



假期带着一家人回乡下老家,车子刚在院子里停稳,儿子就跳下车,带着二伯家的小黄狗跑去村子里玩儿。乡村视野开阔,空气清新,天格外蓝,到处柳绿花红。独门独院的住宅,田野里的庄稼,乡里乡亲的亲切融合,这一切都与拥挤的城市截然不同。儿子离开城市高楼栉比的束缚,如脱了缰的小野马,连蹦带跳。我和爱人怕他跑丢,连跑带颠地紧随其后,不知不觉跑上了一个小山坡。抬头一看,满眼果树,银白杏颗颗浑圆饱满,覆着银色绒毛挂满枝头,煞是好看。李子也有牛眼大小,马上就要青碧转红,看得人舌底阵阵酸水涌动。眼看儿子跟小黄狗跑进了果园,我急忙呼喊:“儿子,快出来!”儿子正跑得来劲儿,不愿出来,爱人见状,拉住我说:“难得乡下这么

●网络新词语

小挣青年

董春好

“小挣青年”是指通过从事灵活职业或小规模创业获得稳定但不高额的收入的年轻群体。这类人不盲目追求远大目标,而是接受渐进式积累,秉承“每天都有正收益”的理念,按照自己的节奏实现个人价值。

“小挣青年”展现出一种自由从容的生活态度:在激烈的社会竞争中,他们没有选择躺平,而是积极调整观念和生活方式,凭借自身专长找到适合自己的生存之道。他们热爱生活、务实进取,在平衡中实现着社会价值与自我价值的统一。

连载

一枕书梦

朱航满 著

广西师范大学出版社

十六、北大书事抄(2)

夏教授的历届研究生从各地赶来参加此次课堂授课,402教室挤满了学生。两位都是精心准备,夏晓虹教授回顾了自己的学术历程,强调了在近代文学领域进行原创性研究的价值,并倡导阅读报刊史料,返回历史现场,才能使个人研究既有原创意义,又倍显丰满和生动。随后,陈平原教授的评述,娓娓道来,风趣幽默,甚为精彩,有如沐春风之感。

陈夏二位的著述,我之前便有所涉猎。我对陈平

穿行

陈柏清

开阔的地方,让他好好拥抱大自然,接接地气!”“这是人家果园!”“咱们又没摘果子!”爱人觉得我小题大做,不以为然。

我坚持追上儿子,告诉他别人家的果园不能擅自闯入,即使没有摘果子,也要获得园主允许才能进入。被带出果园的儿子有些快不快。我就给他讲了一个瓜田李下的故事:那时候我很小,跟着下放到农村的父母住在这个小村里。我上学的小学就在河对面。从我们家的南园子下去,跨过一条河沟,再抄近道穿过果园,过了河就是学校。可如果走大路要多出一里多地。每天上下学,背着几斤重的书包,少走一里多地,对于一个瘦弱的七

26年前,小儿子前往法国攻读研究生,毕业后便留在中国驻法企业工作。由于工作繁忙,从2020年起,他连续三年没有休年假,也三年没有回国探亲。但感谢网络的发达,他每周都会与我视频一番。

两年前,我罹患大病,本想对他隐瞒,然而突然停止的每周视频通话让他嗅出了不对劲,最后他还是从亲戚处得到消息,于是马上请长假(积累的三年年假)动身回国。他到家时我已基本痊愈出院,他每天午后推着坐在轮椅上的我外出晒太阳。

“六一”儿童节那天,听着满街孩子们的欢笑声,我不愿成为“别具一格”的街景,便

八岁孩子来说,诱惑还是很大的。尤其是到了放学的辰光,已经饿得前胸贴后背的我,看见同伴都从果园里穿过,比自己早到家吃饭,内心难免蠢蠢欲动。某天在同学呼唤引领下,也跨过“园内禁止穿行”的牌子,从果园穿过,也并没有人阻止。一来二去,就不再把那块禁足的牌子当回事儿。

有一天傍晚,我正和伙伴们边说笑边从果园里出来,忽然同伴一哄而散,我抬头看,只见父亲正站在大道旁凝眉看着这边。我吓得立马站住,低下头嚅动着嘴唇叫了声“爸爸”。父亲没做声,背着手朝家走去,我跟在后面,心突突地跳。我们跨过小河沟,上了土台子,然后

“偷懒”不愿动弹。他很强硬地说:“不行,老人一定要晒太阳!”我无奈地说:“唉,虎落平原被犬欺。”他摇晃着脑袋,扎进我怀里,回应:“我就是您的小狗娃。”抚摸着他已生华发的头,我说:“都快五十

半百儿子

姜桂荣

岁的人了,还像个孩子。”似乎这句话让他有所触动,他推我去了超市,买了只炸鸡。

吃晚饭时,他把炸鸡掰成几块,把鸡头递给了我:“妈妈,您还记得我小时候狠狠吃‘秦桧’吗?那时每次吃鸡,我都要您把鸡头里的‘秦

就到了我们家的小菜园。进了屋,父亲坐在炕沿上,开口问我:“你从果园穿过来的?”我点点头:“爸爸,我错了。”父亲声调和缓地说:“那你说错在哪了?”“我不该从果园穿行……”父亲见我只说了这些,又温和地唤着我的乳名说:“四妹,人家的果园外写着禁止穿行,那就不要穿行。‘瓜田李下’这个成语你学过没有?走在瓜田不弯下身系鞋带,走在李子树下不抬手整理帽子带,意思就是在特定场合要注意举止,不要让人家果农误会……”从那天起,我一直记着父亲的话,再没穿行果园。即使同学喊我,我也只是笑着摇摇头,像个独行侠,独自走在大路上。尤其果园里的果子成熟时,我更是走得远远的。管果园的叔伯背后说,看看陈家的孩子,给果子都不要。父亲关于“瓜田李下”的那些话,我一直记得。遵守规则,已成为我刻在心里的信仰与原则。

桧’剥给我吃掉。”传说南宋百姓因痛恨秦桧陷害“精忠报国”的岳飞,见鸡脑形状酷似背插斩标、屈膝待斩的罪人,便将其拟作跪地受刑的秦桧,咬碎吞食以泄愤。

时光逆袭,我陡然想起一向爱憎分明的儿子那疾恶如仇的幼稚样子,他将“秦桧”扔进嘴里,咬牙切齿地嚼着,好像在为岳飞复仇。这情形持续了十几年,直到他上中学。

透过重演童年趣事,我很庆幸他在岁月淘洗尽浮华后,仍保持幼时的初心,恰若一位作家所言,“凡心所向,素履以往;生如逆旅,一苇渡江”。唯愿半百儿子历尽千帆,归来仍是少年。

该书坦然剖析现代人焦虑、内耗、执念的根源——对失控的恐惧、对得失的计较、对人际关系的患得患失……帮助读者掌控生活、简化思维、放下执着,在喧嚣的世界保持平和心,活出轻盈不纠结的人生。——编者

一、如果你能够掌控你的生活,就获得了想要的平静感

平静感从何而来?最大的平静感其实来自我们自己,来自我们对生活的掌控感。什么是对生活的掌控感?对生活的掌控感就是我们相信自己有能力,且自己真的有能力解决生活中出现的各种问题。

小时候,我们想要获得某个物品,想要做成什么事情,都是靠父母帮助我们实现。就我的成长经验,父母帮助我实现愿望从来不是无条件的。小时候,我想要一件漂亮的新裙子,他们就要求我坚持自己整理房间20天,做到了的话,新裙子便会如约而至。我也因此养成了自己整理房间的好习惯。像这样,如果我能做到与父母约定好的

这幅照片的背景很简单,昏暗的室内射进一抹光。男孩的脸迎着光,轮廓鲜明的五官平静得像雕塑似的,令人心惊的是,只穿一件汗背心的瘦小身躯,双肩之下空空荡荡,没有手臂……这是一张获荷赛摄影奖年度图片大奖的作品:九岁的男孩在战乱中失去了双臂。

获奖者在接受采访时说,最让人动容的,是小男孩刚刚意识到自己双臂被截肢时的第一反应。他对强忍

眼泪的母亲说:“妈妈,我以后该怎么拥抱你呢?”听了这话,妈妈的眼泪终于奔涌而出。

第一反应是人最本真的自我展现,是人内心深处最直接的想法。而后的各种反应,会经过理智的加工、利益的权衡,体现你的修养和教养,但它不是最原始的那个你。

朋友圈里有位文坛好友,琴棋书画皆通,最出色的是策划能力,头脑风暴时,那种场合必须要有他。各种场合里,他总是坐在最中间,成为讨论的

你的两只手,越来越黑,越来越粗糙,也越来越灵巧。手中的锥子钳子刀子锤子针和线,是你的柴米油盐。

当我们聊起夜晩,你的嘴角微微上扬,灯下有老婆孩子的身影,我的话,一定是碰到你幸福的穴位。你把每一只鞋子,都

第一反应

莫小米

中心人物;又往往坐得最低——他坐着轮椅。孩提时代,他罹患小儿麻痹症,从此失去了行走能力。他90多岁的老母亲住在养老院,他定时去看她。老人家在身体上、精神上都无可避免地走向衰弱,最近一次他在朋友圈发文说:“95岁的母亲彻底失去行走能力了,必须与轮椅为伴。养老院每个楼道轮椅配置有限,我给母亲送过去一辆。”收到儿子送来的轮椅,母亲显然很高兴,但这时她说了一句话,非常出乎我的意料:“我现在不会走路了,才知道你靠一副拐杖走到今天,多么难,唉,难难难!”

因为这位友人在事业上、家庭上的优秀成绩单,我们周围的人都几乎忘了他不能走路这个事实,但母亲从未忘记。

一个儿子和一个母亲,他们的第一反应是如此相同。爱,超越了自身的幸

当做日子仔细地缝补,也触摸到多少路的艰辛。眼前有宽阔的视野,你不看街边的繁华与过往,紧盯着半米的空间。一天又一天,复制着自己的梦。一只小马扎,和你折成三道弯的身体,坐成这里的路标。

修鞋匠

宋仕敏

条件,父母就会按照约定给我买我想要的某个物品,带我去做我想做的事情。虽然是父母帮我实现愿望,但是我是通过自己的努力和恒心做到的。我想,这就是我童年时代习得的对自己生活的掌控感,也是我内心平静的原因。

如何获得生活的掌控感,在复杂多变的世界中寻找一片属于自己的宁静之地呢?答案仍在于我们自身。

首先,从获得对身体

的掌控感开始,因为不管贫穷还是富有,对任何人来说,排在第一位的永远都是健康。如果没有健康,其他事情都无从谈起。但很多人,都是到了身体遭遇大风险的时候才真正明白这个问题,然而为时已晚。因此,不管你再忙再累,每天都要找一段平静的时间,让自己在奔波的生活中停下来,与身体进行对话,建立身体觉察性,才能照顾好自己独一无二的身体。

其次,保持情绪稳定。其实,情绪稳定与掌控感的

你越淡,人越顺

贵州人民出版社

小野 著

关系是相辅相成的。一个情绪稳定的人,能够保持头脑清醒,不被坏情绪绑架,总是能做出正确的决策,这样可以强化掌控感;而掌控力强的人,就能游刃有余地处理生活中的问题,这也是情绪稳定的来源。如果你的情绪稳定能力弱,建议你提升自己的能力,就能提高掌控力,获得掌控感。千万不要掌控力很弱,却有很强的掌控欲,永远走在被坏情绪绑架的路上,且你的坏情绪还会挟持其他人,给亲人朋友带来很大的困扰。

连载

你越淡，人越顺