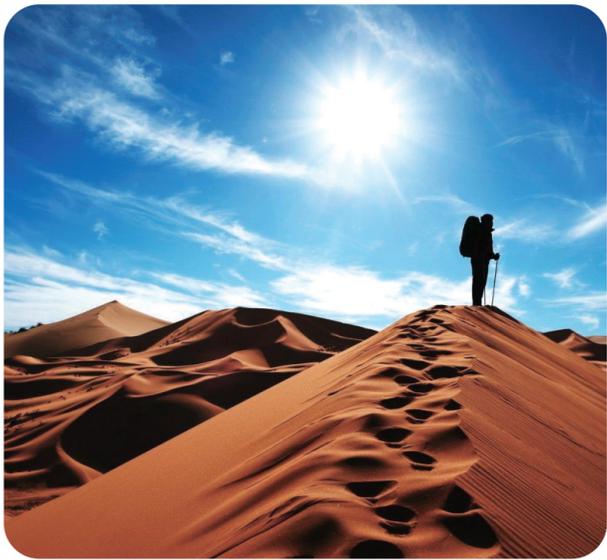


生命,一场没有退路的旅行

○ 卢海娟



年过五十,感觉自己并不老,仍然有一颗童心,仍然时常犯傻,看不清世事纷纭。有时甚至柔情萌动,对一朵花、一棵树、一只高冷的

喵星人爱到痴迷。日子还凌乱着,心还柔软着,总觉得,青春的尾巴,我还稳稳地攥在手里。

可是,有人已经开始掉队,往

日的同学,如今已经去了三个。在同学的葬礼上与同学相聚,谁的白发刺伤的都是大家的眼,谁的皱纹卷起的是大家的心。想当年生龙活虎,那么稚嫩,那么青涩,个个都是含苞待放的蓓蕾,这才过了多久呢?白驹过隙,弹指一挥间已是苍颜白发,满满的都是风刀霜剑岁月的刻痕。那么多的沧桑,那么多的磨砺,那么多不为人知的故事!时间这把刀,把四季割得那么零碎,把生命割得薄了、脆了。站在季节的门槛,满眼都是落红飘零。

人是离不开集体的。一个曾经生机勃勃的集体就像一棵大树,一枝一叶都是生命的欢歌,可是春天走远,夏天来临,在这本该鼎盛繁茂的时刻,偏偏会有叶子忽然凋零,让人惊觉生命的无常——每一个掉队的人都是被风吹落的叶子,带走并埋藏的,是我们记忆里丢失已久的青春,我们去祭奠死者,也是在祭奠曾经青春年少的岁月。

泪眼朦胧中,埋怨他们不该走得那么惶急,不该把生命撕扯成小片随手扬弃。原以为,相处的时光还在后头,一场缘,会永久到没有尽头。可是,总有喜欢排到前面的孩子,连离去,也要抢到头筹。

丢掉那些矜持,那些疏离,大家深入交流之后才发现,早去的,经历往往更加丰富。从一场婚姻走向另一场婚姻,从一个职位走向另一个更高的职位,超负荷地奔波、攀爬、运转,就像刀锋上的舞者,优美的姿态,华丽的转身,雷动的

掌声,万众瞩目……把生命舞出绚丽的色彩,把每一滴血每一滴汗都舞成气态,开出一朵萤火虫来。原本孱弱的人却在精彩的演绎里透支了生命,终于有一天,一切都戛然而止,从此风流云散。

经历得多,后悔的事也多。那些走得急的,心中往往有更多的辗转,更多的难以取舍,他们的人生,因为高密度而变得短暂,死者已矣,生者何堪?生命的长短原本无所谓,算来算去的,是仍然活着的人。

其实,生亦何欢,死亦何憾。对于生死,看得多了,人也就逐渐麻木了。等到了悟生死时再离开,人不是会走得更坦然些?在生命的路途中,我只是坐在后排默默无闻的笨小孩,没有可以炫耀的好成绩,没有冲上前头的执着。生命,原本就是一场没有退路的旅行,我一直走得很慢,走得很平凡。也许是因为活得简单,连后悔也被慵懒赶得远远,因此,走过的路,就让它变成明日黄花,不再回头看。

不再回味曾经的怯懦与徘徊,不再梦想最初的情感与爱恋,不计较当初选错了方向,不埋怨命运给我的那些忧伤,满腹风雨让我学会从容与坚强,一路花开嫣然成心底的芬芳……就这样散漫地活着,不思来路,不想过往。

生命是一场没有退路的旅行,如此美丽,如此轻渺,实在经不起挥霍与蹉跎。终有一天,我们都要回身,捡起所有的脚印,作为今生唯一的收藏。

“天街晓色瑞烟浓,名纸相传尽贺冬。绣幕家浑不卷,呼卢笑语自从容。”这是元代诗人马臻的《冬至即事》,传神地描绘出冬至时节的欢乐景象:人们争相贺冬,京城的街道上被焚香的烟气笼罩,大户人家的帘幕都敞开着,博彩呀、游戏呀,闲适而从容。

冬至是中国农历中一个古老的节气,也是一个重要而隆重的传统节日,俗称日短至、冬节、亚岁、小年等,有祭天祭祖、拜师尊长、合家团聚、吃饺子和汤圆等风情习俗,历来民间有“冬至大如年,人间小团圆”的说法。冬至起源于汉代,盛于唐宋,相沿至今。在优美隽永的诗词中,不乏吟咏冬至的佳作,细细品读,别有一番情调。

“阴阳升降自相催,齿发谁教老不回。犹有髻珠常照物,坐看心火冷成灰。酥煎陇坂经年在,柑摘吴江半月来。官冷无因得官酒,老妻微笑淡新醅。”宋代苏轼的《冬至日》,是怡然自得的,经年都有的酥煎饼,新摘的吴江的柑橘,妻子新酿的酒,皆驱散了冬日的严寒,取而代之的,是暖暖的幸福。“万户笙歌长至日,一蓬风雨远行人。买鱼沽酒俱收市,且自煎茶洗客尘。”明代张弼的《冬至日镇江道》,又增几分悠然,买鱼的卖酒都收摊了,自己便煎茶来洗去风尘,不言孤独与寒冷。

冬至,像是一位睿智的老人,阅尽繁华,历尽沧桑,因而感慨万千。唐代白居易的《冬至宿杨梅馆》:“十一月中长至夜,三千里外远行人。若为独宿杨梅馆,冷枕单床一病身。”时逢冬至,在这个一年中黑夜最长的晚间,自己却只能被迫远离故乡,游宦在外地,不能和亲朋好友相聚一堂,共同欢度节日,真是世事无常,无奈呀无奈。然人生不免起起落落,再不甘心,也要继续前行,不惧风雪。

冬至已至,岁月悠悠,时光似在匆匆消逝,伸出手,抓也抓不住,只能眼睁睁看它溜走。“天时人事日相催,冬至阳生春又来。刺绣五纹添弱线,吹葭六琯动浮灰。岸容待腊将舒柳,山意冲寒欲放梅。云物不殊乡国异,教儿且覆掌中杯。”日子过得好好,刺绣女工因白昼变长而可多绣几根五彩丝线,吹管的六律已飞动了葭灰。所幸,天气日渐回暖,春天即将回来了。“黄钟应律好风催,阴伏阳升淑气回。葵影便移长至日,梅花先趁小寒开。八神表日占和岁,六管飞霞动细灰。已有岸旁迎腊柳,参差又欲领春来。”宋代淑真的《小寒》,黄钟应律微风拂,冬至到了,万物开始有生机之意,岸旁的腊柳开始吐绿,春天即将到来,蕴含无限的希望,让人心安。

心安即欢喜,宋代范成大的《满江红·冬至》:“寒谷春生,熏叶气、玉笋吹谷。新阳后。便占新岁,吉云清穆。休把心情关药裹,但逢节序添诗轴。笑强颜、风物岂非痴,终非俗。清昼永,佳眠熟。门外事,何时足。且团栾同社,共歌相属。著意调停云露酿,从头检举梅花曲。纵不能、将醉作生涯,休拘束。”写的是与亲朋好友一起欢聚,饮酒、赋诗、高歌,笑语,或调制云露酿,或检举梅花曲,尽情享受着这难得的美好时光,让人看到了宋朝冬至的诗意与优雅。

“冬至一阳初动,鼎炉火满帘帏。”翻阅诗词里的冬至节气,去细细品味隆冬时分的别样情调……

诗词里的冬至节气

○ 江利彬

学习清理心理后台

陈志宇

初秋雨后读书,在杂志看到一个采访心理师的对话,心理师说:“当一个人回避了太多事情不去处理时,就会导致心理后台过载,畏惧行动,越来越想躺平。心理后台跟手机后台很像,当缓存了太多碎片时,就会变得卡顿甚至停滞。”

看到这里,不由得想起一年前,因疫情,我在职多年的公司倒闭,家里又同时遭遇经济困难,自己面对这些事情时显得无能为力,行动力逐渐萎缩。在家里躺平那半年,妻子和家人都很理解,没有对自己说过一句风凉话,但是自己无法认可自己,每次制定了行动计划,诸如跑步、读书、查看新的工作机会、调整职业方向等,都会半路被自我怀疑的声音毙掉。

如此过了两个月,心中堆积的事情和想法越来越多,我陷在了逃避的深渊中无法起身。到第三个月,我甚至连切菜和拖地这样的行动都感到异常困难。妻子看我再这样下去就要抑郁了。于是在晚上,悄悄喊来我的三位好友,买了酒,做了一桌菜。我和朋友边吃边聊,话一聊开,几个月积压的心情喷薄而出,竟一直聊到了凌晨三点。

那一晚,虽然我依然有很多事情待完成,但透过和朋友聊天,疏解了心理后台的很多块垒。第二天,我感到自己焕然一新。一早起床,从厨房开始,把家里收拾得一尘不染。

那一天,我从早忙到了晚,把简历重新整理,读了很久的书,跑步3公里,下午又开车带家人去广场放风筝,风筝飞上天的时候,我像穿上重装的士兵一样,感到从心底涌来久违的愉悦。

接下来的日子,我边安排自己的学习计划,边投简历,等待面试。后来,新工作入职后,我面对了许多未接触过的陌生事务,每当心中出现恐惧和回避时,我都会及时安抚自己,排解情绪,从小事开始做起,不在心理后台积累太多压力。

生活渐渐恢复秩序,工作逐步走向正轨,回头看那小半年的经历,我发觉,有时候,人生的困境,并没有想象得那么重,真正重量都来自心理上的回避、积压和恐惧。如果遭遇困境时无法起身,不妨先放下对困境的自我想象,清理心中的超载,轻松上阵,方能人生打开新局面。

手写书信里的美好回忆

○ 汪志



前不久,在家翻箱倒柜时竟翻出了好多旧书信,令我思绪万千,而我也十几年再没写书信了,以至于书信成了一种乡愁。

对于中国人来说,信是一种很平常又很不平常的物件,在电话普及前的几百上千年里,几乎每户人家的抽屉里都有一些信笺,人们通过写信的方式向远方的亲人、朋友发起问候和交流,那时候的信,是人们最重要的沟通工具。而手写书信曾在中国社会和每个家庭生活中扮演了十分重要的角色,直到本世纪之前,仍是人们远距离沟通的主要方式。20世纪80年代,我十几岁时,外出求学,随后又到好几个地方工作,其间,写出和收到的家书信件特别多。为了保留这永久的亲情记忆,回味那昔日的流金情感岁月,多年来,我收藏着这些家书家信,时常翻出来看看,倍感亲切和温馨。

有道是“家书抵万金”。家书是维系亲情的纽带,家书能平抚心灵的慰藉。

结婚前,我收到的家书多为兄弟姐妹书写,但内容多是父母的口气,大多叮嘱我在外好好工作,要有上进心,照顾好自己;结婚后,多半是父母叮嘱我对妻子一定要好,什么事都让着点妻子;有了孩子后,父母的家书更是频繁了。而我写的家书呢,绝大多数是“报喜不报忧”,随家书寄去的要么是我们全家的照片,要么是孩子的单独照。这些家书几十年过去了,虽然都皱巴巴地发黄了,但如今读起来还是那样的亲切。

家书写作被称为“最温柔的艺术”。许多人怀念手写家书时代,是因为通信的快乐本身来自两个层面:一是书写,二是等待,二是等待,这是一个美好的循环。我和妻子的爱情很有些浪漫色彩。20世纪80年代,我和妻子未结婚前相隔数千公里,一南一北,因为文学写作相识,于是便书信往

来,相恋两年多,书信几乎每周一封,每当我寄出书信时便盼望着她的来信,当时妻子也是跟我一样的心情。结婚后,妻子被单位送到省城一所大学进修,那时单位虽有电话,但由于挂号排队且线路信号不好,妻子就经常给我写信,诉说离别相思之情及学习情况,几年短暂离别,妻子给我写了好几封家信,封封长篇,情真意切,现在读来,温情涌上心头。

执起一支素笔,静默地在一笺信纸上自由地书写,是一种心灵的美好。而将写好的书信装入精心挑选的信封中,填入地址、写上邮编,贴上邮票、投递给心中的人,这是多么的快乐幸福呀。

然而,随着电话、手机、电子邮件的普及,尤其是眼下的短信和微信快速发展,书信特别是家书早已淡出了人们的视野。现在,我们不需要雁寄锦书、鱼传尺素了,习惯了社交软件的即时联系,手写书信已成为我们美好的回忆和怀旧。

学者张灏说过,“文明会改变,文化会进步,但人性不会改变。”无论未来的通信方式如何快速发展,比起那些沧桑岁月中的流变,家书家信让我们见证了那个时代的历史和变迁,同时,我们更加看重书信中所传递出的不变,那就是亲情的珍贵……

和清朗冬月的凝视里。

腊梅花是我心爱的花。每年入冬后,我都会买回一大束梅枝,收藏于书房,让那些点点滴滴星布于枝头的腊梅花朵,为我营造出一串清香飘逸的日子。让那缕缕花香与我的思绪交织在我读书时或静坐时;交织在我与远方的亲友互致新年问候时,交织在我与对坐的朋友闲谈时。在那些时候,我会觉得,不是我收藏了腊梅,而是腊梅的馨香把我的身心与情意,愉快地收藏起来。

冬天的阳光是冬季里最受人们欢迎的收藏物。在阳光晴朗的日子里,我与许许多多的人一样,喜欢在阳光下散步或者行走,让自己身上的衣物以及手与脸尽情收藏冬天珍贵的阳光。同时,也喜欢用晾晒的被褥去户外收藏阳光,那些被褥吸满了和煦的阳光之后,会将阳光的温暖与芳香带到我冬季的床上,带到我憧憬新春的梦里。

某著名大企业的董事会主席曾经被记者描述为“大腹便便”的领导,为改善形象,他决定通过跑步把体重减下来,一个月减掉了25斤。于是,他又定下跑完一场马拉松的目标,结果,他的首马跑进4小时。尝到跑步甜头的他,在全公司推行“乐跑”运动,把员工健康跟管理者的奖金挂钩,把跑步定为各级经理考核指标,公司的管理团队和员工很少有人有“三高”。“不重视员工健康的公司不是好公司”“只有管理好自己的体重,才能管理好自己的人生”“没时间运动,就有时间生病”成为该公司特有的企业文化,被业界推崇为“跑步管理学”。

跑步是一种文化,跑步能化解大企业病。对于一个巨无霸企业,如何保持青春活力、如何打破管理壁垒,“跑步文化”的推广,收到了意想不到的效果,公司健康运动多了,冲突就少很多。跑步的人多了,管理就简单了,领导也好当了。和谐社会也离不开跑步,群众通过跑步拥有强健体魄,越来越多的人用跑步运动丰富业余生活,和谐社会的基础就形成了,跑步是社会和谐的“催化剂”。

跑步小赵经营一家小店,但是这两年疫情反复,餐饮业影响很大,经常歇业。两年下来,消费降级,大环境很差,很多同行为了生存,开始打无底线的价格战。小赵的生意每况愈下,有段时间股市大跌,他投入的几万块近乎腰斩,那段时间他的心态真的快崩了。然而,最近在网竟然刷到他在开直播,精神状态也比原来好了许多。他跟大家分享,小店打烊后去滨湖路跑1小时,一下子就忘记了所有的不快,觉得日子又可以继续了。大盘反弹两天后,他果断出掉股

票,不再受股市影响,手头有了部分活钱,他想办法让自己忙碌起来,做菜之余拍视频当美食博主,外卖的生意好了很多。

跑步是一种态度,人在跑步时总会有觉得特别疲惫的时候,俗称“撞墙期”,如果跑在这个时候咬咬牙坚持下去,身体就会变得越来越轻松,而且还会让人觉得跑多远都不在话下。生活何尝不是一场长跑,只要能跑过那个最痛苦的临界点,不需要下载任何数据,人的体能就可以自动升级。尤其是当你发现,生活中的每一个挫折,都比跑步要困难时,跑步就变成一块糖,给你坚持的信念。跑步带给我们的,是永不放弃,是死磕到底,有了这种精神,才会勇往直前。

有一次环太阳岛跑步,忽然碰到曾经的老师高教授,他正在步道上慢跑,当年搞科研一周都不出实验室大门的他,现在居然爱上了跑步。高教授说,退休了,老伴捡起了年轻时的钢琴梦,我计划完成人生的第一个半马,孩子们都有了属于自己的家,我们也有时间找回自己的梦想。他说,两年跑下来,骨质疏松的老毛病缓解了,关节炎也不知不觉中好了,运动后出汗,通经活络,记忆力和注意力也提升了,还能预防老年痴呆。

跑步是一种治愈,很少有哪种药物能像跑步那样,能够直接增强人体免疫力,并赶走许多疾病,锻炼出来的好身体,是多少保单也换不来的。跑步不仅治愈身体,还治愈心灵,在枯燥的脚步交替中寻找乐趣,在呼吸瞬间,把握属于自己的节奏,路上那些无法复制的片刻和偶然的相遇,都成了日常的吉光片羽,从某种意义上说,跑步是人生最好的良药。

跑步是一种治愈,很少有哪种药物能像跑步那样,能够直接增强人体免疫力,并赶走许多疾病,锻炼出来的好身体,是多少保单也换不来的。跑步不仅治愈身体,还治愈心灵,在枯燥的脚步交替中寻找乐趣,在呼吸瞬间,把握属于自己的节奏,路上那些无法复制的片刻和偶然的相遇,都成了日常的吉光片羽,从某种意义上说,跑步是人生最好的良药。

跑步的哲学

○ 邱小平

跑步是一种态度,人在跑步时总会有觉得特别疲惫的时候,俗称“撞墙期”,如果跑在这个时候咬咬牙坚持下去,身体就会变得越来越轻松,而且还会让人觉得跑多远都不在话下。生活何尝不是一场长跑,只要能跑过那个最痛苦的临界点,不需要下载任何数据,人的体能就可以自动升级。尤其是当你发现,生活中的每一个挫折,都比跑步要困难时,跑步就变成一块糖,给你坚持的信念。跑步带给我们的,是永不放弃,是死磕到底,有了这种精神,才会勇往直前。

有一次环太阳岛跑步,忽然碰到曾经的老师高教授,他正在步道上慢跑,当年搞科研一周都不出实验室大门的他,现在居然爱上了跑步。高教授说,退休了,老伴捡起了年轻时的钢琴梦,我计划完成人生的第一个半马,孩子们都有了属于自己的家,我们也有时间找回自己的梦想。他说,两年跑下来,骨质疏松的老毛病缓解了,关节炎也不知不觉中好了,运动后出汗,通经活络,记忆力和注意力也提升了,还能预防老年痴呆。

跑步是一种治愈,很少有哪种药物能像跑步那样,能够直接增强人体免疫力,并赶走许多疾病,锻炼出来的好身体,是多少保单也换不来的。跑步不仅治愈身体,还治愈心灵,在枯燥的脚步交替中寻找乐趣,在呼吸瞬间,把握属于自己的节奏,路上那些无法复制的片刻和偶然的相遇,都成了日常的吉光片羽,从某种意义上说,跑步是人生最好的良药。

跑步是一种治愈,很少有哪种药物能像跑步那样,能够直接增强人体免疫力,并赶走许多疾病,锻炼出来的好身体,是多少保单也换不来的。跑步不仅治愈身体,还治愈心灵,在枯燥的脚步交替中寻找乐趣,在呼吸瞬间,把握属于自己的节奏,路上那些无法复制的片刻和偶然的相遇,都成了日常的吉光片羽,从某种意义上说,跑步是人生最好的良药。

跑步是一种治愈,很少有哪种药物能像跑步那样,能够直接增强人体免疫力,并赶走许多疾病,锻炼出来的好身体,是多少保单也换不来的。跑步不仅治愈身体,还治愈心灵,在枯燥的脚步交替中寻找乐趣,在呼吸瞬间,把握属于自己的节奏,路上那些无法复制的片刻和偶然的相遇,都成了日常的吉光片羽,从某种意义上说,跑步是人生最好的良药。

跑步是一种治愈,很少有哪种药物能像跑步那样,能够直接增强人体免疫力,并赶走许多疾病,锻炼出来的好身体,是多少保单也换不来的。跑步不仅治愈身体,还治愈心灵,在枯燥的脚步交替中寻找乐趣,在呼吸瞬间,把握属于自己的节奏,路上那些无法复制的片刻和偶然的相遇,都成了日常的吉光片羽,从某种意义上说,跑步是人生最好的良药。

跑步是一种治愈,很少有哪种药物能像跑步那样,能够直接增强人体免疫力,并赶走许多疾病,锻炼出来的好身体,是多少保单也换不来的。跑步不仅治愈身体,还治愈心灵,在枯燥的脚步交替中寻找乐趣,在呼吸瞬间,把握属于自己的节奏,路上那些无法复制的片刻和偶然的相遇,都成了日常的吉光片羽,从某种意义上说,跑步是人生最好的良药。

跑步是一种治愈,很少有哪种药物能像跑步那样,能够直接增强人体免疫力,并赶走许多疾病,锻炼出来的好身体,是多少保单也换不来的。跑步不仅治愈身体,还治愈心灵,在枯燥的脚步交替中寻找乐趣,在呼吸瞬间,把握属于自己的节奏,路上那些无法复制的片刻和偶然的相遇,都成了日常的吉光片羽,从某种意义上说,跑步是人生最好的良药。

跑步是一种治愈,很少有哪种药物能像跑步那样,能够直接增强人体免疫力,并赶走许多疾病,锻炼出来的好身体,是多少保单也换不来的。跑步不仅治愈身体,还治愈心灵,在枯燥的脚步交替中寻找乐趣,在呼吸瞬间,把握属于自己的节奏,路上那些无法复制的片刻和偶然的相遇,都成了日常的吉光片羽,从某种意义上说,跑步是人生最好的良药。



立冬

陈旭

入冬前的预备和入冬后的收藏

○ 周丁力

我生活在南方,不用为冬天预备萝卜与白菜。但每到冬至前,腊肉、香肠会做一些,以备过年时待客和自家食用。在我们这里,没有点腊肉、香肠上桌,就不能算过年。因此,我常常觉得,这腌制与收藏这些腊肉、香肠不单单是为了满足口腹之欲,更是对即将过去的一年有滋有味的总结,也是对新年有心有意的预备。

另外,每年冬天来临前,我都会抽出一天时间,清洁、整理一下我的书架上的藏书。拂尘、擦拭、晾晒,将平时放乱的书,码放整齐,一番操持下来,仿佛将那些书又重新收藏了一回。同时,在“双十一”的网店里各种商品都会打折,各种书籍也是这样。因此,我会于入冬前,去网上书店购买一些我喜欢的、打过折的图书放到我的书架

春生夏长,秋收冬藏。从居家的日常生活方面看,在北方,冬天来临前的预备是从白菜、萝卜的腌制与收藏开始的;在南方,冬天来临前的预备是从腊肉、香肠的制作与收藏开始的。

