

莲蓬头、蜂巢、癞蛤蟆……

看到某些密密麻麻聚集在一起的物体就浑身难受?当一些过于集中的孔洞如莲蓬头、蜂巢、癞蛤蟆的背部等等,出现在眼前的时候就非常不舒服?甚至集中出现的小水泡,都会让你觉得不自在?

你也有类似的经历或感受?那么你一定对这个名称并不陌生,甚至会被时常挂在嘴边,那就是“密集恐惧症”,也称“密集物体恐惧症”。

你有密集物体恐惧症吗?

1、对某种未知的焦虑

生活中确实有很多很多人被“密恐”所困扰,然而从临床医学的角度,所谓“恐惧症”的说法并不存在,这个恐怕“密恐”本身也没有想到,这么让人不愉快竟然还不算是一种病?是要闹哪样?

从心理健康的角度来说,“恐惧”是一种心理亚健康的表现,是一种情绪的表达,那么人为什么会对密集物体产生过激的心理反应?请心理咨询师帮我们分析分析。

我们知道,人的基本情绪类型有七种:喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊,其中,恐就指恐慌、恐惧、害怕、担心、担忧、畏惧等情感。

2、沉淀于基因中的记忆

正常情况下,人并不会因为这些密集的物体所带来的不适感而妨碍正常生活,通常就算是被这些不愉快的东西“刺激”了一下,过了也就过了,虽然“毛骨悚然”甚至浑身起鸡皮,也只是一时间。

心理咨询师告诉我们,根据现有的实验及实践经验,密集物体所引发的不适感,首先与“集体记忆”(基因)有关。

“集体记忆”,可以理解为来自“远古”的记忆,即人类的祖先们在生产和生活中对于密集物体的恐惧记忆,这一恐惧记忆来自可能对他们产生的伤害或威胁,相对密集形态的事物(物体),为实现自我保护和警戒其它生物的功能,会在进化中保留甚至加强密集形态的变化。

例如在远古时代,常常与危险

大多数人都曾经会有过类似的情感体验,即见到过于密集、集中的物体、物质,会产生明显的不适感,通常我们称其为“密集物体恐惧症”。

但为什么我们会对这些密密麻麻的东西产生不适感呢?

这可以理解为人的一种本能的恐惧心理,因为孔洞的另一面,我们看不到、看不清,那么这种看不到、看不清会引发人对于未知的东西的害怕、担心,并因此产生焦虑,这是密集物体恐惧症背后最根本的原因,恐惧,源于未知,源于不了解。

的虫卵、被毒物污染后皮肤隆起的疱疹、各种病症之后残留下来的皮肤坑洞、群居的昆虫,还有那种“不辨别的混乱感”如某些昆虫的密集毛发、肢体等,以及弱势(自己单人)面对强势(密集物体)时的压力感等联系紧密,这些生存经验和经历沉淀在人类的潜意识当中,迫使我们的身体做出本能的反应,如恶心、恐惧、头皮发麻甚至可能引发呕吐,用这些方式让我们远离可能致病的毒物。

人体的基因对于密集物体的影响,就在于提醒人们警觉,预示着可能的危险,而且从进化的角度,几乎所有能引起人们恶心反应的东西,都能引发对疾病的联想和害怕,密集的小洞、麻子般的小点,同样容易让人联想到不正常的危险信号,激发强烈反感也就在情理之中了。

埋头拉车与抬头看路

想起上世纪七十年代常见报端的一个标题:“不要只顾埋头拉车,更要抬头看路”,用在今天的书法学习上,亦有同工同旨之意。

身边“埋头拉车、用功甚深”的人不在少数,有日书数个小时的,有日书几刀纸的,有日用多少多少墨汁的。“埋头拉车”固然是好事,但埋头容易不辨方向、忘记初心。用功多寡姑且不论,不看用功方向是万万要不得的。一次书法骨干教师高研班,南京大学的王继安教授就学习书法用功取向的重要性和方法论做了完美的诠释。

王教授说,具备了一定的临摹功夫和创作能力,若想在临摹中有所突破,需要提升艺术感染力和视觉张力,在临摹或创作中找到“自我”。王教授的话,恰诠释“埋头拉车”与“抬头看路”的辩证关系。临帖要有

所宗:宗原碑原帖的笔法、字法、章法、气息……就是“埋头拉车”要解决的问题,要花大量的时间打进碑帖,吃透吃准;更要有取舍:取质舍妍、取妍舍质,取长舍短、取短舍长,取倚舍正、取正舍倚……就是要找准方向,选对路子。每个人的气质、阅历、师承不相同,笔下风格自不同。比如,苏(东坡)黄(庭坚)米(元章)蔡(君莫)均以二王为宗,但各取所需,自成面目,自立为峰。

宋姜夔云:“临书易失古人位置,而多得古人笔意;摹书易得古人位置,而多失古人笔意。临书易进,摹书易忘,经意与不经意也。”可见摹有助于掌握字的间架结构,临有助于理解笔意笔势,尤其细节的变化,摹是一种拘谨的效仿,临是一种灵活的择取。二者结合,方能扬长避短。一般可采用先多摹少临,再少摹多临,摹

时不可被动地依葫芦画瓢,临帖时可多留意笔划细节上的变化,重顿、轻提、回锋、翻转,了然于心,应之于手,由形入神,形神毕肖。此阶段是基础,一定要沉住气,待理解力和模仿力训练出来后,自会指挥如意,写什么像什么,学多少掌握多少。

通过读帖,观察、分析、记忆字的笔画形态、结构安排、布局、风格特征,做到“察之者尚精”,才有可能做到“拟之者贵似”。细致入微地捕捉临本的精度、意趣、旨意,才达到有的放矢,临有所得。有些人临帖很认真,可收效甚微,总有画虎类犬之感。究其原因便是没有读懂字帖、任性下笔,临帖成了盲目机械的抄帖,“心昏拟效之方,手迷挥运之理,求其妍妙不亦谬哉”。清代唐彪《读书作文谱》云:“凡学艺者,舍心用手,舍目用心,方称善学。”读临结合

便是要眼到、心到、手到,真正做到心追手摹何患下笔不随人意,不入古法。

学习一家一派一碑一帖要有所宗,有取舍;在旁涉其它碑帖方面同样也要擦亮眼睛,选对路子,找到益友,碑帖互参,互为滋养。清末民初,大量碑板的出土面世,考据之风兴盛带动大批学者对金石学研究的兴趣,访碑、摹拓、互赠碑刻拓片蔚然成风,其浓厚扎实的帖派书法艺术受到碑板文字影响。奇趣横生的金农漆书,温润典雅的邓石如隶书,姿态多变的赵之谦楷书、行书,富有动感气韵的吴昌硕篆书,凝重韵致的伊秉绁隶书,无一不是在众多的碑板中汲取养分,成就个性鲜明的亦碑亦帖、帖中有碑、碑中有帖的非凡高度。

(济宁学院附属小学 王金海)



■这是一种名为“橡树啄木鸟”的啄木鸟,它对橡子有种近乎贪婪的狂热,只要有可能就想尽一切办法储存橡子,枯木、电线杆、木质的房梁,凡是它视力所及的木质物体,都会被它打出无数小洞,把它“深爱”的橡子藏进去……