

“积叶成书”的联想

刘植才

陶宗仪,元末明初著名文学家、历史学家。他博览群书,学识渊博,工诗文、善书画,著述颇丰。《明史》中“列传·文苑”部分有其生平记载。

元朝末年,陶宗仪为躲避战乱携眷属迁居松江府,在那里亲事农耕并开馆课徒,生活虽然清苦,但依然勤思笃学。他在田间劳作时总要随身携带笔墨,偶有治学心得或所见所闻即辍耕于田边树下,将其记录在随手摘下的树叶上,而后放入瓦罐,封上盖子埋在树下保存,十年间竟积累至十余罐。遂令人悉数挖出,指导门生分类抄录,编写成二十余万言的《南村辍耕录》三十卷,成就

了一段文坛佳话。

《南村辍耕录》“积叶成书”看似颇具传奇色彩,实则是陶宗仪勤勉执着的治学精神,该书采用的“笔记式”特殊体裁,以及战乱期间民生凋敝、一纸难求,而松江地区气候温暖树木常绿,阔叶举手可得的特殊写作环境等诸多因素共同造就的结果。

可以推断,在《南村辍耕录》“积叶成书”的特例之外,陶宗仪其余诸多学术成果的形成,也必定经历过坚持不懈地搜集材料,随时随地梳理、记录所思所得的过程。只是记录材料的载体及其保存方式与“积叶成书”不同而已。

推而广之,细察古今著

名学者,采取与陶宗仪“积叶成书”相仿的治学方法者并不鲜见。

季羨林先生在论及如何搜集资料时曾经谈到:他在看书时如果忽然发现有用的材料,往往顺手拿起身边的纸张,记在其反面空白处,或者写在一些小纸片上,然后再分门别类,放入不同的纸夹或纸袋中加以保存。他还特别提及著名历史学家向达先生也是采用类似方法记录、保存材料的。稍有不同的是,比较喜欢吸烟的向先生更习惯于把发现的材料记在香烟盒的反面。可见,在搜集、保存资料的方法上,这两位学者与陶宗仪大同小异、情同一理,只是将树叶换成了随手可得的一些废旧纸张,把瓦罐换成了纸夹或纸

袋而已。

沈从文先生晚年时经常接待登门求教的中青年学者,其中有些来访者是带着草成的论文或书稿请沈先生指教的。在认真答疑解惑、送走访客之后,沈先生往往还会针对他们的论题或书稿认真查找补充资料,连同自己研究、思考相关问题的心得记录在卡片上,分别装在大大小小的纸袋里,标注上每位求教者的名字,以便转交给他们。沈先生这种甘做人梯、提携后学,为助他人“成书”而“积叶”的高尚行为,堪称学界的楷模。

随着时代变迁、社会发展和科学技术的进步,如今人们检索、摘录、储存信息,乃至对信息进行分析、利用的手段都在发生着日新月异的变化。不言而喻,在此环境下,文人、学者的治学方法也必须与时俱进。但是,古今学者那种“积叶成书”的执着治学精神和为助他人“成书”而“积叶”的崇高思想境界依然值得发扬光大。

漏水
孙学性

早上突然响起敲门声,开门一看是楼下邻居小张。小张说:“大爷,你家水管跑水了,我家屋子顶板湿了一大片。”我赶紧跑到厨房、厕所仔细地看了一遍,并未发现水龙头或水管漏水。我随小张来到他家,果然看到北面卧室屋顶一片水迹。小张着急上班,便与我商量,让我回家找跑水点。

回到家突然想起,一个月前我家北面卧室的一块木地板接头处有点翘,我嫌拆开拾掇太复杂,就用电钻打了个眼,用螺丝把木地板固定好。难道打眼打到了铺在地板下的暖气水管?我立即打通供热维修站电话。很快,维修人员来到我家,用工具撬开木地板一看,木地板下都是水。可仔细查看打眼处并没有冒水,他们又查看了其他部位,未发现与采暖有关的漏水嫌疑处。看着破拆的木地板和地上的积水,我欲哭无泪。

就在我不知如何是好时,敲门声响起,是门口五金店的老侯。老侯说:“小张让我抽空来你家看看,究竟哪儿跑水?”边说边径直朝厕所走去。很快,他在坐便器后面找到了漏水处。我蹲下一看,坐便器后面的一个连接管漏水了,一股极小的水丝从连接管的小漏洞渗出,顺着厕所墙边地砖缝慢慢流入卧室木地板下。积少成多,漏到小张家顶板,不仔细看根本发现不了。老侯随手从口袋里掏出一个新管换上,漏水止住。

我问老侯:“你怎么知道是这个水管跑水。”老侯说:“凭经验。这种管特别容易坏,我经常卖。有时也帮助顾客换管。听小张一说您家跑水,估计就是这小管出毛病了。”

如果没有老侯的帮助,漏水点不会这么快就被发现。有时假象掩盖了真相,不仔细研判,只会朝着错误的方向前行。

桐荫墨趣
李新宇
拂尘

它用马尾做成,有的白,有的黑,有的红。看上去似乎仙风道骨,其实不过是清洁工具,灰尘可以用它拂去。

板栗
夏生荷

板栗的壳远看似毛茸茸的球,实则壳上长有一根根细如毛发的硬尖刺,扎到人身上特别痛。

剥板栗不是件容易事,需戴上手套,拿上两把剪刀,一把摁住栗壳,一把用力去剥挑,壳才能被打开,毛尖刺才会散到一旁,里面光滑圆润的栗子才能被取出。但这

个方法也容易失手,一旦摁板栗时手滑,毛尖刺就会扎到手,刺到肉里难取出来。

板栗好吃壳难剥,这是我自小就知道的道理。长大后才知道,一些人跟板栗一样,外表有着毛尖刺,但内心却光滑善良。一旦我们走进他们的内心,就会发现他们真是值得交往的人。

※感情是猴子,理智是链子。
※我心灵被戳的伤口,终生在梦中滴血。
※天的个性也鲜明:吼是雷,啐是闪,哭是雨,笑

诗与思

高平

是虹。
※第一个和最后一个,都是寂寞的。
※没有了爱美之心,生命之灯也就熄灭了。

尊重

徐九宁

晚上逛老街,远远就听到锣鼓声,循声而去,发现有人在唱地方戏。戏台搭在河面上,几个穿着戏装的唱戏人正在台上咿咿呀呀地唱着,旁边则是有板有眼的伴奏,敲锣打鼓,吹拉弹拨。

听戏人则均在河岸,或扶栏而观,或坐阶而听,我一句也听不懂,但他们却神情专注,很投入,想必是能听得懂的当地人。

一边认真唱,一边仔细听。唱戏人的认真以及听戏人的专注,体现了彼此之间的尊重。很多事有了彼此的尊重,才能进行下去,不仅限于古老的艺术。

网络新词语

社交反刍

赵超

“社交反刍”是指人们在社交结束后,反复回想、检讨自己在社交过程中的言行举止,担心自己令别人难受或者给别人留下了负面印象的行

为。社交反刍实际上是一种社交焦虑。这种过度自我反思的思维习惯,让检讨者在社交结束后依然处于高度紧张的状态。

连载

侠义跤坛

姚宗瑛

三十七、师带徒现身跤场

“三不管”跤场“圆粘儿”说买卖的侯常理,看在虞心剑的面子上,对郭士林一直格外关照,不让高手与他对阵,免得将他摔坏了跟虞心剑不好交代。

虞心剑眼见张一杰的摔跤技登峰造极,郭士林虽不及一杰,但实力也不算弱,觉得该让他们见见生长些阅历了,于是亲自带他俩去了“三不管”跤场。

爷仨刚在人群里站稳,正在说买卖的老侯一眼认出了虞心剑,马上高声喝喊:“虞老前辈到了!”随之冲虞心剑抱拳施礼:“您怎么站那儿,快请里面坐。”上前拉着虞心剑的手,转头看了看郭

士林,认得,他来这里摔过跤,一起让到里面,请他们坐在正面的长板凳上,随手倒了两杯茶,送到他们手里。

跤场里的长板凳是给有威望的摔跤前辈和社会名流预备的,不是什么人都能坐都敢坐的。请虞心剑入座,应当应分,郭士林不知深浅,也随着虞心剑坐在板凳上,有些摔跤人对他们侧目而视,他却浑然不知。

侯常理对虞心剑十分恭敬:“听说您闭门授徒,亲自传艺,在下羡慕得很。今天您在跟前,我给您徒弟配个平级对份儿的撂一场,小伙子功夫不错,一般的练儿,还真伺候不了他。”言外之意就是郭士林来此摔跤,看您的面子,我总给他配小份儿的,不让他吃亏。

虞心剑微微一愣,已知郭士林来此摔过跤。随即答道:“可以。”

这时的郭士林,正得意地看着张一杰,心想,瞧见没,功夫比我好又能怎样,你在那儿站着,我在这儿坐着喝茶,走出师门,你比我差远了!

工夫不大,场上跤手摔了三跤。趁着敛钱,侯常理

让一名跤手下场,对另一个跤手说:“小九,你再来一场,让这位郭老弟搭个肩。”

虞心剑明白,让郭士林“搭肩”是侯常理给他面子,小九已摔了一场,耗费了不少气力,郭士林上场首先在体力上占了便宜。再者,侯常理也是想让郭士林赶紧离开长板凳,那不是后生晚辈该坐的地方。

郭士林脱光上身,先把中心带掖在裤腰带上,然后双手提着裤袷,绕场一周,然后一抡,将裤袷穿在身上。颇有老“练儿”做派。

小九的摔跤技不上精到,但他体力不错,虽浑身见汗,但气力不减。他对郭士林拱了拱手,立个门户,等着对方来攻。

郭士林迈大步走跤架,挺胸叠肚抢上底手就发绊儿,小九沉着应对,两个回合过来,二人就到了场边板凳跟前。侯常理急忙喊道:“停,停!里面摔!”

小九听到喊停,松开双手擦了擦汗。然而,小九停了郭士林没停,趁机一下“别子”,将小九“别”到半空,“啪”的一下落在了板凳上。

十四、减少压力:让自己的心灵保留一点弹性

当你被焦虑情绪困住的时候,还可以通过一些技巧让自己放松下来。

深呼吸

深呼吸是缓解焦虑的重要方法,站立或坐着都可以,但要保持上身挺直;然后将一只手放在胸口,另一只手放在腹部;采用腹式呼吸法,用鼻子深吸一口气,直到放在腹部的手比放在胸口的手高,用嘴巴呼气。

每做一次深呼吸,时长为8~10秒。可以根据自己的需要重复进行,直到心情平复。

想象让自己放松的场景

当焦虑来袭的时候,你可以先做几次深呼吸,让自己平静下来,然后想象一个可以让你感到轻松愉快的地方,那里有一切你想要的东西。

比如可以想象一个周围满是花草的小院子,你躺在树下的躺椅上,怀里卧着一只毛茸茸的小猫,边抚摸小猫边享受温暖的阳光。在这

个场景中停留5~10分钟,直到自己放松为止。

放下手机

不停地刷手机会让大脑接收太多不必要的信息,这种行为无疑是在给自己制造焦虑。适时放下手机吧,让思绪彻底放空,焦虑情绪也会烟消云散。

仔细想想,每个人的生活中几乎无时无刻不存在压力:学校里,有考试或升学的压力;职场上,有工作或人际交往的压力;家庭中,有处理家事或育儿等压力。想要完全逃离这些压力是不可能的。

然而,有些压力是必要的,比如当工作中需要和某个重要的客户谈判时,一定会感受到极大的压力,因为这次谈判的结果不仅关系到公司的业绩,也会对个人的职业发展产生重要影响。可是也多亏了这份压力,使自己提前做好了功课,最后不仅达到了预期的目的,也提升了工作能力,让自

北京日报出版社

小野 主编

松弛感

已获得成长。这样的压力属于良性压力,是人生必不可少的刺激,会帮助我们成为一个更好的人。但是相反,如果累积了太多的压力而不懂得缓解和释放,则不利于身心健康。

人的心理应像弹簧一样,即使承受了压力,也可以复原,这就是心理学上说的“心理弹性”。一个具有松弛感的人,内心是保有弹性的,是压不垮、打不倒的。