

守望心灵的麦田

○刘云燕



在乌镇旅行时,遇见一名老者。他生活在风景迤邐的乌镇,尽管头发已经花白,却饱读诗书。我不禁坐在“晴耕雨读”桥上,和他聊天。别小看老者只是一名普通的农民,却知晓很多知识,可以吟对,赋诗。老人威望极高,当地人尊称他是“贤者”,谁家

有了什么婚丧嫁娶,皆是找他写书法,出主意。老人邀请我去他家,泡上一壶杭白菊,一边喝茶,他一边说:“读书不是为了出人头地,只是为了明理。现代人的节奏太快了,如果可以慢下来,就可以感受更多美好的东西。”

喝茶,老人带我们去他的麦

田。在乌镇外的田野里,竟然成片的田野。田野中竟然还有很多可爱的稻草人。其中有一个稻草人是老人亲手编成的。稻草人看上去可爱极了,它通体金黄,还带着一个三角形的帽子,伸开手臂,乐呵呵地凝望着远方。稻草人身上穿着一件红衬衫,极为显眼,连小鸟都好奇地在它旁边“叽叽喳喳”地飞来飞去。“真可爱的稻草人啊。”我不禁感叹道。老者点点头说:“这些稻草人是为了守望田野的,而我们,也要好好守望自己心灵的稻田。”

守望心灵的稻田?我回味着他的话,久久沉思。是啊,在我们的心里,也有一块田。我们应该种上什么呢?那块稻田里,我们应该种下梦想,种下真诚与善良,还要精心打理,用心呵护,才能在秋天有所收获。

记得木心的诗曾经写过:“从前的日子变得慢,车、马、邮件都慢,一生只够爱一个人。从前的锁也好看,钥匙精美有样子,你锁了,人家就懂了。”其实,让自己的脚步慢下来,才有时间去叩问自己的内心,你的麦田是否还丰盈依然?

守望心灵的麦田,就要用书籍来耕耘。一个人的经历是有限的,可是书籍却像浩瀚的海

洋,给我们丰富的知识。三毛说“读书多了,容颜自然改变。很多时候,自己可能以为许多看过的书籍都成过眼烟云,不复记忆。其实它们仍是潜在气质里,在谈吐上,在胸襟的无涯。”有了书,我们就有了更宽广的视野。有了书,我们就可以与古人有了灵魂的沟通和对话。

守望心灵的麦田,就要用兴趣来丰盈。人生有了兴趣和爱好,才变得有趣。人不仅需要基础物质的满足,还需要灵魂的滋养。那么,有一份爱好,显得宝贵。当你静下心来,描绘一幅画,或是读一本书,或者去运动健身,每一份兴致,都会让生活过得有滋有味。

守望心灵的麦田,就要用灵魂去旅行。旅行,让人的眼界更加宽广。旅行时,每一天都是崭新而未知的,每一天都充满了惊喜与感动。我们努力去发现远方之美,很多人竟然和我们的生活方式截然不同,却依然那么快乐,睿智,善良。世界如此美丽而多姿。我们更加懂得要珍爱生命,并期待遇见更多的美好。

像农民一样守望心灵的麦田,播种、施肥、耕耘,才有收获。思想也会变得更加丰盈而深邃……



让孩子在错误里多待一会儿

○刘希

周末,我正在书房看书,突然听到餐厅里传来一阵尖锐的声音,开门询问,女儿小声地回答我:“我刚刚想拿糖罐,不小心打碎了。”打碎的是一个南瓜型的玻璃糖罐,雪白的糖粒掉在地上,散得到处都是。这个糖罐是我刚刚买来的,很新颖的造型,我很喜欢,而且才刚装进去1.5公斤白糖,看着眼前的一幕,我很失落。

想起前几天,女儿打破了一个双层玻璃杯,还打破了一个分餐盘,当时跟她说,以后要拿什么一定要小心,她答应得好好的,可就是不长记性。我不由得有些生气,声音不由得提高了一些:“你看你都犯了多少次这样的错了,不是打破这个,就是打破那个,能不能用点心?”

她不说话,摆出一副“事已至此,不必难过”的态势,在她看来,打破东西就是习以为常的事。

我突然间就想起前几天在一本书上看到说,孩子犯了错,不要马上去帮他处理犯错所造成的后果,要让他错误里多待一会儿,要让他意识到问题的严重性,孩子才会在以后的生活里避免出现同样的错误。想起原先一旦女儿打破东西,我怕东西会划伤她的手,让她走开一远,全权由我来清理。我从没有让她在错误里多待一会儿,没有让她深刻地感受到因为自己的失误造成的后果。这一次,我打算让她自己处理“案发现场”。

听闻这个“狼藉”的场面要她自己来收拾,女儿犯了愁:“妈妈,这个怎么扫?到处是糖,脏死了。”我耐心地回答她:“玻璃渣千万不能用手碰,容易受伤,先要用扫把扫干净,然后再用拖把拖两遍。”我教了她怎么做后,便走开了。我偷偷观察她的行动,发现她发了一会儿呆之后,意识到我是不是插手的,只好快快地收拾去了。

过了一会,我过去检查,发现冰箱底下还洒了一些糖,我让女儿清扫出来。她不愿意地说:“这么麻烦呀,那么一点也要扫出来啊。”“当然了。”我跟她说,“要把糖扫得一颗不剩,否则会招来蚂蚁。”见我说得挺严重,她也只好拿扫帚重新打扫。

整整用了半个小时的时间,女儿才清理干净。干完活她说很累,躺在沙发上休息了很久。我故意说:“要是你小心一点,不打破罐子,这会儿你应该在看动画片了,这罐子是我20块买的,白糖是15块买的,你看,你一个小动作,损失可真大。”女儿听了埋着头没说话,但我知道,这应该是听进去了。

后来,只要她犯了错,如上课忘了带课本,作业忘了完成,或是出门忘记带钥匙,上学忘了带饭卡,我都不会及时帮她处理,而是让她在错误里多待一会儿,让她深刻地意识到自己的错误,这样很长一段时间之后,她粗心大意的毛病改掉了不少。

让孩子在错误里多待一会儿,孩子才会快速成长起来。

幸福的饥饿感

○马俊

为了减肥,我尝试“轻断食”。轻断食就是每周有两天只摄取身体所需的最基本的少量食物,几乎相当于断食,其余五天则由自由饮食。这种方法可以促进肠胃排空,对身体有好处。

轻断食的那两天,需要忍受的是饥饿感。冰箱里满满的都是美食,每一样都诱惑着饥饿的肠胃。不过,我并不觉得这种饥饿感有多折磨人,反而有种幸福的感觉。这样说真不是矫情,想象着饥饿感在与身体内的脂肪作斗争,我靠自己的毅力来战胜本能欲望,很有种掌控人生的得意之感。肠胃在慢慢排空,感觉身体越来越轻盈,心情越来越舒畅。

饥饿感也是一种别样的生活体验,那种感觉就像过惯了锦衣玉食生活的富豪在刻意体验困苦生活一样,颇有些优越感爆棚。因为食物极大丰富,所以底气十足,不用担心陷入没有东西可吃的恐慌中。如果你愿意,可以随时用美食来慰藉饥饿的肠胃。我这样说,可能很多年轻人理解不了。

我们小时候,物质贫乏,每天能填饱肚子就是最大的幸福。春、夏、秋还好说,可以到田野里找点吃的。田野里的野菜野菜,树上的槐花榆钱之类的,都能给孩子们带去无限快乐。可到了冬季就麻烦了,四野空空荡荡,孩子们像大雪之后无处觅食的麻雀,四顾茫然。每天放学的路上,肚子饿得咕咕叫,多希望家里有点食物可吃。可是,奔回家,把屋子翻了个底朝天,也找不到一点食物。

饥饿的感觉可真折磨人啊!空洞的肠胃里面仿佛有无数只小虫子在咬啮,心里慌慌的。饿的时间长了,一个可怜的孩子会陷入巨大的不安全感中,

仿佛饥饿能够夺取一个人在世间所拥有的一切。更为恐慌的是,日子过得吃了上顿没下顿,不知道可以充饥的食物在哪里。那时候,我跟伙伴小梅靠着对食物的想象,彼此慰藉着得以“续命”。我的肚子里饿出一个大洞了,要是能吃上一把花生该多好!”“嗯,我的肚子里也饿出一个大洞了,有一块红薯干也行,一小块就行了!”可是,连这些食物也没有。花生要等到过年的时候才吃,红薯干早就吃完了。我们俩仰望冬日灰蒙蒙的天空,眼神比天空还空洞。

我们就这样长大了,整个童年好像从来不知道饱食美食是什么滋味。渐渐的生活好了,终于可以不吃肚子了。食物越来越丰富,过年过节的时候还有鸡鸭鱼肉等各种“硬菜”来满足肠胃。很多年里,我没有尝过饥饿的滋味。谁能想到,社会在今天我们无法想象的速度发展。到了今天,几乎开启了全民减肥的时代。

小我20岁的表妹也在减肥,她佩服我的毅力,把我当成励志榜样。她苦着脸说:“姐,饿的感觉太难受了,我真受不了,多少次减肥失败。你怎么能受得了,难道你不饿吗?”我笑笑说:“饿啊,我也饿!不过,那个白米饭是幸福的。”表妹翻个白眼说:“切!矫情!”

我想我之所以能够感受到饥饿的幸福,就是因为深刻体验过饥饿的滋味。同样是饥饿,难道当年与现在会有什么不同吗?真的是有呢,所谓此一时彼一时。现在的饥饿感,因为有巨大的物质支撑,所以心中有底,觉得幸福。生活的大背景不同,感受也不同。

其实人生的很多滋味都是如此,不同境况,两种滋味。

饭桌上的“小心思”

○妙如

周末,先生刚好出差,孩子又被奶奶带回老家,我理所当然去父母家蹭饭。

一到家,妈妈接过我手里的包说:“洗洗手,准备吃饭啦!”我一边换家居衣一边说:“我今天过来得有点晚,不是让你们不要等了吗?”系着围裙的妈妈,端着菜应道:“一家人吃着热闹,我和你爸两个人,吃着怪冷清的。”

饭还没有盛上来,我已经忍不住用筷子夹起萝卜堆里的香菇往嘴里塞,菜香成功勾引起我的食欲。“饿坏了吧,坐下来慢慢吃。”她扶着我的椅背心疼地说。“嗯嗯”嘴里塞满了食物,我只能含糊应道。

老爸在主位,我和妈妈分坐左右,三个人,三盘菜。好久没尝到妈妈的手艺了,我的筷子一直在和香菇萝卜亲密接触。吃着吃着,我感觉有点不对劲,老爸一直在舀桌上的南瓜,老妈则一个劲夹荷兰豆。我不好意思地收住筷子,象征性地夹了夹旁边两盘菜。老妈见状,直接把还剩下半盘的香菇烧萝卜挪到我的方向,起身制止我放回原位的举动后,她一边慢慢嗦下一边说:“你爸痛风,菇类含嘌呤,医生嘱咐最好不吃。”

我只好作罢,心情复杂地看着另一盘炒荷兰豆,暗想:“难道这个菜也是老爸的禁忌?”如女莫如母,老妈直接把我的疑惑拎出来:“这一盘豆类,你爸要少吃,再说豆皮也不好嚼。我是看荷兰豆新鲜,买回来尝尝!”老妈对我爸的食物禁忌如指掌,相对而言,我这个做女儿的太失职了,都不知道老爸的牙齿什么时候不好了。有了自己的小家,和父母交流的时间越来越短。我心里有点不好受,但又很快自我安慰,刚才老妈好像一直在吃这盘菜,估计她的牙齿可以了。

饭毕,妈妈照例坚决不让我洗碗。于是我朝老爸那边走去。没想



到,刚靠近,他就压低声音告密:“你不在家的时候,我们都吃软软的食物,你妈的牙齿也不行了,稍微硬点,牙齿就嚼不动。”

我回望洗碗的身影,诧异地说:“刚才,老妈还吃了那么多荷兰豆!”“这么多年,你还不了解你妈?”爸爸恨铁不成钢:“你们喜欢吃的,她从不多吃。你们不喜欢的,她怕浪费,不能吃也会吃下去!”

原来,三盘菜竟是这样的心思:有爸爸能吃的烧南瓜,有我喜欢的香菇烧萝卜,还有专门为我准备的,新鲜的荷兰豆。只不过,这盘菜今天并未受我青睐,所以最后就被妈妈解决了。我的学生时代,她就是这样,饭菜上桌,老妈很少夹菜,我们快吃完了,她好像才进入状态,我有一次还不懂事地说妈妈是我家的“净坛使者”,她听了也只是摸着我的头笑笑。

我快步走进厨房,卷起袖子,不给老妈反驳的余地:“一起洗,快一些!”她看阻拦不住,以为我没看见,悄悄把水龙头调到热水一方。初春天气,水冰冷刺骨,她不愿意女儿受凉受冻,而在她进厨房前,她自己却一直在用冷水洗碗。

我鼻子一酸,暗自决定:以后不管多忙,每周回来看望父母,洗完碗,我就给老妈按摩去!

年盛开,妈妈也一如既往地打理着一草一木。这份心情从来不曾“老去”。

妈妈喜欢他的空间里吹进新鲜的风,她的生活始终踩着时代的节拍。这几年妈妈成了短视频达人——闲来无事,她喜欢把自己的一些日常、人生感悟拍成小视频传到平台上。起初还有些拙劣,可有一次发出一段跳舞的视频后,多妈妈打开App,发现点赞、关注多了好多,而且在持续增长!妈妈说:“这是上热门了!”起初我们还不怎么支持,不想让她抛头露面。妈妈说:“我就是娱乐娱乐,为晚年生活增添些乐趣。”却没想到竟然“无心插柳成荫”了!在短短的半年时间里,妈妈的粉丝就突破了一万,现在已经接近三万了!现在,妈妈差不多每天都拍一条视频,她说:“心里有了一份念想,干啥都觉得有使不完的劲呢!”

有趣不觉人生老!妈妈生活的点滴,让我觉得她在任何年龄段里都是在最好的时候!每每和妈妈在一起,她身上所散发出的那种阳光无限的美好气场,总是能传递给周围的人,让周围的人如沐春风,身披阳光,永葆一颗年轻的心!

回忆过去 感受人生

○孙志昌

过去,对一个人来说是重要的,因为过去承载在现实的辉煌。人们都明白,没有过去就不会有现在,就像是没有少年就不可能有中年与老年一样。忘记过去就不会知晓当下的来之不易,沉湎过去就无法开创未来。

平时聊天,我们总会听到老人讲过去的事,有时我们还不爱听,感觉是老皇历了,讲那些有什么用。而对于当下的生活,老人非常满足,年轻人却不满意,这就是没有对比的结果。由此可见,适当地回忆过去,让自己时刻保持一个清醒的头脑,还是相当有益处的。

从某种程度上讲,一个人的过去履历册上,既有过去奋斗的印记,也有今天的成就与辉煌。时常回忆回忆,对人生发展会有所帮助。

回忆过去就是尊重历史。历史是无法改变的,你能回忆

过去,就是一个尊重历史的体现。一个不尊重历史的人,是很难有所成就。因现在的成绩,是在过去的基础上取得的,没有过去的基础,怎么会有现在的成绩。否定历史,何来现在。回忆过去,就是对自己的人生盘点,不重蹈过去的覆辙,走出精彩的明天。

回忆过去就是一个人生态度。人对待自己的过去要有一个理性的正确的人生态度。你的人生态度怎样,既反映你对过去的认识,也决定你未来的走向。一个不认真对过去的人,很难说会有什么发展前途。试想一个否定自己过去的人,他能有什么发展,因他丢失了发展的基础。

回忆过去就是对自己负责。你的过去是你的历史,是你人生的阶段总结。回忆过去并不是否定过去,而是更好地认识过去指导未来。其实,一个经常回忆过去的人,可以少犯错误,少走弯路,人生之路才会走得顺利。

回忆过去还是一种享受。过去的一切都是你所创造的,不管好坏,都浸透着你的心血,是你的努力所得。回忆过去,每每想到你的辉煌时刻,心中的自豪感油然而生,更加懂得付出才有收获。享受过去的荣耀,追求更高的梦想。

可以说,一点也不回忆过去的人是有的,根本不可能有的。但要回忆过去中,感受到过去的一种美,一种享受,这却不是任何人都能做到的。我们回忆过去,就会更好地感受到生活美的一面,让美在自己的生活中更加灿烂辉煌。

我要说,回忆过去是一种美,是感受生活的美,享受人生的美,让我们在美的旋律下,投入到生活的怀抱,开拓自己的人生。

回忆过去不是停在过去,而是借鉴过去的经验,吸取过去的教训,更好地走向美好的明天。

有趣不觉人生老

○马晓旭

我的日记本里一直夹着一张旧相片——妈妈在树荫下抱着两岁的我。那时的她清瘦高挑,皮肤白皙,烫着当时流行的刘海,一袭清爽的纱衣纱裤,微风拂过,母女的嘴角掠过一丝浅笑。

在我的印象中,妈妈的嘴角总是扬着一丝浅笑的。岁月更迭,季节轮转,如今妈妈虽已年过花甲,双鬓染霜,额头也爬满了皱纹,但我却从未觉得她老去,因为她把自己的晚年活成了“妙趣横生”!

妈妈爱唱歌。记得小时候家里并不富裕,但庭院里总能传出妈妈一边干活一边唱歌的歌声。邻居有时看不惯,评价说:“真是穷欢乐!”妈妈回应道:“家里条件不好,再整天愁眉苦脸的,那日子还过不过了?”我拍手道:“妈妈,你教我唱《潇洒走一回》吧!”“天地悠悠过客匆匆潮起又潮落……”就这样,贫困的日子被妈妈一天天地唱富了,唱亮了!

后来我们家搬进了楼房,搬进楼房的第一天,家里请来亲朋“暖房”。席间自然少不了妈妈的歌声,她拿起话筒,笑意盈盈地高歌一曲:“房子大了电话小了,感觉越

