

飞升与落地

□蒋勋

不同的民族在开发身体的经验上有非常不同的特性。譬如,提到西方的舞蹈,以传统来讲,我们立刻想到的就是芭蕾舞。芭蕾大概是17世纪从法国的宫廷流传出来的,为了表现宫廷的优雅礼仪,他们练出一种踮起脚尖走路的碎步,后来就慢慢发展出芭蕾这样的艺术形式。我们会发现,芭蕾对身体的要求最重要的一部分是在脚,特别是在足踝。

人的小腿与脚掌是一个垂直的关系,可是芭蕾开发的经验是违反人体自然状态的,它要求整只脚立起来,做这个动作非常难。尤其是西方芭蕾舞里面的女舞者,穿上舞鞋直立以后,整个人几乎就是一条直线,脚掌与地面几乎完全垂直,她跟地板的接触点只有脚尖。

那么她美在哪里?

我们知道,脚掌踏在大地上,我们叫踏实;可是如果把脚尖踮起来,意思就是说,我希望追求一个往上飞扬的东西。

学芭蕾的女孩走路都是八字脚,她们的身体很瘦,脊椎基本上是往上提的,这是每天进行基本功训练的结果。不同的文化会发展出不同的身体美学。

我们欣赏芭蕾的时候,觉得舞者身体最美的是往上飞起来的力量。往上飞的时候,舞者的足踝非常美,姿态有点像鸟的飞

翔,所以芭蕾舞剧《天鹅湖》很有名,里面的动作基本是在模仿鸟的飞翔。在那些有名的芭蕾舞剧里,常常有一个动作——扮演王子的男舞者把扮演公主的女舞者托举起来,两个人的身体变成一条往上的弧线,是一种升起来的感觉。

在中国的舞台上,你很少看到一个男舞者把女舞者举起来。我不能想象《白蛇传》里的许仙把白娘子举到天上去,因为我们的文化中没有这个部分。在东方文化里,我们不太追求身体的垂直线,而是追求水平移动的美。比如中国传统剧场里的“跑圆场”。这种移动的形式跟西方往上飞翔的美形成了两种非常不同的感动力量。

芭蕾的基本功,常常在做提气,让气息往上升,然后将整个身体往上拉。可是在传统的中国剧场,演员练功的时候常常是蹲马步,往下沉,沉住气。这是两种很不同的训练方法。

这种审美的差异在建筑上也有体现。西方代表性建筑——大教堂,都强调垂直线,是往上飞起来的。中国的建筑很少强调垂直线。北京的紫禁城,最美的线条基本上是水平线,比如屋顶的水平线。人的身体也稳稳地踏在地平线上,所以东方人的身体呈现出一种稳重、稳定。

我,可能你希望我更加注重健康吧,能不能给我一些具体的建议和帮助,比如我们一起健身?”

听到这样的回答后,我感到很意外,原来对于那些听上去“不入耳”“不友好”的话,还能有这样的解读和回答。这样温和坦诚的对话,能化解戾气,让人心生暖意。

记得有一次回老家,我姑姑突然对我说:“你在北京生活很辛苦吧,工作是不是特别累?要用脑子的工作也不容易。”

突然听到这样一句话时,我很意外,也非常感动,意外的是姑姑竟有这样的同理心,这句话别的亲戚都不曾说过,感动的是接收到了来自亲人的体贴和真诚关怀——原来不光有人关心你飞得高不高,也有人关心你飞得累不累。

那一刻,我对姑姑产生了极大的敬意,觉得她是个很厉害的人。有洞察力和同理心的人都是了不起的。

有个姑娘说,她妈妈喜欢跳广场舞,但爸爸很反对,每次回家一见不到妈妈的人就要抱怨、发脾气,这让妈妈很苦恼,觉得爸爸太烦人,这日子没法过了。

她想了想,对妈妈解释说,也许爸爸需要的是你的陪伴,回家想看到家里有人在等着他。可一个大男人刚强惯了,又不好意思说“我很孤独,你需要陪着”“老婆你不要出门,在家陪我”,外化出来就是抱怨,甚至发脾气。

生活中有些抱怨、吐槽、发火,其实只是一种变相的撒娇罢了,别看他们有时候显得凶恶,其实内心还是一个哭闹着满地打滚的小孩儿。需要剥离表象,真正体察的是,他们内心真正想要的是什么?

《红楼梦》里刘姥姥是个高人,原因在于她是特别能看得清自己和别人的感受和需要的,二进大观园时,她需要的是表达感恩和得到物质上的收获,贾府上下需要的是放松和欢乐,所以她坦然地追着鸽子蛋满地跑,念出“老刘老刘,食量大如牛,吃个老母猪不抬头”,坦荡荡地串了喜剧演员,最后实现了双赢,自己满载而归,贾府上下充满快活的空气。

后来贾母的大丫头鸳鸯为哄她出洋相一事道歉,刘姥姥说了这样的话——“我知道只是为了老太太高兴,要是真恼了,也就不会说。”

刘姥姥如此通达,真是非暴力沟通的高手啊。

谈天说地

长颈鹿的耳朵

□闫晗



第二种是进入自责模式:“唉,我就是很胖啊,没人喜欢我。”自卑的人通常会如此。

这两种常见的反应被称为“豺狗的耳朵向外”和“豺狗的耳朵向内”,一个伤害别人,一个会伤害自己。它们是很多人本能的反应,日常生活中随时都能见到。

而非暴力沟通提倡的是“长颈鹿的耳朵”,专注于感受和需要。

当“长颈鹿的耳朵向外”时,可以从自己的感受和需要出发,说:“听到你这样说,我有点难过,我希望被你接纳和认可,不管我胖还是瘦,你都能接受我本来的样子。”

还可以从对方的感受和需要出发,即“长颈鹿的耳朵向外”,说:“你似乎很担心

大家V微语

缺陷往往只是视角差异

□罗振宇

●昨天我听了一堂课,其中有一个小细节,破了我很多年的一个疑问。

●从中国飞美国的飞机,你会发现它在地图上绕了一个半圆形。比如,从北京飞洛杉矶,是先从北京飞到东北,然后飞到西伯利亚上空,然后穿过白令海峡,再从阿拉斯加往南飞。

●我一直就很奇怪,为啥要这么绕远路呢?

●我问过很多人,有人说那是因为气流比较顺,有人说这样贴着海岸线飞行,比较安全,万一有情况可以随时找到机场。反正没有一个有说服力的答案。

●昨天那堂课上,教授说,那只是因为你看地图的方式不对。

●你在地球仪上看一眼就明白了,这么飞才是最短的一条直线,人家根本就没有绕弯路。你看,答案居然如此简单。

●只要稍稍换一个视角,我们经常以为的缺陷,往往是客观世界里的完美无缺。

柚子碗

□琦君

皱;碗也不能太大,以免将柚子皮绷破,碗的大小要恰到好处。然后,把套着碗的柚子皮放在透风处吹干。等柚子皮干透以后,将碗拿出来,就成了两个玲珑的柚子碗,合在一起就是柚子盒了。

柚子碗非常清香,外公拿它装旱烟,烟丝也透着一股柚子香。我呢?我拿它装花生米,端着边走边吃,比放在口袋里弄得一口袋的花生皮要好得多。母亲呢?母亲用一个个柚子碗装糖果。

柚子碗真是个百宝盒呢!

零枣

□丁纯

迄今,我最爱吃枣,爱的是那种爽脆。其实,老家也有几种枣子。一种叫蚂蚁枣,比零枣还小,味道与零枣近似,遗憾的是果渣过多,口感一般;还有一种枣子,与腰果长度相当,叫木枣,听名字就知道不受人待见了。

每年零枣熟了,母亲将本来不多的枣子分若干份,左邻右舍家,东家一小碗,西家一小盆,全部分完。为什么自己不留点呢?这就是母亲的智慧了。因为那个年头水果是稀缺物,倘若自己的零枣多了,其他家没有,会引起小朋友间不必要的纷争。分完了,就没这些琐事了。

多年前,我还在师范读书,学校离家远,无法赶回去过中秋节。我口馋零枣,心想今年的零枣肯定与我无缘了。

周末回家,枣树的叶子没有落尽,居然枝梢还挂着一些枣子。父亲拿出长竹竿,噼里啪啦地打下枣子。那半脸红、半脸青的枣子捏在指头,特有喜感。吃了一个,甜到心底,一抬头,父亲冲着我笑……

现在,那棵枣树还在,枝干更加粗壮,每年结的枣子依然甘甜清脆……

这一桌冻菜的东北味儿

□王忠范

下了几场雪,天气真的很冷了,东北人进入了“猫冬”的季节。这时候的山水林田也仿佛藏躲着猫进冰雪,远近一派洁白,呈现干净而壮丽的风景。

我们几位诗人和作家结伴而行,越过冰雪老爷岭,走进一座名叫长山的乡间小镇。文化站的朋友老宋跟我们说,咱们去吃一顿绿色的冻菜,那种东北味儿也是别具一格的。冬天时,东北不管城里人还是乡下人都喜欢锅菜,或吃火锅或吃砂锅或吃地锅,图的是火热温暖,抗击寒冷。而今日大冷的天要吃冻菜,让人觉得新鲜又生趣,当然谁都想尽快尝一尝了。

小镇东头的农家乐饭店,是座宽敞明亮的农家院,餐厅设在二楼。老板是位大叔,六十来岁,黑红的脸膛像融雪的山地。他介绍道,冻菜中的各个品种都是自家种植的,随着冬季的到来天气越来越冷自然上冻的,没有任何加工,所以原滋原味。比如冻白菜,种的就是那种不抱心的白菜,菜帮小,菜叶大,矮矮趴趴,松松散散。收回家后,放在屋外,在冰雪严寒之中渐渐冻透。而大葱则是在秋日起出来后就晾晒几天,去掉葱白上的干皮,接着打成捆,葱叶拢在一起挽成疙瘩,然后放在外面被风吹雪打。依附自然,定是新鲜、有味。

最后,冻饺子上来了,老宋说这是必须的主食。各种各样馅的冻饺子,小巧、饱满、水灵,真的别有滋味。饭后,老板大叔端来了冻梨、冻柿子、冻沙果,他说在冰天雪地的日子里啃点冻水果也许会留下一个甜甜酸酸的记忆。