

心灵
漫步本土
作家

生活节奏要“紧打慢唱”

■ 苗文金

“慢生活”不是支持懒惰，也不是拖延时间，而是让人们在快节奏生活中找到平衡。“慢”是一种悠然自得的意境，是一种静守初心的境界。

我在单位从事文字工作，上对中央、省级报刊，下对市级报纸九个版面的衔接工作。每周的版面策划，主题报道，事先要考虑，拿出方案；遇到重大活动和突发事件，需及时采访撰稿，加班已习以为常，时常被弄得身心俱疲，情绪变得极其浮躁。我感觉自己像拧紧发条的闹钟，一刻也停不下来。每天忙忙碌碌，连倒杯水也要跑着去，更不要说伫立窗前，眺望远处风景，陶冶心境，那简直是种奢望。

一次偶然的相聚，我和一个朋友谈起各自的工作。当他听到我这种弓满弦张的工作状态时，忧虑地说：“你这样狼狽的工作，累倒是迟早的。戏曲中有种说法叫‘紧打慢唱’，板子啪啪打得急，唱起来却不慌。工作应张弛有度，既不能一直快，也不能一直慢。你要学会慢下来，享受生活。”

“每天一堆事情要做，弄得我焦头烂额，哪有心情去享受啊？”我跟他吐槽。

“列宁曾说过，谁不会休息，谁就不会工作。”朋友说，“你一直处于绷紧的精神状态，不但不能加快工作进度，反而会事倍功半。快了，便会无头绪；无头绪，便会着急；着急，便会出错；出错，便会受批评……这更会让你疲于奔命，苦不堪言。你可以把节奏放慢点，静心沉思，理清思路，分清轻重缓急，抓大放小，肯定会事半功倍。”

朋友见我半信半疑，又对我说：“休息是为了更好的工作，你想看看，一个人要爬一座高山，一边向上攀爬，一边欣赏风景，走走停停，一路风光尽收眼底，同时轻轻松松抵达山巅，何尝不是一举两得？工作和休息并不矛盾，要学会放松地工作，美好地生活。”

听君一席话，胜读十年书。我开始尝试按着朋友的方法去做，每天上班前，把工作理一遍，紧急的马上办，稍急的安排做，不太急的往后放。遇到临时来的事务，紧锣密鼓地干完，尽量不拖延。无论手头工作多么着急，在电脑前坐两个小时，逼着自己起身活动筋骨，倒杯水后，做做眼睛保护操，放松下自己紧绷的神经。同时坚持去公园晨跑，固定的时间，固定的路线，时间富余的话，还会玩玩单杠，伸展下筋骨。这样下来，人好像脱胎换骨一般，感觉每天都精力充沛，心旷神怡。中午也不急于敲键盘爬格子，饭后打个盹儿，醒来后看会儿书，喝口茶润润嗓子，到了上班时，神清气爽地投入工作。下班回家，陪孩子写作业，与家人逛逛商场，要一家人一起去散步，有说有笑，其乐融融，享受下家庭带来的温馨。

生活节奏慢了下来，工作得心应手，游刃有余；生活变得灿烂多姿，心情也惬意舒畅。这让我深刻领悟到“谁不会休息，谁就不会工作”这句话蕴含的深刻哲理。

放慢生活的节奏吧，路旁风景很美！

佳片
有约

不是每一句“对不起” 都有人回“没关系”

■ 潘玉毅

李连杰、钟丽缇主演的《中南海保镖》里，李连杰饰演的许正阳为了不让犯错之后不住地道歉“对不起”的小比利加深对于错误的认识，能够引以为戒，并从自责的情绪中走出来，给他讲了一个关于耳东的故事。

耳东8岁的时候在少林寺学艺，深得师父的喜爱，每次触犯了戒条师父都会替他向住持求情，而他只需说声“对不起”就没事了。虽然师父每次都叫他改，但他只是随口答应，并没有往心里去，因为他知道即使自己犯再大的错误，师父都会毫不犹豫地替他扛下来。

直到有一次，他跑到藏经阁里玩，不小心将经书点着了，火势瞬间蔓延，吓得耳东不知所措，心慌意乱地跑出了少林寺。虽然躲过了住持的问责，但耳东心里却十分难受。思前想后，他决定回去向师父认错，哪怕被师父打死他也认了。然而，当他回到少林寺，想和师父说句“对不起”的时候，才发现自己已经错过了这最后的机会，因为师父已经被大火给烧死了。从此，耳东学会了担当，再也没有说过“对不起”。

上学的时候，第一次看《中南海保镖》，除了被精彩的打斗吸引，这个剧情也给我留下了深刻的印象，甚至时隔多年，它依然盘桓在我的脑海里，挥之不去。

通常，出于礼貌，我们若是冒犯了别人，会说一句“对不起”；同样，被冒犯的人出于礼貌，会回一句“没关系”。比如，走在路上，我们踩了别人一脚，撞了别人一下，应该说“对不起”，又或者答应别人的事情没有办好，也应该说“对不起”，而别人胸中若有雅量，多半会以“没关系”三字回赠你。但是在某些事情面前，“对不起”是一句十分无力的话，它不仅起不到道歉的作用，还常常让人陷入自责之中。

我们县上有这样一个人，年轻时不求上进，成天跟着一群狐朋狗友瞎混，父亲每次的苦口婆心劝说，都被他当作耳边风。随着年纪的增长，损友认识得越来越多，事情也越做越离谱，他的父亲没少为他“擦屁股”，还为此气得得了重病。若干年后，他幡然醒悟，浪子回头，干出了一番事业，然而此时父亲却已不在。他跑到父亲的坟前，对着父亲的墓碑嚎啕大哭，想说“对不起”，然而墓碑的那头却已经没有了回应。

是的，不是每一句“对不起”都有人回“没关系”。生而为人，我们应该学会承担，犯了错不能只是一句“对不起”了事，而是要知道错在哪儿、为什么会犯错，并去改正这些错误。惟有如此，所有犯过的错、说过的“对不起”才有意义。

田园
风雅

山野品茶

■ 刘云燕

面对莽莽苍苍的太行山，坐在千年老樟树下，静静地品一杯茶……

即使夏季，坐在太行深处竟也觉得凉风习习。我们的脚下，是一座古戏台，唱戏的人已经远去，只留下斑驳光影。老乡热情地邀请我们坐在大树下，一把把藤制的摇椅，坐上格外舒服。四周是莽莽苍苍的山野，绝壁林立，而村落，安然地藏在深山的褶皱里，如一枚耀眼的珍珠。

老乡烧了一壶开水，泡上了普洱茶。这是地地道道的泉水，泡出来的茶格外甘甜。坐在老樟树下，凉爽、惬意。老乡说，这棵树的树龄有1400多年了，盘根错节，古韵沧桑，虽历经千年

的风雨雷电，却依然枝叶繁茂。老树被村民视为“神树”，树上挂满了村民祈福的红布条，即使是夏日，坐在大树下也没有蚊虫。

普洱茶泡好了，我们温杯烫盏，将茶斟满。喝一口，果然清冽、醇厚。山野品茶，和城市里的格子间喝茶是不同的，是格外惬意的事。太行山雄浑、壮美，到处郁郁葱葱，悬崖处看上去有几十米高，却寸草不生，仿佛是在自然挥毫泼墨间，描绘出的巨大山水画屏。

不远处，到处都是石头房子，人们靠山吃山，采石建屋，伐木为梁，修建出漂亮的石墙，留出小小的窗，石壁下种满了五颜六色的花。石头房子不仅

冬暖夏凉，还极美观。一个黑色的烟囱从屋子里露出头来，烟火就这样淡淡的，延续了千年。如果你细细地看，当地民居的门头多为木头所制，雕刻精美，木头椽子下，挂着漂亮的红灯笼。

山野里饮茶，以之相配的不是精美的茶器，是憨笨、厚重的茶碗，做工并不精美，却也独具特色，就好像山里人豪爽的个性。一边喝茶，一边听着老乡讲述古村的故事，据说这里曾有一间非常知名的书院，那里有高高的台阶，漆黑的大门。遥想当年，在大山深处，在人们耕作之余，还有朗朗的读书声，在莽莽苍苍的深山里，也不乏名人雅士。

人生苦味

■ 刘成伦

从同学和老师面前经过，始终无力面对那些同情怜悯的目光，以至于到后来我只好提前一个小时到学校挑水，才稍稍好受些。然而，要是开水用完，校长要让我再去挑的时候，就无处躲藏了，只得把头埋得很低很低，真是苦不堪言。

求学师范，憧憬《平凡的世界》中孙少平和田晓霞式的浪漫爱情，我暗恋上了长发飘飘、清纯靓美的同班女生，承受了可望不可即之苦整整三年，我终于在实习前壮起胆子写了平生第一封情书，心怀忐忑全心渴盼一次男女友爱，却不料亲眼目睹心中“女神”竟然跟班上最爱拈花惹草的男生“约会”。一时间，我如遭晴天霹雳，从不曾落泪的我在那个晚上躲在蚊帐里泪如

■ 刘成伦

泉涌。初入职场那些年，踽踽独行的我有几分理想主义者的天真，也不乏底层百姓儿女共有的出人头地之心。于是，丰满理想与骨感现实的碰撞，活在都市边缘的我时不时就被放逐到幽暗的荒原，孤独与惶恐，尴尬与难堪，就这般无孔不入地渗透进生活，逼压着我不得不在急功近利的行走中，负重跋涉。

步入中年，上有老下有小，又背扛高额的房贷，生活自然无法洒脱。当身无分文的农民父母先后身患重病而住院，在积极治疗和消极治疗之间，捉襟见肘的我在无可奈何中最终选择将病人膏肓的母亲送回乡下待死，良知与道义的追求与诘问，折磨得我寝食难安夜夜失眠。

步入天命之年，将名利权财稍稍看淡了些，却不想头上白发丛生，牙齿开始松动脱落，望向高远之山生起怯意不说，连奔跑的能力也渐渐丧失，衰老以不可抗拒之势信步而来，几许莫名的担忧与恐惧油然而生。

“看不透”“舍不得”“输不起”“放不下”是世人常说的“人生四苦”。细细想来，我所经历的辛苦、痛苦、孤苦、怨苦、悲苦与疾苦，其实都起源于此。

苦是人生一味，谁也没有办法将其拒之门外，即便有苦尽甘来的欢悦，也会有盛极而衰乐极生悲如影随形，或许淡淡地衔着苦味过日子，在趋乐避苦的宿命面前，可能会修炼出定力、张力和耐力，增加一份行走人生的从容与坦然。

诗词
春秋

漫步在乡间的路上(外二首)

■ 尚庆海

漫步在乡间的路上
吹着从田野掠过的风
一个人默默地朝着夕阳
寻找记忆里的炊烟

渴望一场雨
淋湿我的头发
渴望有两声蛙鸣
能抚慰我疲惫的心灵

我再也觅不到
能踩出泥花花的那条小路
而身后那些
歪歪扭扭的脚印
也被时间擦得

一千二净

田间地头的蝴蝶和蜻蜓
不知道去了哪里
我轻轻闭上眼睛
仿佛听到从远处飘来
悠悠的歌声

村口的小河

村口那条小河
还在
只是太老了
老得我都不认识了

小河里的水一滴不剩
满身的褶子裸露在太阳底下
曾经清澈的河水
是不是都流到了大海里去了
那些小鱼小虾
还有那些葱绿的水草
也全部离家出走

我似乎能感受到她的孤独
我还仿佛听到了她在呜咽

我靠近她
伸出手轻轻抚摸她
我的手指触到她的那一刻

颤栗不止
我从眼角滚落下的热泪
能否灌溉出一株小草
陪着她

空房子

不管是田间地头
还是房前屋后
只要有土的地方
都种上了庄稼
一小块满是瓦砾的空地
也会撒上一把芝麻
或者蔓菁的种子

那时候的草
没有立足之地

如今
草
学着那时的人们
不分昼夜地开疆辟土
耀武扬威地占据着
原本属于庄稼的地盘
连房顶、墙头
大门口水泥路面的缝隙中
都有它嚣张招摇的身影
我怀疑
村子里的人
是被草赶了出去



田园如画 李海波/摄

小姑娘拿着货物从小卖部里出来，走到家门口时，清点购买的货物，认真地点了一下补回来的钞票，发现多了10元钱出来。

小姑娘十分不安，回家怕母亲责怪，因为母亲从小教导她做人要讲良心、要诚实，她也不敢把这10元钱私自藏起来当作零花钱！

小姑娘拿着货物又回到了小卖部，老板娘见到小姑娘，脸色随即羞红一片。老板娘惊讶地说：“小姑娘，怎么又回来了！”小姑娘把10元钱递给老板娘说：“阿姨，你多补了10元钱给我！”老板娘镇定了一下，接过了10元钱，不解地问：“你为什么把这么多的10元钱退还给我？”小姑娘脸上灿烂一片，天真地说：“做人得讲良心！”

小姑娘说完，拿着手里的货物欢快地转身就走。老板娘脸上却是猪肝色似的一片羞红，心口隐隐作疼，她从钱柜抽屉里拿出5张10元的钞票，急忙追上小姑娘，说：“你把我补给你的那张50元还给我，我给你小票！”小姑娘从口袋里拿出一张50元递给了老板娘，老板娘把5张10元塞到小姑娘的手里，说：“小票方便小孩买东西！”

小姑娘把5张10元塞进口袋里，说：“谢谢阿姨！”说完，小姑娘就转身快活地向家里走去。老板娘拿着从小姑娘口袋里换回来的那张50元钱，却一点都高兴不起来，因为她事先补给小姑娘的那50元钱是假币！

小小
说苑良心
莫文师