

留将一面与梅花

○ 钟芳



丰子恺有一幅漫画《看梅云》，画上一处院落，屋后青竹翠翠，屋前女主人端菜出来，老友三人围桌而坐，闲聊小酌，空出的那一面，有一株芬芳氤氲的梅花开得正好。画面右侧题诗曰：“小桌呼朋三面坐，留将一面与梅花。”诗画珠联璧合，互补其境，令人印象深刻。

留，是一种境界。中国画的高超，就胜在留白之美。顾名思义，留白就是

在作品中有意留出几分空白，显示出丰富而曼妙的意境。这样的方式，看似虚空，但不是彻底的无，而是对复杂景物的约取，是一种隐略，往往留给欣赏者大片的思维空间，可以想象是广阔的天空、飘逸的云朵，或是朦胧的烟雾、皑皑的冰雪，抑或是广袤无垠的原野山峦，给人以无限的遐思，回味无穷。

艺术大师住往都是留白大家。南

平时，不管做什么事情，我们都会为自己有一个时间要求，这样，不仅能让我们的心中有所准备，行事也有规可循。如果没有这样的时间要求，往往会导致事情无法圆满完成。

妻子的工作是教师，每天需要准时签到。因住在学校的家属院里，走着的话，也就五分钟。妻子总是掐着点离家，早一秒也不愿意走。就为这件事，我建议她要有点提前量，这样才稳妥。她总是反驳说：“我也没迟到。”她的话似乎也有道理，毕竟她从未迟到过。为此，她甚至将家里的时钟调整与学校的铃声同步，确保准时。

我有二十年的从军经历，养成了遵守时间的习惯。无论是工作还是生活，我都会给自己预留出足够的时间，以应对可能出现的突发状况，确保事情能够顺利进行。

记得有一次，我们去车站接妻子的同学。我建议提前出发，一个是考虑车会提前到站，一个是考虑路上会堵车。妻子却坚持等到车快到站的那一刻才去。她说：“离家这么近，还能堵车？你真是多虑了。”无论我怎么说明，妻子仍然坚持自己的想法，我没办法，直到我们几乎错过了约定的时间，她才不情愿地同意提前五分钟出发。尽管如此，她的语气中仍带着不满。好像我做了多大的错事。

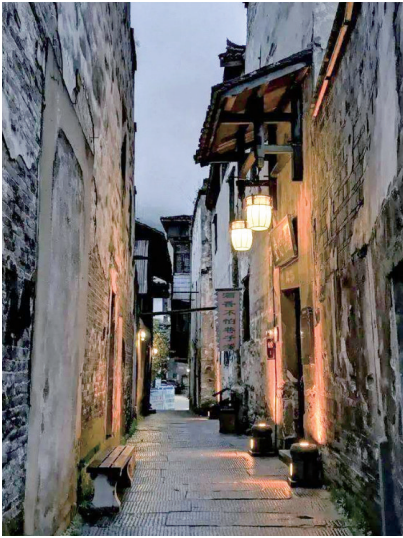
然而，刚出家属院不久，我们就遇到了严重的堵车。原来是一起小小的刮擦事故，双方争执不下，导致交通瘫痪。我虽然没话说，内心却十分焦虑，恐怕误了时间，让人家怎么想啊。妻子焦急地询问：“老公，我们还要多久才能走？”我无奈地回答：“我也不知道。”妻子面露难色，担心我们会迟到。

让我出乎意料的是，这次妻子并没有像以往那样抱怨或责怪我。她反而说：“老公，真该听你的，误事会怪我。”我安慰她：“没关系，晚点就晚点，正常开就行。”到了车站，妻子的同学看到我们。妻子想说什么，还没说出来。同学就笑着说：“你们来得正好，我刚站在这里。”

从那次经历后，妻子对我的时间安排再无异议，她也开始逐渐养成了提前量做事的习惯。

其实，提前量并不仅仅是保证准时，它还能让我们有足够的时间应对意外，更好地珍惜和利用时间。提前量，它并非浪费时间，而是对时间的更深层次的珍惜。

因此，不仅办事需要提前量，人生同样需要。人生有了提前量，我们就不会毫无准备地应对挑战，能够更加从容地享受生活，追求成功。



休闲生活

古人云：“善画者留白，善乐者希声，善言者忘语，善书者缺笔，大贤者若痴，大智者若愚。”留白是艺术的技巧，也是生命的艺术。绘画、文学、书法、音乐、建筑等都离不开留白。我们需要从传统文化中汲取智慧，月盈则亏，水满则溢。万事万物，讲究留有缝隙；做人处事，讲究留有退路。再美好的东西，都要有留白。

一直以来，我总以为忙碌才是对生命的珍爱，所以习惯每天将自己的生活安排得满满的。忙着考试，忙着工作，忙着升职，忙着应酬，忙得像是恨不得将每分每秒都利用起来。房子、车子、地位……成为工作的奋斗目标，催促着自己为此而快马加鞭，难以停歇。可没想到，这样“忙”的结果，无形之中为心上了一道重重的枷锁，焦虑、急躁、冲动、愤怒等坏情绪纷纷来袭，直接影响身心健康，真正的幸福和快乐也渐行渐远。

好在经过反思，我幡然醒悟：凡事都应当留有余地，在喧嚣匆忙的纷繁世界，更需要给生活留白。任何人的时间和精力都是有限的，不可能同时去做好很多事情。只有删繁从简，愉快地卸下自己身上过重的负担，在生活中觅一处心灵栖息之地，适当把心放空，将积蓄的压力释放，才能享受到生活中更美妙的诗篇。

林语堂说：“看到秋天的云彩，原来生命别太拥挤，得空白。”留白是一种闲适的生活态度，更是一种历经俗事后方能拥有的大智慧。生命的意义在于从容，在于从容之中眺望未来，在于从容之中成就人生。懂得留白，宠辱不惊，看天边云卷云舒；学会留白，闲庭信步，赏门前花开花落。

人一种朴实的厚重感。每到夜幕降临，我总能看到母亲在厨房忙碌的身影。水壶在炉子上“呜呜”地叫着，母亲认真地盯着火苗，等着水烧开。水开后，母亲会仔细地把水灌进暖水袋，用毛巾擦拭干净，然后轻轻地走进卧室，把暖水袋塞到我的脚边。那一刻，橡胶独特的味道混合着热气扑面而来，我知道，这是母亲给予我的温暖，我在这温暖中甜甜睡去。

再后来，毛绒绒的暖水袋走进了我的生活。那柔软的布套，上面印着精美的图案，有可爱的卡通小熊，还有漂亮的花朵。抱着它，就像是被一个甜蜜的童话世界包裹着，连梦都是温馨而甜蜜的。我会把脸贴在上面，感受那软软的绒毛，心里满是欢喜。

如今，电暖水袋成为了主流。智能控温，小巧玲珑，还有充满创意的外形，确实让人眼前一亮。可每当我使用这高科技的产物时，心里却总会想起过去那些简单的暖水袋，想起妈妈为我灌热水袋的身影，想起那些在寒冷中被温暖呵护的夜晚。

暖水袋的变迁，就像是一部无声的纪录片，记录着生活的变化。从最初简易的吊瓶，到后来的塑料汤壶、橡胶暖水袋，再到现在的电暖水袋，每一次的变化都是时代进步的见证。我们从艰苦的岁月一步步走来，生活变得越来越富足，曾经粗糙简陋的日子也逐渐走向了精致美好。

然而，无论暖水袋如何演变，那份家人的关怀与爱始终没有改变。它是母亲深夜里默默的付出，是童年寒夜中最贴心的慰藉。暖水袋温暖的不仅是我身体，更是我的心灵。在时光的长河中，它将永远闪耀着温暖的光芒，那些与之相关的故事，也将永远镶嵌在我的记忆深处，成为我生命中最宝贵、最永恒的珍藏。

的馄饨端到了我的面前。那碗香气扑鼻的汤水，让我瞬间感到馄饨的美味，我迫不及待地放下茶杯，用汤勺盛了一个馅料饱满的馄饨，闻一闻，让人更感觉是饥饿难耐。

店主看着我吃得津津有味，笑着说：“慢慢吃，不够我再给您下一些……”热腾腾的馄饨，不仅能填饱肚子，更能温暖我的心。聊天中得知店老板在这里开店已有十多年，也正是他的这种热情让他的生意越做越好。

喝完最后一口汤，我付了钱，再一次向家的方向走去。回家路上最后一个拐弯的路灯下，那位经常卖红薯的大娘还在摆摊。我突然想给妻子买一个红薯，径直朝她走去，称完斤两，她又额外送给我一个小的，尽管我们推脱了一番，但我还是收下了。付款中我也多付给了大娘5元钱……

提着红薯走在寒风刺骨的冬夜里，心中不禁泛起阵阵暖意。也让我突然明白人间的温暖，不仅来自家庭，也来自外界。生活中总有一些人，能默默给你温暖，给予你无私的关怀，这或许就是人间的大爱。

人间的温暖是相互的，当别人用热情温暖你时你也在温暖着别人。当你面对困境时，这份温暖或许将会支撑着你勇敢地面对一切，不被寒冷所打败。正如寒夜过后的清晨，阳光依旧会照耀大地，带来无尽的希望与温暖。

冬日里的暖，暖在人间无声的爱里，暖在心头……

我家有个感恩节，每年这天，我们都会想着父母的好，千方百计为父母做点事。

那天大哥提议说，我们家设定一个节日吧。二哥、三哥、大姐、二姐和我一下子慌了神。节日是国家法定的，怎么说有就有呢？大哥一本正经地说：“是谁把我们兄妹几个辛辛苦苦拉扯大？是谁从牙缝里挤出钱来供养我们上大学？又是谁东借西借一个个给我们成了家？”我们立马明白过来，父母一天天在变老，现在生活虽然好了，但平时都各做各的事，一忙起来，就把父母撂在一边。大哥今儿是想给我们提个醒，再忙也不能忘了父母的养育之恩，再忙也要想着年迈的父母亲，于是我们家就有了一个感恩节。

我们家的感恩节又到了，我们兄妹几个“硬拉硬拽”把父母“赶”出家，到商场给他们挑选漂亮的衣服。我们要让父母永远年轻，挑选合适的衣服便成了我们的大事情。大姐是位作家，平日里喜欢埋头在文字里，这时的她却突然变得“唠叨”起来。她一会儿说这衣服袖口瘦了些，一会儿又说这鞋子样式还行，就是还不够新潮。二姐眼光也很挑剔，一件件新衣服换了又换，还不停地对店员说，把最新款的老年服装都拿来。看那股挑选衣服的认真劲儿，全是出于对父母浓浓的爱。

把父母打扮漂亮了，我们又定做了两个大蛋糕。送上温馨的祝福后，我故意和父母抢着吃，显得一点也不绅士，因为在父母面前，我们永远是天真的孩子。

我们还陪父母出去散步，逛公园，还到附近的湖边看柳树。我硬是让父母摆出一个搞笑的姿势，趁他们不注意，“咔嚓”一下拍下来，惹得全家人哈哈大笑。累了，我们就找一个悠闲的地方品茶、喝咖啡，和父母共度美好时光。

今天是我家的节日，在这个充满温情的感恩节里，我们兄妹几个打算每人给父母做一道菜。厨房里一阵忙碌，大哥烹了一道糖醋菊花鱼，二哥炒了一盘鸡柳，三哥炖了一碗孝心，大姐、二姐也都做了自己的拿手菜。我不知怎么会做饭，但也要尽上一份孝心，就烧了一大碗海米汤。我们兄妹几个，你一筷我一筷，都争着给父母夹菜。哥哥姐姐们做的菜特适口，当我舀了一勺海米汤送到母亲嘴里时，母亲使劲点了一下头，说：“虽然忘了放盐，却是孩子的一份心意那！”几个哥哥和姐姐听了，一个劲地朝我吐舌头，屋子里漾起一片笑声。

我们家设定了一个感恩节，我们也便成了一个可爱的孩子。我们时刻把父母的养育之恩埋在心里，用无私的爱来回报父母。

宠爱自己也不可忽视

○ 董国宾

在应对生活的种种挑战中，我们常常忙于照顾他人和追逐梦想，却在不经意间忽略了自己。那个最应该被关爱珍视的人——自己。

老子曾言：“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”了解自己，战胜自己，无疑是人生中的重要课题，但在此之前，我们首先要学会宠爱自己，学会以一种温柔而坚定的方式对待自身。当我们能够真切地关爱自己，才会更明晰内心的渴望与追求，从而在人生道路上做出更为明智的抉择。

古往今来，许多名人的经历也启示着我们宠爱自己的重要性。苏轼一生坎坷，多次被贬，但他从未放弃对生活的热爱，即使在困境中，也懂得给自己寻找乐趣。他游山玩水，品尝美食，挥毫泼墨，用一颗豁达的心宠爱着自己，也正是这种对自己的宠爱，让他能在风雨飘摇的人生中保持乐观与坚强，留下无数脍炙人口的诗篇。与之相反，太宰治在《人间失格》中描绘的主人公，一味迎合他人，忽视自身的感受与需求，最终陷入无尽的痛苦与绝望。这两个鲜明的对比告诉我们，只有懂得宠爱自己，才能拥有足够的力量去抵御外界的风雨，去拥抱生活的美好。

宠爱自己并不是自私自利，而是一种对自己负责的生活态度，是一种深刻的人生哲理，一种能够让我们在喧嚣尘世中保持内心平静与幸福的智慧。当我们学会爱自己，才能以更加饱满的热情和积极的心态去面对生活的挑战，去给予他人更多的爱与关怀。

宠爱自己，体现在对自己情绪的接纳和宽容。我们都会有喜怒哀乐，都会有情绪低落的时候。不要对自己太过苛刻，允许自己哭泣，允许自己脆弱，允许自己在适当的时候停下来休息。当遇到烦恼和挫折时，不要一味地自我否定和责备，给自己一个拥抱，对自己说：“你已经做得很好了，无论怎样，我都会一直陪伴着你”。

宠爱自己，还意味着要尊重自己的兴趣爱好。不要因为他人的

眼光和评价而轻易放弃自己喜欢的事物。喜欢绘画，就拿起画笔尽情挥洒；热爱音乐，就敞开喉咙放声歌唱；痴迷阅读，就沉浸在书海之中畅游……这些兴趣爱好不仅能让我们放松身心，丰富生活，更是我们个性和魅力的展现。

宠爱自己，更要学会设定边界，敢于拒绝不合理的要求。对于那些会消耗我们精力、违背我们原则的事情，要勇敢说“不”。简单一点说，真的没必要为了所谓的一串串人情世故而委屈自己。如果一件事情让自己感到不开心或者不舒服，那就果断地拒绝，莫强迫自己一味去做违背心意的事情，大胆去追求自己真正热爱的事物。要学会倾听自己内心的声音，尊重自己的感受和想法，也列为一件很重要的事情，莫可为迎合他人而鞭打自己。因为真正关心和尊重我们的人，会理解并支持我们的决定。

给自己的心灵放个假，也是宠爱自己的重要方式。找一个安静的角落，泡一杯香醇的咖啡，读一本心仪已久的书，让自己沉浸在文字的世界里，感受思想的碰撞和心灵的共鸣。或者去欣赏一场音乐会，让优美的旋律在耳边萦绕，舒缓紧张的神经。来一次说走就走的旅行，独自或者与好友结伴，去看看外面的世界，领略不同的风景和文化，让心灵在旅途中得到洗礼和滋养。

给自己一些小的奖励，同样是宠爱自己的表现。这不一定是昂贵的奢侈品，也许只是一件心仪已久的衣服，一顿美味的快餐，或者一款精致的小首饰。这些小小的奖励，可以让我们在平凡日子里感到快乐和满足，让我们真心去感受生活中的点滴美好。

漫长的人生旅途中，我们是自己最忠诚的伴侣。学会宠爱一下自己，是给自己的一份温暖礼物。让我们以看似自私的宠爱和关怀，去滋养自己的身心，去抚慰自己的灵魂吧。我们学会爱自己，相得益彰地有足够的爱去给予他人。



我家有个感恩节

○ 卜庆萍