

诚征小小说、散文、随笔等各类文学佳作,要求地域性,正能量,主旋律,原创。不拒草根,不唯名家,作品说话。字数不超过800字。投稿邮箱:ls-wbscgh@sina.com

征稿启事

## 倒掉鞋里的沙子

□张建云

日子不像马拉松,它就是个马拉松。当我们愤怒、焦虑和叹息的时候,这些负面情绪就是沉重的石头,于是我们负重前行,落于人后了。正如一台电脑、一部手机,之所以慢下来,是因为内存将满,没及时清理的缘故。而那些朋友圈的内容,随手下载的App,像极了“小猫钓鱼”故事里的蝴蝶和蜻蜓,好看好玩,引得我们一会儿抓、一会儿追那——久而久之,我们便在三心二意的享乐中空手而归了。

因为人们喜欢享乐,所以没有乐子时,便愤怒、焦虑和叹息。享乐与负面情绪特别像一枚硬币的两面,由此及彼,物极必反。唯有能管理情绪、时常自省的人才可能轻装上阵、轻松上路。

同样的日子、同样的路程,我们为什么感觉负担比别人重呢?情绪的问题。拿破仑说,能控制好自己情绪的人,比能拿下一座城池的将军更伟大。

当然,控制情绪,既指控制负面情绪,也包括管理正面情绪。因为赚了钱、当了官、出了名、有了本领而得意忘形,自我陶醉,甚至狂妄自大,更不可取。很多人是在自命清高、自鸣得意中孤芳自赏,然后败下阵来的。

庄子讲了一个控制正面情绪的故事。有一个工匠很会雕刻,他刻的人与真人一样。君王问他,怎么能刻得那么像呢?用今天的白话解释他的回答就是:我开始刻的时候,一定要先守斋。守斋,就是不吃荤。三天之后,心里就不会想什么表彰、挣钱和前排就坐的事了。五天之后,就不会想掌声鲜花、粉丝追随的事了。七天之后,就忘了自己的存在,然后便与天地自然、雕刻艺术融为一体了。

这是庄子控制情绪的理论:心斋。任何一个让你生气、奢靡和夜不能寐的人和事,都是鞋子里的沙粒、行囊中的石头和心灵上的垃圾,需要将其倒掉、清空,才能安详愉悦。



□李晓萍

## 从《儿女帖》谈起

王羲之的帖极多,我最钟情《儿女帖》。“吾有七儿一女,皆同生。婚娶以毕,唯一小者尚未婚耳。过此一婚,便得至彼。今内外孙有十六人,足慰目前,足下情至委曲,故具示。”笔法疏朗大气,开合分明,隔着厚重的历史,仍能感觉到每个笔峰间浓郁的、扑面而来的父爱,《儿女帖》也因此有了动人的温度与光泽——原来才情万丈的王羲之也有这样可亲可怀、温情家常的一面。

胡适先生在给儿子的信中写道:“我养育你,并非恩情,只是血缘使然的生物本能;所以,我既然无恩于你,你便无需报答我。”人世之间,也只有父母予子女的这种无私、诚挚的爱,才能经得住时光的辗转。年少不懂书中意,读懂已是书中人。我们曾理所应当当地享受着、透支着父母的关爱,以为天经地义,“无需报答”。自至为人父母后,便情不自禁地对儿女有了一生的牵挂,会因为他们的一个拥抱内心明媚灿烂,因其稀松平常的一句承诺感动不已。这种情愫把父母与子女捆得紧紧的,让我们因孩子的快乐而快乐,因孩子的忧愁而忧愁。

我在儿子高考的那一年,经历了人生中最焦虑的一段光阴,连续几个月失眠,大量地脱发。看着他每天带着一身疲倦回来,眼神中找不到丝毫少年的神采和锋芒,我的心都会不由自主地紧一下。我笨拙无措地望着他。我知道,他的世界我已走不进去,任何安慰与鼓励的话,对他可能都是一种赘累。我多想这个时候,他仍然能和以前一样,从高处俯视我,不耐烦又有些小得意地对我说:“算了,你又听不懂。”但他没有,而是紧紧地把自己蜷在厚厚的保护壳里,不想流露一丝情绪。

每天,我都要等儿子睡了以后,再睡。我要让他知道,不管多晚,妈妈房里总有一盏灯陪着他。有的时候,儿子会在晚上十一点多的时候起来冲冲头发,提提神,然后接着学习。我听着流水声,心里疼痛极了,眼泪便不自觉地流了下来。我一直以

来都为他是一个有自制力、有上进心的孩子而欣慰;但此刻,我宁愿他是个得过且过的人,而不是默默地和自己博弈。

人,先为人子女,后为人父母。人近中年,人生过了一大半的时候,我才突然发现:当我拼尽全力要当好母亲的时候,我用了几十年的时间都没有当好一个女儿。我们这一生最亏欠的,不是别人,正是我们的父母。他们每一个人都是愈挫愈勇的战士,总想给我们铺垫最好的未来,给我们足够多的爱——他们先要承受我们青春期的叛逆与敌视,当我们渐渐成长,懂得了释怀与理解,他们已经慢慢变老——越老,其人生过得越是简单真实,越是水落石出。这时候的他们,心里装的可能满满都是我们。他们聊以慰藉的,便是我们小时候的相片或DV;或者帮我们带带孩子,体会一下含饴弄孙之乐,同时也让记忆穿越到从前,回味一下他们拉扯我们的岁月。“少壮能几时,鬓发各已苍”,茫茫三十载,“儿女忽成行”。如今,不仅“儿女忽成行”,孙辈也都渐渐长成了。面对这样的人世代谢,能够填充严慈心怀抱的,便是儿女的平安进步和孙辈的快乐成长了。

而我们,却把能给的都给了自己的儿女。我们对父母,明明知道他们最渴望的是什么,却有千万个理由踌躇——相较于自己的孩子,我们对他们是多么吝啬。

丰子恺先生说:“这小燕子似的一群儿女,是在人世间与我因缘最深的儿童,他们在我心中占有与神明、星辰、艺术同等的地位。”所谓父母、儿女,终究是一场爱的轮回。父母给了我们生命,给了爱,我们才有了自己的人生;而我们要为子女付出心血,付出爱,乃至我们后半辈子的人生。

## 大家微语

## 此前所有努力

□韩铁铮

●季美林在燕园的住所前有一片空荡荡的池塘。老先生喜莲,于是投放了几颗洪湖的莲子。他每天到池边转转,希望“小荷才露尖尖角”,有几片嫩绿的莲叶露出水面,可直到秋凉落叶,水面上也没有出现什么东西。经过漫长的冬天仍然没有露出荷叶,让他大失所望,完全失去了信心。

●没想到到了第三年,却忽然出现了奇迹:在他投放莲子的地方长出了五六个圆圆的绿叶……直到寒冬到来再也不见动静。

●第四年严冬一过,池塘里又溢满了春水,在去年漂浮着五六个叶片的地方,一夜之间,突然长出了一大片绿叶,在离开原有五六个叶片的那块

地方比较远的池塘中心,也长出了叶片。叶片扩张的速度,范围的扩大,都惊人地快。几天之内,池塘内不小一部分,已经全为绿叶所覆盖……让季先生心里一阵狂喜,“这几年总算没有白等”。(《清塘荷韵》)

●这就是著名的“荷花定律”。池塘里的荷花每日以前一天的两倍数量开放,到第30天开满池塘。按我们的习惯思维,当荷花遮蔽半个池塘的时候,应该是第15天,其实不是,而是第29天。最后一天的“功德圆满”,等于此前所有努力的总和。

●台上一分钟,台下十年功。没有积累和沉淀,就不会有万紫千红春满园。

## 谈天说地

## 服务的价值

□流沙



大卖。

我在那位老牙医的诊疗床上,同样感受到这样的逻辑:如果一个人知识和技艺上依赖你,必然全身心地依赖你。如果这一逻辑应用

从业近四十年的牙医毕竟是不一样的。他的心态好啊,诊疗的过程不急也不躁。一上午的排号就有几十个,但我躺在诊疗椅上,他却开始慢慢地给我讲解那颗智齿为什么要拔、怎么拔,拔去之后要注意什么。见与我互动不够,还拿出一个口腔模型,用铁镊子轻轻敲打智齿的位置,说:“一点也不影响咀嚼,更不影响说话。”

他给我讲解了很多牙科医学知识,遗憾的是,我一直沉浸在拔牙的心理恐惧之中,什么也没有记住。就在他与我交流的时间里,他的助手已把手术器械准备好了。他让我张开嘴,一个牙套轻轻塞了进来,然后一阵刺痛,那是在用针头往我的牙龈中注入麻药……“咯”一声,他轻声说:“取下来了。”我微微抬头看到白色盘子里,躺着一颗“矿石”一样的东西。

医者,便是服务。这位老牙医让我加深了这一感悟。

乔布斯说过一句非常经典的话:“消费者并不知道自己需要什么,直到我们拿出自己的产品,他们才发现,这就是我要的东西。”这一观点简单粗暴,但效果非常好,当年的苹果4全球