



与箴言为伴 赴人生山海

张燕峰

12岁那年,我踏入了20里外的国办中学。推开教室门的刹那,陌生裹挟着茫然扑面而来,直到目光落在黑板上,那颗惶恐不安的心才渐渐安定下来。那是一则班主任用仿宋体书写的名言:“人的一生应当这样度过:当他回首往事时,不因虚度年华而悔恨,也不因碌碌无为而羞愧。这样,在他临死的时候,能够说,我把整个生命和全部精力都献给了人生最宝贵的事业——为人类的解放而奋斗。”

我轻声吟诵,那些深刻隽永的词句如一粒种子落入心田,转瞬便生根、发芽,舒展新叶。那一刻,我怔怔伫立,为心底骤然涌起的奇异悸动而失神。在此之前,我从未思考过人生意义和生命价值,而这则名言似一束刺破蒙昧与混沌的温暖的光,照亮了我懵懂的心和那株刚刚破土而出的幼苗。

我神情肃穆,反复咀嚼:光阴不可虚度,人生当奋发有为。往后的日子里,这则名言时时激励着我。每当想偷懒懈怠时,这铿锵有力的话语便回响在耳畔,如警钟长鸣。三年寒窗苦读,我终以优异成绩考入师范学校。

学校的图书馆里,一排排书架如磁石般吸引着我,让我情不自禁地一次次推开那扇深红色的木质大门。在这里,我阅读了很多世界名著,这些作品宛如一扇扇风光旖旎的窗,让我看到一个斑斓多姿的新奇世界。我沉醉在文学世界的芬芳与绚烂中,不可救药地迷上了写作,可笔下流淌出的尽是浅陋幼稚的文字,沮丧如一条纤细的小蛇,时时在心底游走、盘桓。

迷茫之际,我读到了蒲松龄撰写的名联:“有志者,事竟成,破釜沉舟,百二秦关终属楚;苦心人,天不负,卧薪尝胆,三千越甲可吞吴。”读着这气势恢宏、掷地有声的字句,一股神奇的力量瞬间注入体内,让我精神一振,沮丧的阴霾一扫而空,我开始暗暗积蓄力量。西楚霸王项羽破釜沉舟、一往

无前的英雄雄姿,越王勾践忍辱负重、卧薪尝胆的沉潜之态,时常在眼前浮现。我告诉自己,千里之行,始于足下,绝不能让暂时的困难和挫折阻挡攀登的脚步。

走上工作岗位后,我也从未放弃阅读与写作,它们如鸟之双翼,不仅让我的业余生活充实丰盈,更为我的教学工作添砖加瓦。更让我欣喜的是,经过数年的笔耕不辍,我的梦想终于开花结果——文章开始频频见诸报端。或许这花朵不够芬芳艳丽,这果实不够饱满甘甜,但于我而言,已是莫大的慰藉。我愈发深刻地领悟了蒲公对联的深意:“再远的路,一步一步走着,便也到了;再黑的夜,咬牙坚持着,天就亮了。”

令我始料未及的是,我在写作上取得的这点小成绩,竟招人嫉恨,他在背后说我坏话,还暗中给我使绊。让我难以接受的是,他是我多年来一直亲近、信赖且无数次全力以赴帮助过的人。一种被蒙蔽、被

欺骗、被背叛的屈辱感,在我心中持续发酵,最终化作一头凶狠的“猛兽”。这“猛兽”终日在我脑袋里上蹿下跳,用锋利的牙齿啃噬着我的每一根神经。奇怪的是,每当我沉浸于读书时,这只“猛兽”便会渐渐安静下来,收拢爪牙,沉沉睡去。从此,读书成了我抵抗“猛兽”侵袭的利器。一次,我读到一句箴言:“紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚蹻上,这就是宽容。”我反复回想着这句话,刹那间,心中豁然开朗,笼罩心头的怨恨消散无踪。

当我释怀的那一刻,那只盘踞在心头一年之久、时时兴风作浪的猛兽,也夹着尾巴悄悄溜走了。如今,我的笑容豁达而亲切,眼神温柔而坚定,再无惧任何暗箭与冷枪。

时光如激箭、如奔马、如猛浪,三十载光阴倏忽而过。身边的朋友来了又去,聚了又散,唯有书籍是我忠贞不二的灵魂伴侣,而那些名言警句更是我的良师益友。一路走来,它们默默陪伴着我,激励着我成长,让我不断挣脱平庸的束缚,摆脱懒惰的羁绊,忘却恶意的诋毁,始终向着青春与黎明的方向,大步向前。



●牛博士问道
戴逸如文并图
难说

奥维德说:“人类的一切事物都悬于一根细丝。昔日的强盛会因时运而毁于一旦。”

牛博士说:“也有拿到一副烂牌却打出一片辉煌的。”

●网络新词语

Be water

孟敬皓

“Be water”这个梗源自李小龙接受采访时的片段,其中他提到了“Be water, my friend”这一思想,意在告诫人们,做人要如水一般,以柔克刚、灵活应变,以此适应一切环境。

后来网络上出现了一张相关图片:李小龙盘腿端坐船头,四周是平静的河面,画面透着独特的禅意,配文正是“Be water, my friend”。此后,网友们纷纷引用这张图片激励自己,甚至单独提取配文,将其搭配到其他影视作品或AI生成的打坐图中。

柱子一门心思想和同车间工作的燕燕处对象,可人家燕燕根本瞧不上他,觉得柱子不适合自己的,犹如“武大郎开豆腐店——人软货不硬”。偏偏柱子是个死缠烂打的主儿,有点儿像“潘金莲给武松敬酒——不怀好意”了。



有一天下班路上,柱子又跟在燕燕身后,搞得燕燕很害怕。就在这时,车间的另一

及时雨

由国庆

个小伙大强赶过来,真好似“宋江的绰号——及时雨”。大强一把揪住了柱子,不容分说把他拽回厂里找领导说了个明白……后来大家都夸大强好样的,好赛“鲁智深大闹野猪林——够义气”。从此,燕燕也有了心上人,您猜是谁?

启事 投寄本报副刊稿件众多,凡手写稿件,恕不能退稿,烦请作者自留底稿。稿件一个月内未见报或未接反馈,作者可另行处理。感谢支持,欢迎投稿。

投稿邮箱:jwbfbk@163.com

古典名著《西游记》中,齐天大圣孙悟空去赴蟠桃会,想偷吃玉液佳肴,便拔下毫毛变成“瞌睡虫”,喷向负责看守的力士,使仙官力士们很快酣然大睡。

与我们东方人的看法不同,西方关于睡眠古老的传说是“催眠咒语”,“睡美人”中,巫婆念出一种神秘的“催眠咒语”,整个王宫便会进入深深的睡眠之中。

“瞌睡虫”的看法认为人的睡眠因素主要是物质的,而“催眠咒语”认为人的睡眠因素主要是精神的。这两种古老的传说,对于不断揭开睡眠的秘密,都有很大的贡献。

睡眠占据了人生三分之一时间,从古到今,人们不断探索着睡眠的秘密。很长一段时间,人们认为睡眠是身体中的一种“睡眠素”在起作用。有人做过一个实验,将一只长期不让睡觉的狗的血液,注入另一只清醒的狗的身体中,那条清醒的狗则变得动作迟缓,接着酣然入睡。这说明在动物的血液中确实存在着能使动物睡眠的物质。但受当时科技条件的限制,无法提炼出“睡眠素”,所以到了20世纪中期,“睡眠素”的研究逐渐搁浅了。

近年来,示踪原子、电子显微镜等先进技术的使用,“睡眠素”学说东山再起,并连续取得了突破。一种实验方法是,抽取一只长期不让睡觉山羊的一些血液或脑脊髓液,注入其他动物体中,仅仅万分之一克,就能使受试者沉睡几个小时。利用精密的分析方法,得知组成这种“睡眠素”的成分是一种结构复杂的胞壁肽,被称为S因子。

另一种实验方法则是,抽取冬眠动物的血液,注入欢蹦乱跳的田鼠体中,这时田鼠也能马上进入冬眠。实验还表明,已连续冬眠几周的动物血液,比刚进入冬眠动物的血液,其诱发冬眠作用更强烈。

经过实验,科学家明确指出:“睡眠素”不是一般的安眠药,它是在脑内生成的内源性化合物,对身体没有任何副作用。目前,科学家正在加紧研究“睡眠素”结构,以便找到人工合成的方法。

神秘的“催眠咒语”对于科学家也有启示,这就是现代的“催眠暗示疗法”。“催眠暗示疗法”是使用催眠技术使被催眠者进入睡眠状态,并通过暗示作用达到治疗目的的一种治疗方法。“催眠暗示疗法”主要适用于神经症和某些身心疾病,如癔症性遗忘症、癔症性失音等。

为了进一步揭开睡眠的秘密,让更多的人有更好的睡眠,对人体睡眠的研究目前已经形成了一门新兴的边缘学科——睡眠学。这是一个崭新的综合学科,涉及分子生物学、心理学、社会学等跨学科协作。随着科学技术的高度发展,睡一个好觉将不再是一种奢望!

「瞌睡虫」与「催眠咒语」

韩吉辰

