



网开一面

清晨睁开眼,指尖先于意识触到手机,几十个App推送的内容争先恐后般抢占视线;通勤路上,耳机里传出的满是播客声音,目光黏在短视频的方寸间,生怕浪费“获取信息”的每一分钟;深夜上床,眼皮沉重却仍坚持在信息流里反复切换,直到困意淹没意识才肯松手……这几乎是众多当代人最寻常的日常——被海量信息裹挟着,脚不沾地,却唯独忘了怎么放空自己。

放空,是一件已被很多人随手丢弃的珍宝。它不是无所事事的慵懒,也不是浪费时间的懈怠,而是让大脑从信息轰炸中适时抽离,回归本真的留白时刻。就像一个人总忙着将房间堆满杂物,却忘了留一块空地安放阳光。

现代人的时间,早已被各种信息切割成无数碎片。很多人平均每天触碰手机上千次,刷不完的热点、收藏不完的干货、聊不完的社交,让大脑始终处于“高速运转”的浅层状态。牛津大学出版社评出的2024年度词汇“脑腐”,恰是这种状态的写照——它指因过度消费低质量网络内容,导致精神和智识状态衰退,正如我们看似借助手机接收了万千知识,实则像吸饱水的海绵,终究挤不出一属于自己能量。

眼下,获取信息似乎越来越容易,而静下心来思考却好像越来越难。我们害怕错过任何一条资讯,害怕因此落后于他人,于是在信息洪流中疲于接收,最终沦为信息的奴隶,而非主人。其实,放空从来都不是奢望:它可以是通勤时放下手机、望向窗外的片刻,也可以是工作间隙闭目养神的瞬间,还可以是睡前关掉屏幕、与自己对话的时光。

放空不是停滞,而是为了更好地前行;留白不是荒芜,而是为了孕育新生。面对信息过载的现实,我们最需要的,不是无休止地填充自己,而是合理放下对信息的执念,给大脑留一点儿空白,在喧嚣中守住本心,在沉淀中收获通透,让思考生根发芽,活出属于自己的节奏与深度。

“马上”成了马年最时尚的词语。

“马上”就是不等,说干就干,因为“明日”也许会“复明日”,只有“马上”迈出第一步,才能步步紧跟,一步一个脚印地前行。

这个道理谁最懂?是乌龟,是笨鸟。在龟兔赛跑中,乌龟之所以取胜,就因为它懂得“马上”行动。笨鸟虽笨,但因为敢于“马上”行动,率先起飞,也会后来居上。

马上行动,趁着马年的东风,一定马到成功。

张希 放空

弹指一挥间

马亚伟

着未来眺望的时候,不会这样想。比如我想到二十年后,依然觉得很漫长。

刹那芳华,弹指老去,人大概是一瞬间意识到年华逝去的。回想这二十年来的经历,总生出大梦一场的感慨。我重拾写作,是在二十年前。那年我做了一个手术,在床上躺了两周。人在忙碌的时候是不会思考人生的,闲下来的时候才会考虑到梦想、憧憬、未来之类的话题。一个阳光极好的下午,我从床上起来,踱到窗前,眯着眼看窗外的阳光,有种恍惚感,也有种虚无感。那天下午,我伏在书桌前,提笔把一种前所未有的感触写了出来,写完之后如释重负。那一刻我认定,心中一直埋藏着一个文字之梦。这个梦始于学生时代,它沉睡了几年之后,突然间醒来了,醒来后便是枝繁叶茂的样子——或许这个梦从未枯萎过。从那天起,我开始在博客上写,后来在各个文学论坛上创作,再后来文章在报纸和杂志发表。这些年里,我几乎每天都在写,已经算不清到底写

了多少字。回首时,那些文字铺天盖地,像潮水一样将我淹没。熟悉我的人经常说,到处都能看到你的文字。这是我二十年来留下的最深刻的印记。我写作满十年后,曾写下一篇《十年踪迹十年心》,来检视自己的写作历程。而二十年过去后,再回首,万千感慨终浓缩成“弹指一挥间”几个字。

过去的二十年,我的人生也经历了种种变化。有些变化细碎,有些变化宏大,这些变化让生活呈现出曲折的线。有些变化是时代赐予的,有些变化是自己的选择,还有些变化是命运使然。大概我的同龄人,都会经历这样的变化。一切都已经过去,一切都化作过眼烟云。当年以为天塌地陷一般的事,二十年后都成了故事;当年以为冲不过去的围墙,二十年后觉得不过是一个小小的坎;当年让人泪流成河的往事,如今也可以云淡风轻地谈起……时光无时无刻不在雕刻着我,只是经历的时候浑然不觉。二十年后方醒悟,原来我已经被岁月塑造成如今的模样。

张爱玲在小说中说:“日子过得真快,尤其对于中年以后的人,十年八年好像是指顾间的事。”十年八年,二十年,弹指一挥间。人生能有几个二十年?时间是真的不经过,倏忽间就是一辈子啊。

“饮茶读书”好纳凉

杨方

唐朝大诗人白居易在一个炎热的夏天去拜访一位禅师,天气很热,禅师却在房间内静静地坐着。白居易就问:“禅师,屋里这么热,怎么不找个清凉的地方待着?”禅师说:“我觉得这里很凉快啊!”白居易为此深受触动,于是写下:“人人避暑走如狂,独有禅师不出房。非是禅房无热到,但能心静即身凉。”(《苦热题恒寂师禅室》)

所谓“心静自然凉”,自有道理。古人没有空调和风扇,能够自我调整心态,懂得“烦夏莫如赏夏”,也是对付夏日酷暑的方法。白居易还有一首《消暑》诗:“何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清风。散热由心静,凉生为室空。此时身自保,难更与人同。”古人能有如此超然心境,实在令今人敬佩与叹服。我辈如何才能做到超然、心静呢?细想想,唯有“饮茶与读书”。

茶能清心宁神,消暑纳凉时泡上一杯茶,透过玻璃杯,闲看茶叶载沉载

浮,慢慢伸展慵懒的腰肢,待茶叶安静下来,汤色已是澄清碧绿,眼前这一抹翠色里,似乎可感受到春的清凉。茶是案头之山水,一杯绿茶似乎微缩了春天的那份清爽与微凉。

饮茶能清心解暑,读书何尝不是这样?择一本书,便可远离浮躁,安抚心灵。“茶亦醉人何必酒,书能香我不须花。”其实,饮茶与读书才是最好的绝配。“把卷啜饮是寻常”,饮茶与读书,自古便是读书人的风雅之事,在炎炎夏日里读书品茗自然也是纳凉避暑之法。据史料记载,茶与书结缘,始于盛唐,到宋代以后,品茗读书成为读书人的一种生活方式,“赌书消得泼茶香,当时只道是寻常”,清代词人纳兰性德为我们记录的这段“饮茶与读书”的佳话,就是证明。

“饮茶读书”好纳凉。在炎炎夏日里,“眼前无长物,窗下有清风”。一杯茶,一本书,足以润泽与滋养我们浮躁且憔悴已久的身心了。

用看啦,爷爷的身高一直都是一米七,没变过。”

爸爸凑近墙面,仔细看了看,然后轻声附和:“对的,爷爷就是一米七。”

孩子开心地拍起小手,清脆的童声满是崇拜:“爷爷你好高呀,我要快快长大,超过爷爷!”

看着天真烂漫的孩子,爸爸鼻尖猛地一酸。岁月早已在爷爷的脸上刻满皱纹,他的脊背也悄悄褪去了往日的挺拔。爸爸刚刚撒谎了——墙上的刻度清晰地显示,爷爷的身高早已悄然缩至一米六七。



身高

董川北

什么时候才能追上你呀?”

爷爷温和地笑了:“爷爷有一米七,你现在才6岁,等到你16岁,就能追上爷爷啦。”

“那我给爷爷量一量。”孩子立刻来了兴致,乐呵呵地拽着爷爷的衣角,拉着他靠在墙边。孩子看着刻度线挠挠头,显然不认识,只好又“噫噫噫”跑去,把正在休息的爸爸拉来帮忙。

爷爷神色坦然,笑着直摆手:“不

弹指一挥间,总让我想到手指轻轻一弹,转眼间已是沧海桑田。类似有些电影中一句“二十年后”,时空瞬间切换,中间的一切都省略了。这种在时光流逝面前的感慨、茫然和伤怀,真的是滋味复杂。

记得二十年前,父亲曾对我说过这样一句话:“就是觉得这辈子过得真快,一眨眼就老了。”父亲是个低调内敛的人,话不多,我们父女之间的交流也并不多。那是他第一次在我面前感叹时光之快,语气颇有些郑重和沉重,好像一定要把他的人生感悟传递给我一样。那时我不到三十岁,正值人生最好的年华,根本意识不到这个问题,就像一个腰缠万贯的大富翁,从来不会担心穷困潦倒。我记得当时听了父亲的话,是很不以为然的态度,不过是笑了笑,并没有接住他的话题。

“二十年快得很,弹指一挥间。”如今再品味这句话,方觉其中的分量。我也到了感怀时光流逝的年龄,人在回望来路的时候,会觉得日子过得真快,简直是“蓦然回首,惊心动魄”;而人在朝

网络新词语

动物园里有什么

丁士舜

“动物园里有什么?”如今这个问题的答案,早就不再是简单的“狮子、老虎、大象”了。在2026年的短视频平台上,网友们玩出了全新的花样:用A4纸打印出各类动物的头像,把中间部分掏空,再把自家猫猫狗狗的脑袋从洞里塞进去。就这么一个简单的操作,家里的小宠物瞬间“变装”成老虎、狮子、熊猫这些动物园里的“明星动物”。

这个玩法精准戳中了当代年轻人的集体心态:想去动物园看动物,又不想挤人潮、排长队。那怎么办?干脆自己动手造一个。想“拥有”什么动物就打印什么头像,想见什么动物就把自家宠物塞进对应的洞里——主打一个“我的动物园我做主”。

网友们把自家猫狗变成“百变动物明星”的相关视频,在多个平台迅速刷屏,评论区里满是“毫无违和感”的惊叹。从早年的“纸箱小狗”到如今的“A4纸动物园”,年轻人一次次印证了一个简单的道理:快乐其实从来都不需要很复杂。

孩子才半岁,爷爷就在客厅洁白的墙面上粘了一张身高贴。从此,量身高成了家里最温馨的面画。每隔两个月,爷爷总会抱着孩子走到墙边,帮助他挺直脊背,双脚贴紧地面,小心翼翼比对刻度。看到有细微的变化时,爷爷就会摸着孩子的头,笑着念叨:“哈哈,小家伙又长高了,以后好好吃饭,不挑食,肯定能长得更快更高!”

岁岁年年,细细的刻度线,一点点记录着孩子的成长,也藏着爷爷最朴素的疼爱。转眼,孩子已上了幼儿园大班。这天午后,孩子望着身旁的爷爷,好奇地问:“爷爷,你有多高呀?我

伍柳 马上