



多倫多
溫哥華
卡加利

2009年12月29日 星期二 農曆11月14日

繁簡
轉換

聯網金頁 地產網 財經網 事事如意 都市網

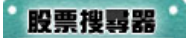
搜索

2009年12月28日

所有類別

搜索

要聞 加國 省市 社區 國際 港聞 中國 台灣 體育 財經 娛樂 社論 分類廣告 工商廣告 訂閱



DEAL UPDATE!

@
TigerDirect
YOU CAN FIND

ALL UNDER ONE ROOF

TigerDirect



加國

電郵此篇

字體大小: 小 中 大

一個人在途上

[2009-12-29]

作者：梁學思

華人對心理輔導往往有偏見。我認識不少人羞於承認自己接受輔導，當成不能外傳的家醜。更可惜的是，有些非常成功的人，遇上挫折時拒絕求助，自己痛苦不在話下，不覺間也傷害到身邊的人。

服藥只治標不治本

然而，抗拒心理輔導的人往往對吃藥卻持不同態度，無論安眠藥、抗焦慮或抗抑鬱的藥物，都沒有問題。不過

服藥好像只治標而不治本。腦子裏的化學平衡可以用藥物調節，但內心的陰霾能就此消解嗎？我覺得接受心理輔導確是一件非常艱巨的事，不過也可以變為非常有趣的機會，學會怎樣認真地瞭解和照顧自己。這種難能可貴的機緣，非但不用羞恥，應該豁然享受！

K是我的心理輔導師，感覺更像一個心靈導師。溫和的談話間，總能給我一些啟發，也能挑戰我的既定思維，或激發我的創意。最近他向我提出一個吊詭的題目：一個不能忍受獨身的人，能在愛情上得到幸福嗎？

輕鬆愉悅一人世界

這個問題乍看好像很矛盾：不喜歡獨身的人才會認真維繫感情吧？但深想一層，為了懼怕孤獨而維繫的感情，能有多真摯呢？

然而，主流社會對「一個人」的處境，尤其女性，往往只有負面的描繪。電影裏單身或離了婚的女子，通常都自哀自憐，要不便百寶盡出，去釣一個如意郎君。「一個人」真的那麼不堪嗎？K給我的功課：想想「一個人」的好處！閉上眼睛，呈現的是一條路途，一個人走著……

驀地記起念中學的時候，讀過一篇郁達夫寫的文章，名叫《一個人在途上》。文章非常悲情，連平常不苟言笑的中文老師也一邊讀一邊掉淚。香港詞人陳少琪和周耀輝都填過一首以「一個人在途上」為名的歌詞，意境各異，但筆調都帶點苦澀。一個人在途上，注定是一闕悲歌的名字嗎？讓我寫一首輕鬆愉悅的《一個人在途上》！

一個人在途上，不一定孤獨

沒被捆綁的雙手，喜迎萍水偶遇。

一個人在途上，不一定落寞

沒受禁制的雙眼，盡看乍洩春光。

一個人在途上，未必一世一生

當下的靜謐，此刻的清涼，為將來步出前因。

輕輕的

一個人

不隨、不疾

在途上。

作者為卑詩西門菲沙大學性別研究系副教授，電郵：helen_leung@sfu.ca

all under \$100
NOW ALL UNDER \$1
WITH SELECT 3 YEAR PLANS

UNTIL JAN 4TH
WHILE SUPPLIES LAST

LEARN MORE >>

EXCLUSIVELY FROM
ROGERS™