终”

的观念带来的积极现象便是真正贯穿于人生始终的“自强不息”。比如“活到老，学到老”，并不完全是满足于当下的充实与快乐，同时也被视为为生来提供“积累”。“书到今生读已迟”，说的是黄庭坚的故事，也是传统社会，人们抱持的信仰。

移风易俗是文化进化的必然规律，但是与“移风易俗”相关的一些制度设计，必须具有“文化意识”。这种意识的前提是，新的制度或习俗设计，应该尽可能避免给传统文化的深层内涵带来破坏性冲击。

清明节是中国唯一的一个“节日”与“节气”重合的日子。元代大理学家江西吴澄《月令七十二候集解》言：“清明，三月节。按《国语》曰：时有八风。《历》独指清明风为三月节，此风属巽故也。万物齐乎巽，物至此，皆以洁齐而清明矣。”

清明时节，树木花草在春风的吹拂中吐出新芽，就像新出浴的精灵一样洁净清明。现如今，故乡的清明节在扫墓结束之后，确有几分“踏青”的味道，年轻人和小孩子在花团锦簇的野外追逐嬉闹，洒下一路欢笑。但我记忆中的传统清明节，似乎更应该叫“采青”才对。

小时候，清明前后是妈妈最忙碌的时节，一篮篮密密实实的小竹笋，一袋袋散发着清芬的野生紫藤花，从山里背进家门。小竹笋配上腊肉和韭菜小炒，味道极为鲜美。清明节的主食是米粉、菜花、腊肉做成的菜耙，还有米饺和紫藤花（当地叫“翘藤花”）做成的米耙。一大碗稀饭，就着新生的菜花心做成的带有芥末味道的“冲菜”、小竹笋，再来几个满口芥菜和腊肉香味的菜耙、带有紫藤花香味的“翘花耙”，真是个美不可言啊！

如今这些味道，在我们下乡过清明时依然可以相遇。记得约10年前我与发小徐金龙先生同宿在胡美舍哥哥家。嫂孀子连煮菜耙，刚出笼的米耙口感极佳，一晚上竟然干掉了二十几个，实在是过了“餐餐”了。

如今，清明节已是我们这些上了年岁的幼时同伴相聚的节日。提前一个月，电话和微信就约上了，清明菜单和传统吃食也有人备好了。写完此文，我也决定向故乡出发了。

（作者系十二届全国政协委员、江西师范大学教授）

清明，两岸共同“慎终追远”

骆沙鸣

先人的墓前，那些曾经的岁月又浮现在眼前，他们的音容笑貌和教诲期望，都会化作一股暖流，激励着我为中华民族伟大复兴继续前行、为祖国的完全统一殚精竭虑。

清明祭奠先人是对于逝去亲人的怀念与尊重，更是对中华优秀传统文化的传承和践行，尤其值得两岸青年人去珍视和传承。在这个仪式和过程中，我们追溯家族的脉络，回忆先人的事迹，感受那份家国血脉相连的亲情与传承。今年恰逢杰出民族英雄郑成功诞辰400周年，郑成功已成为国家统一的民族记忆和爱国主义的精神诠释，两岸同胞应当共同纪念。这是一种潜移默化的文化和精神传承，可以让我们更加了解自己的家族历史和文化背景，更有责任明白滋养我们的母亲的昨天今天和明天。我们还要加快建设世界闽南文化交流中心和更多有烟火气的两岸文化交流基地，让更多的台胞在两岸同名村同宗村交流交往中寻找家族的根脉，让更多的台胞深度参与大陆社区治理和乡建乡创，在沉浸式体验和参与中推进两岸文化社会融合。

在历史的长河中我们个体的生命是十分短暂的，家族生息繁衍也十分渺小，但只要我们为中华文化添彩、为中华文明增光，就能活出精彩、活出潇洒、活得有价值。人生不但要有长度和亮度，更要有厚度和温度，我们来过、爱过、奋斗过、贡献过，人生就有意义。正如印度诗人泰戈尔所说：“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美”，我们要从思想观念上对生老病死有更加深入的哲学思考。清明祭奠能让我们穿越时光隧道来一次寻根之旅、再行一次心灵与历史的对话，再丰富一下情感传递和精神的延续，它让我们在文化自信中保持初心和坚守，让我们在怀念中传承、在清醒中躬行、在传承中奋进！让两岸青年在清明民俗文化活动中，述说两岸同气连枝的血脉亲情，共同探究“慎终追远”的精神内涵。

（作者系十三届全国政协委员、台盟中央参政议政工作委员会主任）

■认识人格障碍者

芳芳在大学军训期间多次昏厥引起了老师们的关注。医务人员诊疗后，建议芳芳接受心理咨询。

芳芳告诉老师，她从未离家超过一个星期，这次21天的军训，对于她来说，最大的挑战是近一个月无法回家。军训三四天时，她便出现睡眠困难和进食困难的不适应症状，体力不支导致多次昏厥。

原来，芳芳幼年时，双职工的父母在异地工作，四位长辈对她百般宠爱，凡事竭尽所能为其操办。小学三年级时，她随父母到省城读书，父母对她有求必应，以弥补小时候没能陪伴身边的缺憾，以致连洗头更衣、出行起居、置办生活用品等所有事情，都得在父母协助下才能完成。高中时，芳芳就因不适应住校引发了心理困扰，最后还是妈妈陪她在外住宿才得以解决。高考时，父母有意让她选择离家远一些的高校，芳芳最终选择了离家2小时车程的另一座城市的学校，每周末可以回家。可当芳芳了解到入学军训是全封闭训练，无法满足她每周回家的需求时就备受困扰，继而感到无所适从、情绪低落、寝食难安。她也不敢向同学和老师求助。想让父母帮自己吧，可父母希望她能够借此提升自行调适的能力，就没同意她请假。无奈，她只能每天躲在被窝里掩面痛哭。

经多次心理咨询，芳芳逐渐意识到依赖的障碍已严重影响她的生活学习和个人发展，遂同意尝试在自己的人际社交和自理能力等方面努力调整，通过长期心理治疗来改善。

在这个事例中，芳芳对家人的依赖程度远远高于同龄人，并因此出现了心理障碍，经诊断为“依赖型人格障碍”。按照精神诊断评估标准，依赖型人格障碍以过分依赖为特征，表现为缺乏独立性，感到自己无助、无能和缺乏精力，担心他人遗弃。患者会将自己的需求依附于他人，过分顺从于他人意志、要求和容忍他人安排自己的生活，当亲密关系终结时则有被毁灭和无助的体验，有一种将责任推给他人来对付逆境倾向。

在亲密关系中，依赖型人格障碍者因极度缺乏独立性和安全感，过分害怕分离，极度自卑会让他们不能全面客观地评价自我。曾有一位患有依赖型人格障碍的妻子，为了不跟出轨的丈夫离婚，选择接受丈夫将情人接回家、伺候两人生活起居的情况，直至丈夫决定离婚要和情人再婚后情绪失控、精神状态每况愈下，才由家人送至精神专科医院诊治。基于依赖型人格障碍者的行为特征，他们常常无法适应常规的生活学习工作和社交基本要求，也因此会习惯性地选择消极逃避和推脱的方式以避免承担责任。

每个人成长过程中都会或多或少有一些依赖性，这是个人发展的合理需求。而在典型的依赖型人格障碍个案中，我们经常看到“巨婴”“无底线恋人”“没有你我活不了”的情况出现。当我们看到某人依赖性过高，严重影响独立发展，危害到个体对环境的适应、人际关系良性发展，出现对自身低能力、低价值感评估、无决策力等障碍性的情况时，就需要思考有没有可能是一个依赖型人格障碍者。

相关学术科普文章中描述具体表现可能有：请求或同意他人生活中大多数重要事情做决定；将自己的需求附属于所依赖的人，过分顺从他人意志；只要能找到依靠，宁愿放弃自己的志趣；处处委曲求全也不愿意对所依赖的人提出即使是合理的要求；由于过分害怕自己生活不能自理，独处时总感到不舒服，有无助感；陷于担心被他人抛弃的恐惧之中；没有他人的建议和保证时，做出日常决定的能力很有限；感到无依无靠、无能等。

依赖型人格障碍的治疗是一项艰巨而长远的工作，依赖已潜移默化地成了他的日常行为习惯，更是一种潜意识的选择。如果患者想单靠自己调整来获得自愈，就需要个人有极高的自我觉察能力，他们需要尽可能多地觉察自己日常生活当中的习惯，并且在自己需要做出决定时，养成自省思考、了解自己的行为思维习惯并记录反思的习惯，以更加清晰地看到自己的需求，更深入地评价和接纳自己，也可以尝试用冥想、积极暗示和肯定的方式，提升自我认知找回自信。

人格障碍形成的成因复杂，且多起于儿童早期，接受系统科学的诊疗是调整和改善人格障碍的最佳途径。但在实践中，通过个案研究却发现，这类人群对于持续性治疗的接纳度并不高，容易在初期调整有些许改善时便停滞。我们更需要科学地看待人格障碍的影响，谨慎地思考提升改善此类困境的方式方法。如果你自己，疑似被此类人格障碍问题困扰着，请勇敢地踏出寻求帮助的第一步，只有这样，才可以启动成长的旅程。而对于孩子，则要逐渐放手，让他在生活中独立决策，防止依赖型人格障碍的形成。

（作者单位：厦门城市职业学院心理健康教育与咨询中心）

你是否见识过这样的「巨婴」？

——认识依赖型人格障碍者

朱银燕