

心悦之，诚评之。文学、书画、摄影、音乐……诚邀您一起聊经典，谈创作，评作品。

欢迎您的来稿

投稿邮箱：  
wanbaofukan@163.com  
请在主题标注“心悦诚评”。



2023年1月5日 星期四  
潍坊晚报

2023年1月5日 星期四

值班主任：李海滨 编辑：鲍涛 美编：王蓓 校对：曾艳

## 代尔夫特的『斯芬克斯』

□郭轻舟



维米尔的作品《代尔夫特风景》

将地平线压低，把画面的五分之三留给天空和云。胖胖的棉花云慢悠悠地在天上跟阳光捉迷藏，时而挡住它，时而流泻它。斑驳的水面、陆离的崖岸以及层叠的老房子也随着云影忽明忽暗。暗红、紫绿的树团儿和亮黄的屋顶交错驳杂，留下瞬间即逝的影像。船儿静静停泊，人们在岸边怡然交谈……大自然微妙的真实，被画家的摄魂之笔通通纳入麾下。

这张被普鲁斯特在他的小说《追忆似水年华》中推崇为“世界上最美画作”的画，是荷兰黄金时代的画家约翰内斯·维米尔（Johannes Vermeer, 1632年—1675年）的作品《代尔夫特风景》（布面油画92.5cm x 117.5cm）。

与伦勃朗、梵高一样，维米尔是荷兰最伟大的画家之一。只是维米尔活得平静而卑微，没有伦勃朗的大红大紫，也没有梵高的跌宕起伏。他不像梵高一样因为与弟弟提奥信件往来频频，留下诸多语录迷思，给予后人诸多评说想象的素材。没有留下书信日记，没有任何只言片语，他是位谜一样的画

家，也因此获得了一个雅号：代尔夫特的“斯芬克斯”。

维米尔画艺高超，仅仅用六七种颜色，就能画出世间万千缤纷。他的作品传世不多却张张精品。据说他一生只画了40多张画，留下来的也不过37张。随着他的去世，这些作品也湮没于风烟之中，直到两个多世纪后才光照史册，成为美术史家眼中的“白月光”。他的生平也被考证概观：其父开旅店和小画廊，维米尔子承父业，因为战争生意萧条。生前育有11个子女处处捉襟见肘，靠卖画维生却时常不济。43岁就不堪生活重担溘然长逝，令人扼腕叹息。

维米尔是一位优秀风俗画家，善于精细描绘一个特定的空间，优雅地表现出空间本身的光影效果、人物的真实感与质感。《戴珍珠耳环的少女》在当下的流行文化中被频频致敬膜拜，少女侧身回首、似笑还嗔的回眸，可与达·芬奇《蒙娜丽莎》神秘的微笑媲美；《倒牛奶的女仆》质朴温存的画面如同舒缓的慢板，借着一缕缓缓流淌的牛奶，品咂日常生活里的诗性之美。

代尔夫特是维米尔的家乡，维米尔一生未曾离开过家乡。这座孕育了维米尔的荷兰南部小城始建于1246年，古巷盘布、教堂栉比、老桥纵横，曾是17世纪荷兰的文化中心。如今，它低调内敛、安闲惬意，既有小桥流水的温婉诗意，又有城市的浑厚蕴藉，让每一个到访的旅人都回味无穷。人们纷纷来到维米尔写生的古运河边，寻找画里风景：暖阳洒向小城红墙黛瓦，清风吹拂着耸立的尖塔，光影交织，亦真亦幻。细节处凝眸是阶梯状的山墙、红色的窗户外板，驳船上耀动的光斑，水面微妙的反光，依然是厚重文艺的质感。三百年恍若一瞬，风景依旧，只是运河边播撒丹青的画家去了哪里呢？时光不语。人们只好借由那些精妙的作品，踏遍代尔夫特的角角落落，企图破解这亘古的“斯芬克斯”之谜……

轻舟燕谈

## 努力穿越阴霾 读懂《理解愤怒》

□王春玲



《理解愤怒》是知名心理咨询师丛非从的作品，这是一本剥开愤怒外衣、从引起愤怒的诸多因素入手、理清并试图理解愤怒的图书。作者用《愤怒分析表》让人理解：愤怒的背后，原来是一个未被觉知的自己。

每个人都有喜怒哀乐。说到愤怒，人们常常觉得它是消极的，容易给自己和他人造成伤害。然而，愤怒存在于每个人的生活中，既然无法避免，我们就要正视它、了解它、理性地操控它。

作者丛非从是一位应用心理学硕士，他从愤怒的批判与规则、愤怒是因为期待过高、愤怒是因为自我要求过高、愤怒是一种嫉妒的情感链接、愤怒是一种担忧和恐惧、愤怒是因为爱与付出等章节来阐述人们应该如何正视和理解愤怒。大章节下有很多独立的小章节，小章节最后都会有一些思考题。作者的一些说法，我刚开始觉得不好理解，但结合生活中的场景就能想明白。比如，“愤怒是实现期待的工具”，作为恨铁不成钢的老母亲，几乎每个人都感同身受。很多人都做着望子成龙、望女成凤的梦，可在学习这个问题上，温柔的母亲常常化身怒气冲冲的“战斗鸡”，希望通过发火的方式改善孩子的学习状态。“愤怒是因为期待过高”，书中作者通过列举很多现实生活中的例子告诉我们：这种愤怒和发泄愤怒的方式，在很多人身上都存在，不过是一种普遍存在的现象，只有真正理解了愤怒才能更好

地处理这些情绪。

每个人都会有愤怒情绪，应该怎样处理呢？大多数人不过是两种方法：直接发泄或者隐忍。作者对处理愤怒的方式作了很理性、专业的分析：压抑愤怒、表达愤怒、思考愤怒和使用愤怒。压抑愤怒和表达愤怒是普通人常用的方式，思考愤怒是更高级的处理方式，思考这次愤怒会给你带来什么影响？从这次愤怒中学到了什么？使用愤怒则是处理愤怒的终极方式，我们可以化悲痛为力量，同样，愤怒也可以转化成力量，或者其他积极的情绪。

《理解愤怒》一书中，作者开创了以“探索愤怒”为主题的心理自助工具《愤怒分析表》，并随附使用指南。从自身的愤怒经历出发，读者可回顾相关事件，跟着表格的提示和步骤，探索自己的愤怒，让情绪获得释放。第一步：写下让你感到愤怒的事件。第二步：找标签。第三步：填表。第四步：抄写并调整。第五步：朗读并感受。第六步：决定。这个关于愤怒分析的表格，可以帮你探索愤怒、带你看看愤怒背后隐藏的是什么。

通过读《理解愤怒》，不仅会深入理解这种应该会与人类共始终的情绪，而且学到了一些行之有效的应对方式，懂得了爱自己、照顾好自己的感受，才是不再愤怒的终极答案。希望读者能够穿越阴霾，用一颗坚强的心，面对人生路上的风雨。