

### 跟着诗词读东坡

## 梦里栩然蝴蝶一身轻

阮忠

东坡有三首同韵的《南歌子》，均以“晴”“明”“轻”“成”“英”“行”为韵脚，一般认为这些词都写于元丰五年（1082）三月。那时，东坡贬居黄州。这三首词中出现的“西山”，是指黄州对岸江畔的鄂州西山。词中的“湖边沙路”，与他在《定风波·莫听穿林打叶声》词序中所说的“沙湖”有关。东坡在《书清泉寺诗》中说“黄州东南三十里，为沙湖”，在《徐大正闲轩》里说“五年黄州城，不蹋黄州鼓。人言我闲客，置此闲处所”，都与这三首词相应。当时，他在黄州身为团练副使，不能签书公事，是仅挂空衔的“闲客”。

笔者想展开说的是《南歌子·带酒冲山雨》这首词：

“带酒冲山雨，和衣睡晚晴。不知钟鼓报天明。梦里栩然蝴蝶、一身轻。

老去才都尽，归来计未成。求田问舍笑豪英。自爱湖边沙路、免泥行。”

这首词开头说的“带酒冲山雨，和衣睡晚晴”是东坡的生活常态，与他的“日出西山雨，无晴又有晴”（《南歌子·日出西山雨》）和“雨暗初疑夜，风回便报晴”（《南歌子·雨暗初疑夜》）是一样的风格，平和随性诉说所见之景或所为之事。酒后冒山雨前行，也是东坡常有的事。他曾在黄州沙湖道遇雨，同行狼狈，他却浑然不觉，反而生出“一蓑烟雨任平生”的佳句。

东坡在《南歌子·带酒冲山雨》中说“和衣而睡，一觉安稳，竟然听不到报告天亮的钟鼓声。”梦里栩然蝴蝶，本是庄子在《齐物论》中所说的一段话。庄子梦见自己变成了一只蝴蝶，怡然自得。梦醒后，他发现自己不是蝴蝶，仍是庄子。于是他质疑道：“是我做梦变成了蝴蝶，还是蝴蝶做梦变成了我庄子呢？”庄子借这个梦说明万物齐同，物与物、人与

物在自然本性上都是一样的。东坡在词中说自己变成蝴蝶后“一身轻”，指的是在梦境中不再受红尘名利的束缚，而是进入庄子所言的身在无何有之乡的逍遥游。

其实，这是东坡在黄州想要却没有的生活。当时，他除了诗文写作外，还要躬耕于城东坡地养家糊口。他在《南歌子·带酒冲山雨》的下阙用杜甫的“老去才虽尽，愁来兴甚长”，写下“老去才都尽”，表示自己已不再具备治国理政的才能，这是他失意时的自嘲之语。

东坡贬谪黄州后，闲来无事，开始展示自己的经学才能，继承父亲苏洵的遗志，从事经学《易传》《论语说》《书传》的写作，三者合称“经学三书”，最终晚年在儋州完成。东坡从儋州北归之际还一再对友人说，完成了这三部书，自觉此生没有虚度。

东坡在《南歌子·带酒冲山雨》中自感“归来计未成”。他为官时想还乡却未能还乡，遭贬谪后“谪籍”在身，还乡更是不可能了。“求田问舍笑豪英”反用了三国陈登的故事。陈登鄙薄在天下大乱、诸侯相争时只顾自己求田问舍的许汜。东坡在词中则自嘲表示他在黄州时，除了求田问舍，还能做什么呢？他当年出川，原本想做豪英“致君尧舜”，但是未能如愿。

被贬黄州后，东坡在给李公择的信中描述自己的生活状态：“我现在在东坡，耕作种稻，劳苦之中，自有乐事。有屋五间，果菜十数畦，桑树百余棵，身耕妻蚕，聊以卒岁。”他又对王子安说：“我在黄州和你嫂子团坐火炉旁，环列儿女，亲眷满目，便是人间第一等好事，再没有什么事值得羡慕了。”

东坡在词的最后说“自爱湖边沙路、免泥行”，与开头的日常生活状态相呼应，享有如此平凡、悠闲的快乐让他感到满足。

### 家长课堂

## 别做『踢猫』的父母

车秀

老陈在单位工作压力大，回家后经常对妻子百般挑剔。妻子感到委屈，又把矛头对准女儿。在这个家庭中，负面情绪不断传递，导致家庭气氛压抑紧张。

这种情形在不少家庭中都曾上演，体现了心理学中的“踢猫效应”：个体将负面情绪转移给弱者自己或等级较低的对象所引发的连锁反应，又称情绪传递效应，属于心理学中典型的负面情绪传染现象。这种情况在家庭和职场中表现尤为突出。

### “踢猫效应”对孩子的不利影响

首先，孩子被动承受父母的负面情绪又无力消解时，或向内攻击自己，导致焦虑、抑郁情绪，甚至出现自伤行为；或向外欺负比自己弱小的孩子、宠物等。

其次，经常在家里发泄负面情绪的父母，给孩子做了糟糕的示范，容易导致孩子在与人交往中社交能力发展受阻，要么过度攻击，要么过度退缩，很难拥有良好的人际关系。

此外，孩子从这些父母的言行举止中容易形成恃强凌弱的观念，养成欺软怕硬的性格。长大后成人后，容易沿袭父母“用发脾气解决问题”的模式，形成恶性循环。

### 管好情绪才是高情商父母

首先，父母要善于自我觉察和反省。

日常生活中，在什么情况下，自己容易情绪失控，经常将负面情绪宣泄在谁的身上？这种情绪传递给孩子时，孩子是如何应对的？是否会对亲子关系造成伤害？

其次，建立情绪缓冲带。

1. 不把坏情绪带回家。如果在外面遇到糟心事，进家门前先深呼吸，让自己平静下来；或者在家门口附近散散步，也可以在车内静坐，听一些静心减压的音乐，心平气和后再回家。

2. 正向沟通。情绪波动较大时，可明确告知

家人：“因为工作上的事情，我现在心情不太好。我想自己待一会儿，想想解决办法。你们别担心，也别来打扰我，可以吗？”这种表达方式既能获得家人的谅解，也能让自己得到消解负面情绪的空间和时间。

3. 营造和睦温馨的家庭氛围。与伴侣和孩子约定，晚饭前每人分享一件“今天最开心的事”等，形成温暖的氛围，传递正向情绪。

4. 善于管理情绪。想对孩子、伴侣发脾气时，应努力保持冷静，理清情绪的源头，思考这种情绪是否与孩子、伴侣有关，发脾气能否解决问题？如果不能，更好的解决办法是什么？此举能让自己不陷入负面情绪，而是聚焦问题的解决方式，给孩子提供良好的示范。

此外，有条件的家庭，每周可召开一次家庭会议，分析讨论引发家庭成员负面情绪的事件，不指责，只表达自己的感受，共同探讨如何控制情绪、正向沟通，以及如何让爱与温暖在家庭中传递等。

例如，当孩子指出爸爸某天胡乱发脾气时，爸爸应说明自己发脾气的原因，真诚地向孩子道歉，给孩子提供良好的示范。

总而言之，父母学会正确处理自己的情绪，不向孩子撒气，才能营造和睦的家庭氛围，让孩子在快乐的家庭氛围中健康成长。

（作者系海南软件职业技术学院副教授、国家二级心理咨询师）



AI绘图/许丽



海南医科大学里绚烂的三角梅。学校供图

## 「校花」课堂育人满径香

缤纷校园

海南日报全媒体记者 黄婷

春风拂面，千花竞秀。校园里，三角梅爬满枝头，睡莲静卧湖面，鸡蛋花悄然绽放，马缨丹如火球般燃烧……这些花儿不只是装点校园的风景，更是校园里无声却鲜活的“教材”。它们出现在劳动课和专业课上，出现在课间十分钟里……每一朵花都在用自己的方式“上课”，无声引导学生们敬畏自然、热爱生活、勇于担当。

### 花海漫步 心灵解压

如今，海南校园里花事正浓。一道道亮丽的风景线成为师生们触手可及的“心灵花园”。

在海南医科大学椰林湖，一池睡莲开得正艳——红的如霞，黄的似金，白的如雪，紫的如梦。这些花朵亭亭玉立，或半掩叶间。微风拂过，莲影摇曳。岸上的桃金娘、含笑花、马缨丹、鸡蛋花错落有致，与湖中睡莲相映成趣。

步入海南职业技术学院，首先映入眼帘的是花池里火红的马缨丹，一簇簇、一簇簇，宛如燃烧的小火球，从池边一路蔓延到石阶旁。花池后方，“立志”“修身”“勤学”“善思”“乐练”等几个金黄色大字熠熠生辉。两侧鸡蛋花树静静伫立，白瓣黄心的花朵像精致的小风车，在春风里轻轻摇曳。“我们学校有70多种植物，三分之一在春季绽放。”海南职业技术学院园林专业教授左金富介绍。

海口市第一中学高中部校园里，一面三角梅花墙最是夺目。紫红、橙黄、粉白的花簇堆叠成瀑，在春风中摇曳生姿，这里是课间最热闹的一隅。

花景各异，都是校园里最温柔的“解压神器”。海南医科大学后勤处副处长唐天乐说，学校打造椰林湖，既是为了美化校园，也是希望学生们能在优美的校园环境缓解压力。

“看到学校艳丽的三角梅，我的心情就放松下来。”海口市第一中学高二（9）班学生黎语薇说。

### “责任花盆”育人课堂

日前，在海口市丁村小学种植园里，学生们栽种的花朵格外引人注目。一株株三角梅吐露芬芳，凤仙花、绣球、太阳花虽未绽放，但绿色的枝叶正汲取阳光和雨水，为开花积蓄能量。

海口市丁村小学校长王健介绍，从去年起，该校在教学楼后专门开辟出一个种植园，邀请校外机构共同设置种植课程。这门课面向三年级和五年级学生，每周一节。各班学生分成若干小组，每组认领一盆植物，负责全程管护。在教师的指导下，学生们学习播种、浇水、施肥，观察种子破土、幼苗生长、花朵绽放。

“我们给自己养的花取名，每天浇水、记录变化，特别有成就感。”海口市丁村小学五

（1）班学生陈婉菁说，他们还坚持写自然笔记，记录植物从播种到开花的生长过程，不仅提升了劳动技能，还学会了在等待中培养耐心与责任感。

在海口市第一中学，各班“认养”学校花坛、花带早已成为学校优良传统。黎语薇和同学们轮流照料班级负责的区域，浇水、除草、清理落叶，日复一日。她说，通过养护花朵，她明白了每一朵花开都需要倾注很多耐心和细心，不是随便浇浇水那么简单，“看着自己细心照料的花朵慢慢长大，特别有成就感，责任感也增强了许多”。

在海南医科大学的劳动教育基地，种植、养护植物被纳入选修课。学生们种下黎药、花卉，在泥土与汗水中感受生命的分量。与小学生的不同，大学生则多了一层对专业知识的思考——黎药不仅是植物，更是海南本土医药文化的活态传承。亲手种植和培育黎药，能让书本上的知识变得鲜活。

从小学、中学到大学，“责任花盆”的形式在变，但教育理念始终如一：种下一粒种子，便是种下一份牵挂；用心浇灌的日子，收获的不仅是花朵、黎药等植物，更是耐心、责任与热爱。

### 一花一木皆教材

近年来，我省大中小学校园众多“校花”，不仅成为劳动教育的载体，还走进学科课堂，成为最生动的“活教材”。

“我们学校依托校园‘四季有花’的景致，打造生动鲜活的实景课堂。我经常带领学生们到花坛、花径边上语文课。谈到咏花诗词时，我会引导他们在鲜花旁感受诗句的意境，而不是凭空想象。”海口市第一中学语文老师孙元介绍，写作课上，她会引导学生们观察花朵的形态、颜色和姿态等，现场与观察片段、小散文或诗歌。

“学生有实景观察，写出来的内容更真实、更细腻，也更有真情实感。”孙元表示，将语文课堂搬到“校花”旁，既能让语文学习更生动，也能在潜移默化中培养学生的审美能力和观察能力。

在我省多所高校，校园花卉已深度融入专业课堂的教学中。

在海南职业技术学院园林园艺校内实训基地里，5亩地里种了数十种植物。该校2024级园林技术专业学生尚庆泽介绍，他们从大一开始就要到实训基地学习专业知识，“从花卉种植、植物养护、地形塑造到砌筑铺装等，我们在老师指导下围绕赛事展开实训”。近年来，他在实践中对园林技术专业有了更深入的认识，还在老师指导下参加2025年世界职业院校技能大赛林业赛道夺金并夺得金奖。

在海南医科大学药学院，校园里盛开的睡莲、桃金娘、含笑花、马缨丹、鸡蛋花都是现成的教学素材。指着椰林湖岸边的一棵桃金娘，该校药学院教师潘坤告诉记者，这棵树是多年前由药学院师生一起种下的。

“桃金娘每年四五月份盛开，多为紫红色，也有白色、粉色等变种。”海南医科大学2023级中药学专业学生沈君说。她的同学周婧妍补充道，“桃金娘不仅具有观赏和生态价值，还有药用功效，能收敛止血等。”这些知识都是她们在药用植物课上跟着潘坤老师现场学习的。边观察边学习，比在教室里看PPT直观多了，因此至今仍记忆犹新。

“校园里，一年四季都有鲜花绽放。无论是三角梅、鸡蛋花，还是冬日梅花，都是我们的活教材。”琼台师范学院学前教育专业大一学生黄美说。手工课上，他们用花瓣做标本；选修课上，他们走进梅花飘香的书院学习。

“书院的梅花树已有上百年历史，恰如琼台书院的深厚底蕴。我们要学习梅之傲骨，不畏风霜，奋发向上。”黄美说。

花开无声，教育有痕，这或许就是“校花”最动人的含义。



琼台师范学院里的梅花。海南日报全媒体记者 陈耿 摄于2020年冬