

城区生活

2008.11.21 星期五

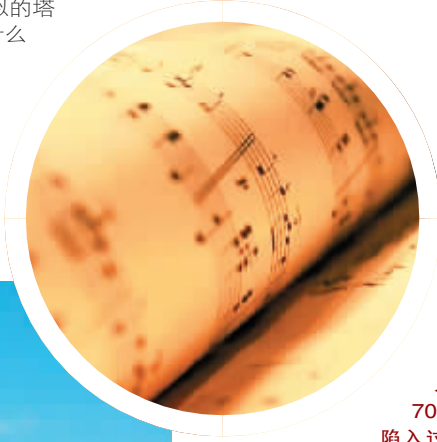
责编:马向新 美编:刘雪梅

不景气中觅生机 心灵减压进行时

■信息时报记者 李俊彦 徐姗 陈举



心性治疗师素黑在南岭参加静修工作坊时，拍下了这样一张普通山野老农与孩子的照片。减压之道，就在我们平凡的生活之中。



根据一份对北京、上海、广州三城市的白领人群所做的心理调查显示，80%以上的人认为自己时常感到不快乐；70%左右的人在人生的不同时期陷入过抑郁的低谷。另据中国首份《白领网民生活形态和生活态度研究报告》对8万份问卷的调查显示，近九成白领网民亚健康。而2006年智联招聘实施的有关职场健康的专项调查中发现，61.8%的人“健康状况令人担忧”……

一场突如其来的金融海啸，牛市一去不复返，企业不景气、裁员潮涌来……海啸带来的冲击、教训或是重新洗牌后的机遇，终究还是一场身心都要面对的考验。

除了大家熟悉的金融领域，在其他领域白领的心理健康也面临同样问题。一份“白领心理健康调查问卷”发送到200多位白领手中，结果有一半以上的白领袒露自己需要看心理医生或“陷入心理问题的恶性循环”，主要原因是“精神压力大”，“对自己的工作业绩不满意”，有“头痛失眠”或“嗜睡疲惫”等问题。有人说干脆趁这个时候来一次“出走”，放自己一个长假，反倒会觉得“海啸”来得“正是时候”。然而“出走”对于身在丛林中的人们却是一种奢侈。如果仔细找找，也许身边就会有让心灵暂且休息的“旅馆”可以放下包袱为心灵减压。她们可能是一场直面黑暗的音乐会，或许一次心灵回归自我的课程，甚至一个简单的塔罗游戏……

你找到那座心灵的旅馆了吗？

找到直面黑暗的力量

当心情烦乱时，去听一场全黑的音乐会，可以让心静下来。在这里，没有指挥家、没有华丽的表演、强大的演出阵容，甚至连一丝光也没有。只有最纯净的音乐，这是素黑和几位朋友不久前在香港独立艺术空间“艺鹤”带给观众的独特享受。所有的光源被遮盖，任何能发光的物体都被巧妙地掩饰，关掉手机，暂时忘记一切俗事，演奏师以框鼓、尺八以及简单的喉音配合发声，全黑的空间里充满禅意。两小时中，只有纯粹的听觉体验。

刘小姐是那场音乐会的听众之一，她说：“一丝光亮也没有的黑房间里，对很多人来说是很可怕。连音响设备所发出的丁点光都被遮住，进去后甚至分辨不了自己究竟是睁着眼还是闭着眼。”在全黑的环境中，用心去聆听音乐，脑海中出现的画面变得更清晰。在有光的音乐会中是会受到一定的压抑。“黑”让整个人沉浸在纯粹的音乐中，“在全黑的环境下，人变得放松了，很舒服。”

素黑是香港著名心性治疗师、作家、心灵启迪者。著有多本有关于心灵成长方面的书籍。她对于全黑音乐会如此解释：“人最原始的情绪和压力源于恐惧，回归黑暗是平衡恐惧和平安的有效方式”。她还曾经到南岭进行了一次心性治疗的活动，并打算在那里做一间黑色治疗的工作坊，希望让“全黑的力量、正面的力量回归我们。”

而素黑在广州中山大学的讲座上，也用一把尺八、几支音叉，在黑暗中让全场逾百听众感受到了声音的力量。有人甚至流着泪说：“这些简单的声音让我非常感动。”哭出来，也就把压力释放出来了。

(下转 A26 版)

点题读者:雯雯
职业:大学生

某天在购物广场闲逛着，流连在那些渐欲迷人眼的服装鞋类店之中，却被一张偶然发现的价目表吸引着，“塔罗占卜一张牌10元……”，隔着垂挂于门前的珠帘和薄纱，店主与客人坐在地毯上，面前是一副被排成美丽弧线的塔罗牌。后来发现广州有不少类似的塔罗主题点，曾经的游戏渐渐演变成如今的减压方式，很想知道除了塔罗，还有没有什么方式可以让心灵减压？

“读者点题”是一个由读者话事的栏目，有任何关于城市生活的新发现或新问题，请发邮件到dianti@xxsb.com，我们会尽力为你追踪。我们新开通了短信平台，让你点题更方便，发送“DZDT#点题内容”，到106573023420。点题的读者，敬请留下详细的联系方式，方便我们沟通和发放奖励。

感谢上期读者阿朱点题《塑料袋尚未失宠 环保袋已见泛滥》，奖励200元。

