



小池塘填了,萤火虫没了,城里人没什么感觉,对他们来说,大自然在电视里,鸟儿就认识麻雀……但我们这儿不一样,听——

这里蛙声一片

□ 康洪莉口述 沈则瑾整理

化肥,不要!

虫子越来越多的原因,就是因为滥用农药,使害虫的天敌也少了



我们想看看土地的恢复情况,请来华师大河口海岸研究所的师生帮助监测土壤动物和昆虫种类。一开始,地里几乎挖不到什么蚯蚓,大约半年后,土壤就开始有些疏松了,水稻田里也出现了大量的泥鳅、黄鳝和蜻蜓等昆虫幼虫,半年就有这么大变化,让我们欣喜!

我请来一位68岁的老农民帮我种地,因为当地已找不到愿意干农活的年轻人。他一听我要种有机水稻和蔬菜,不能用农药,马上直摇头说不行,要被虫子吃光,什么也收不到。我问他50年前不打农药你们有收成吗?他回答说:那时虫子少啊!确实,老年人还有记忆。可他们不明白虫子越来越多的原因,就是因为滥用农药,使害虫的天敌也少了,一停用农药,繁殖力强的害虫立刻卷土重来,而小鸟、青蛙、蜘蛛、瓢虫等有益生物则没那么快恢复。

我采用稻鸭共作技术,让小鸭子帮助在田里捉虫、除草、施肥。从插秧开始,一次农药都没打。到十月水稻抽穗时,我看见吃害虫的蜘蛛密度很高,几乎在稻秧间布下了天罗地网。我就心定了,有那么多少义务兵帮我捉虫,还怕什么呢?果然,11月水稻获得了很好的收成,第一年产量就达到施用农药化肥稻田产量的80%,大米则可卖8到10元一斤。

我国是世界化肥第一大消费国,单位面积化肥用量是发达国家安全施用上限的2倍。只要一下雨,土地中的农药化肥就流入河里污染水体,如果说工业

污染是一个个点,农业污染则是一个个面。2010年全国污染源普查结果显示,农业污染已成水环境的最大污染源。

看,萤火虫

同行竞争,也形成了相互监督的关系。如果作假,在业内是传得很快的,以后再别想做有机农业了

3年前,我来到青浦岑卜村开始做有机农业,没有资金做有机农业论证,那也没有关系,可以诚信销售,只要消费者认准了我这个人可靠,不但自己买,还会介绍朋友来买。我们的种植过程全透明,村里有好几户像我这样做有机农业的,同行有竞争,也形成了相互监督的关系。如果作假,在业内是传得很快的,以后再别想做有机农业了。

岑卜村3年里来了20多户“新村民”,都是租农民房住下来的。新村民中有六七家种田,面积都不大,有几亩的,也有十几亩的,我们的收入来自两方面,生态农产品和搞活动。孩子们可以在这里学干农活,在这之前,食物在他们眼里是没有生命的,不值得珍惜,现在,感觉完全不一样了。妈妈们也有收获,学了些农作物知识,到菜市场去买菜都感觉心里有底了。

我们夏天有一项亲子活动叫夜游岑

卜村,当孩子们终于看到闪闪烁烁的萤火虫时,兴奋得手舞足蹈。岑卜村的萤火虫在上海已小有名气,还曾被媒体评为上海的萤火虫最佳观赏地。然而据我们观察,这里的萤火虫却在逐渐减少,从2011年一次可看到上千只,到现在一次只能看到几十只,这很令人担忧。分析原因,河道湿地的人为毁坏,以及农药除草剂的不合理施用应是主要原因。萤火虫是生态的指示物种,只有在植被茂盛、水质干净、空气清新、自然环境下才可能看到萤火虫。如果这里能看到上海大部分地区已消失的萤火虫,是不是可以成为这里的一张“生态名片”呢?

在村里住的时间长了,我经常念叨的生态环保经村长和村民也逐渐听得进去了。今年春天,当上海浦东干部学院第五期城市与生态文明建设研讨班来我们村参观时,村长让我去给他们做讲解,那些其他地区的市长和主管部门领导听了对我们的有机农业实践都很感兴趣。

我刚租了2亩地作试验田,秋天我要重新规划一下,看怎么用最小的成本恢复土壤和生物多样性。我还在给一些有机农户作规划和种植咨询,给企业上课,传播生态农业理念,也教一些家庭园艺种植,怎么用厨余堆肥种花,让花生长得更好。生态景观设计合理、土壤健康、生物多样性丰富,只会出现少量虫害,不需要依赖农药,如果植被单一化,害虫就容易爆发。而现在很多景观规划的不懂生态。

尽管扎根农村搞生态农业,会遇到很多困难,比如父母就很不支持,妈妈不愿让人知道我一个城里姑娘读到研究生毕业却下乡种田了,但我乐在其中。低成本生活也可以生活得很开心,城市病是城市环境造成的,大自然是最好的人类心灵治疗师,我亲眼见证了新村民中一位老人痴呆症好转了许多,也看到一个自闭症孩子整天乐呵呵的比在城里开心许多。

我还在探索更多土壤恢复方法,像推动有机废弃物还田、堆肥等。我担心像现在这样没有年轻人愿意留在农村种地,十年后一些地方的农田会荒芜。针对传统农耕文化的流失,现在就应该进行抢救性保存。

我们都知道优质的土壤应该是很疏松的,我刚接手这块田时,土壤是板结的,经过一年有机耕种,土壤越来越疏松了。去年这里发了一次大水,田间路上全是爬出来的蚯蚓,我很心疼这么多蚯蚓被淹死了。但仅仅过了半个月,田里又能看到很多新鲜的蚯蚓粪了。

我们这片地是由5个我这样搞有机或绿色农业的小农户地连成片的。去年夏天时,那些使用农药除草剂的菜田里几乎听不到蛙鸣,而这里蛙声响起一片,还有很多鸟儿在田间飞翔。这就是为什么将鸟类、青蛙和萤火虫作为生态环境指示物种的原因,有这些人类朋友相伴的大自然才是真正美好的大自然。

光影

动起来

陀螺转



湖南长沙湘江边的一个小广场,男子时不时举起手中的鞭子抽打着小小的陀螺,悠闲而健身。马列摄

轮滑秀



在哈尔滨中央大街的霓虹灯下,少年在广场上练习轮滑技巧。郭冠东摄

单车赛



在北京的一次户外自行车比赛中,一位女骑手正在山峰上等待同伴的到来,下一段赛程将由她来接力。费尚摄

毽子飞



70来岁的老人也能身轻如燕!踢毽子的潇洒身姿惹来后辈啧啧称赞。老人常年在外,退休后开始游历大好山川,在山水之间舒缓情绪,提升身体素质。虽说老胳膊老腿,身手可不差。蒋新军摄

点亮自己 照亮他人

□ 宋晓辉口述 崔国强整理

办一个真正的“父母大讲堂”,让更多的孩子能在健康的家庭环境下长大

的过程中总觉得不被父母理解,不愿意和父母交流,而此时也有许多父母打来电话,倾诉孩子“不听话”的苦恼。于是,我用自己所学的心理学知识进行分析,为来访者答疑解惑。

中国现在正处于经济转型阶段,很多人都想快速成功,急功近利的心态随处可见,所以很多人都急躁,青少年也难逃这样大环境的影响。我接触过大量的青少年,强烈感受到“原生家庭”对于孩子成长的重要性。多动症、抑郁症、焦虑症、强迫症,这些现象越来越多的在孩子们身上体现;面对中考、高考这样的转折点,很多孩子感到压力很大,而有些父母比孩子更焦虑,却不知道用什么方法帮助孩子减轻心理压力,更多的家长愿意只把孩子交给咨询师,让咨询师帮助孩子改变。我在咨询的过程中发现,家长参与其中的效果比较好,因为家庭是孩子成长的“沃土”,如果土壤环境慢慢的发生改变,孩子就一定会改变的,但是需要给孩子一些时间,需要家庭的鼓励和温暖。

我曾遇到过因强迫症、抑郁症而不上学的孩子,家长非常着急,我请家长和孩子一起感受家庭中曾经发生了什么。感受原来在家庭中的亲子关系互动模式,启发他们在此基础上看到,是否可

以增加新的模式或者对原有的模式作出一些调整。经过一段时间的努力,这个家庭渐渐发生了可喜的变化,孩子终于上学了。家长非常感谢我,但我告诉他们,需要感谢的是他自己,因为家庭的力量是巨大的。

心理咨询师被称为“心灵的守护者”,除了帮助人们走出心灵阴霾,找回阳光生活外,还需要在日常生活中适时给予指导,防患于未然。近年来,我国许多高校都开始重视学生的心理健康问题,并在学校开设心理咨询课和学生心理咨询室。目前我所在的大学心理健康中心设备齐全,有个案治疗室、家庭治疗室、音乐治疗室、沙盘治疗室等等。在个案咨询中,我经常用沙盘游戏治疗,通过沙盘游戏看到平时自己不知道的另一面,在老师的陪伴下和自己的潜意识对话,更深入的了解和剖析自己,勇于面对各种挫折,尤其对于不爱讲话,难于用语言表达的来访者效果很好。

曾经有一个学生因为情感受挫而失眠,上课走神甚至发展到无法上课的地步,我帮助他慢慢了解自己以往的情感模式,帮助他梳理情感,渐渐走出阴霾,在自我探索的过程中,心理更加成熟,渐渐的他觉察到和父母的关系模式,也影

响着他的爱情模式,于是他开始慢慢调整和改变自己的心态。看着他从特别焦虑低迷的状态到慢慢恢复平静,到重新获得了爱情,我感觉到欣慰的同时,也感受到了作为一名职业心理咨询师的责任和价值。

在社会上做心理咨询师,要和形形色色的来访者打交道,要善于学习新的方法和技能,善于总结和借鉴成功经验,不断提高自己的专业素质。今年我开始学习团体治疗技术,在大学开展人际关系团体辅导中,我发现运用团体形成的人际互动的“磁场动力”,可以更深的了解团体成员内在的世界,运用团体的力量帮助他们疗愈伤痛,清理内心积累的不良情绪,并在团体训练得到完全的释放。

据了解,中国心理咨询业从四川汶川地震开始发展迅速,但目前发展不均,只在北京、上海这样的一线城市有较多的心理咨询机构,而很多人对这个行业缺乏了解。我最大的愿望就是在中国办一个真正的“父母大讲堂”,让更多的孩子能在健康的家庭环境中成长。我还希望自己的心理咨询工作室,帮助人们摆脱心灵的烦恼,重回健康美好的生活!

