



大河湾

暗香浮动
冯向杰 作

诗笺

春(外二首)

□晓寒

喜欢雨水,阳光
土地是一块细软的海绵
父亲的目光
扶着春向大地深处走去

鸟语,花香
母亲项间的蝴蝶结
十五年树龄的果园
把七十五岁的小脚留住

春打六九头
一头是屋顶的炊烟
一头是河边的柳烟

春拱门

春联 季节的拱门
每个字都欣欣向荣
欲迎归乡的燕
欲唤思乡的蝶
跨进门槛的春光
温暖了故园

父母也是门边的一副春联
暖意在眉间流淌
春光在心间泛滥
儿女是拱门上的横批
站在
父母的肩上

一方乡愁

没有围墙的园子
住着春光 住着秋色
住着母亲的黎明
住着父亲的黄昏

透着脂红的亮
闪着阳光的香
沉甸甸的日子嫁接在枝头
雨在润色 风在旁白
父亲的肩头
一筐筐纯香的爱

一方果园
一方乡愁
一半儿甜
一半儿酸

春天里的甜蜜

□燕归来

这蝴蝶,似花朵飞舞
这蜜蜂,将空气变甜

燕子双双,修剪柳絮
水里的鱼儿在
大口大口地呼吸

如诗如画的风景
如果你想装入口袋
只需轻轻地
吹声口哨
井然有序的句子
便如棉花糖般
绕在乡间小路上

放飞

□杨继红

春天前脚刚来
我就开始放飞
把笼中的鸟儿放飞
鸟儿飞向了白云
把五彩的风筝放飞

风筝奔向了蓝天
把白绒绒的蒲公英放飞
蒲公英扑入了风的怀里
把甜蜜的梦想放飞
梦想却钻进了泥土
与刚长出来的春草
肩并着肩

随笔

涤尘沐心清爽自来

□闫晓娟

对自己身心或者居处做一次彻底的清扫,能达到身体的愉悦,工作效率倍增,甚至心灵得已改变,这个认知在《断舍离》这本书会得到切实的印证。该书的作者山下英子说:断舍离,是通过收拾物品来了解自己,整理自己内心的混沌,让自己人生更舒适。所以断舍离的主角并不是物品,而是自己。断舍离并不是要把房间整理得不染一尘,而是要通过整理和取舍的过程来了解自己,实现自我的价值,并喜欢上真实的自己,实现自我肯定,这是《断舍离》一书所倡导的。

记得有这样一个故事:一个卖花的小姑娘把剩下的一朵玫瑰花,送给了路边的一个乞丐。乞丐把玫瑰花插进自己住处的瓶子里养起来,然后把花放在桌子上,静静地欣赏着玫瑰的美丽。他突然间觉得,这么漂亮的花怎么能插在这么脏的瓶子里,他决定把瓶子洗干净。看着干净的瓶子和美丽的玫瑰,他又觉得漂亮的花和干净的瓶子,怎么能放在这么脏乱的桌子上呢?当他把桌子擦干净,把杂物收拾整齐,他又感觉到这么漂亮的玫瑰和这么干净的桌子,怎么能放在这个杂乱的房间里呢?于是他做了一个决定,把整个房间打扫一遍,当他所有的垃圾清理出房间后,这时整个房间变得明亮、温馨了起来。

他陶醉于干净的环境和美丽的花朵时,突然发现镜子里一个蓬头垢面、不修边幅、衣衫褴褛的年轻人,这样的人有什么资格待在这样的房间里呢?于是他立刻去洗澡,刮胡子,换上干净的衣服,把自己从头到脚整理一番。这时,他发现了一个从未有过的年轻帅气的脸出现在镜子中!他的灵魂这时候瞬间觉醒,他突然间觉得自己很不错,

他做出了一个人生中最重要的决定:第二天不再去当乞丐而是去找工作。后来,随着他的不懈努力,他慢慢脱离了贫困,成了一个老板。

清扫真有这么大的魔力吗?答案是“有的”。清扫看似一场简单的体力劳作,实则内蕴着人生智慧。脏乱差的环境,代表内心负能量的堆积,让环境变清爽,情绪能量得以自然流通,心情愉悦,棘手的事往往会迎刃而解。因为环境的改变和心态的改变,导致生活发生了巨大改变。所以说,一个人的家里,往往藏着最真实的自己。一个人活得好不好,他的家早已给出了答案。

山下英子又说了这样一个例子,有人送给你一只欧洲名瓷德国麦森,而你却舍不得用,把它束之高阁,而用的是一只商场赠送的杯子。当有人问起为什么不用“麦森”名瓷,你会说:“这么贵的杯子,怎么舍得用,不小心打了多可惜。”这时,你给出的是两个信息,一个是在你的潜意识里,你认为自己不配使用这么贵的杯子,对自己价值进行了否定。另一个是打了多可惜,那么物品是要比人更有价值,此时你看重的是物品的价值,而不是你自己,你的真实想法通过物品的使用反映了出来。所以,我们要做的就是通过物品来渐渐改变自己,让自身的价值最大化。你可以这样认为:我是很优秀的人,我是可以使用那只杯子的人哦!一旦开始使用那只杯子,自己就会和那只杯子逐渐相称,看东西的视角也会在不知不觉中发生变化。允许自己使用高级的东西,这种机制一旦运用起来,看待自己的方式也会发生变化。

对住处进行断舍离,也是对人生的一场断舍离,这是一场双赢的事情,即通过当下看得见的世界,对当下所拥有物品的取舍,达到了令无形世界也得到改变的功效。

所有物品都会有自己的命运,而我们与这件物品也会有既定的缘,当缘分尽了,任何一件物品都不会陪你到老,所有的告别只是时间长短的问题,当不同的告别成为日常后,接受即成为常态。如若不然,对人的留恋就变成了执着,所以当我们认清这个事实后,还有什么不能断舍离的呢?

清扫家就是清理心灵,家里的脏乱也会带来思想的混乱,清扫家等同于清扫大脑中的垃圾。随着各种垃圾的减少,智慧自然会增长,心境也起到微妙的转变。整理时,每拿起一件物品,你都需要重新考虑你与物品之间的关系,与它对视三秒,需要或者不需要,用三秒的时间在内心做一个取舍。对于没有答案的物品,或者说马上没有答案的物品,让它离开你的视线一会儿。当你再次面对让你犹豫的物品时,你要对它再一次进行选择,当那个NO在心里再次升起时,结果就已经有了。扔掉当下的自己已经不需要的,让自己不合适、不舒服的物品,如同摒弃内心的垃圾,对那些让人生变的沉重的、低级的情绪,对那些用不上的物品及让内心压抑发霉的陈年往事永别,让住处干净利索,让内心清静,让人生轻松前行,是断舍离的意义。

台湾畅销书女作家张德芬在《断舍离》一书的序里说过“我觉得幸福取决于我们和自己思想相处的能力。”我非常认可这句话,在这个纷乱的世界里,我们忙于纷争,忙于名利,往往忽略了那个时刻承受着巨大的压力,内心深处非常柔弱的自己,断舍离,可以让我们给心灵留一点空间,倾听内心的声音,给那个委屈的“小孩子”一个温暖的拥抱。

让我们在凌乱的生活里,通过断行,舍行,离行,为生活做一个“断舍离”,让人生进入一场修行吧!

散文

长大后,我要成为你

□张玉霞

春雨空濛,似雾如烟。
二笑笑坐在电动车后面,一手举着伞,一手将一个信封紧紧搂在胸前,嘴里则不停兴奋地对

我絮叨着。
信是王重阳老师写给她的。王老师说,今年不再代他们数学课了,走之前,她给每个学生留下一个鼓鼓囊囊的信封,并叮嘱他们放学回家后再拆开。

二笑笑正被一种热切的渴望包围着。这个一向安静的孩子,此刻却不停催促我骑得快些,再快些!她急促的呼吸声掠过我冰凉的脖颈,带着一丝湿漉漉的温暖。

二笑笑8岁,就读于北郊小学二年级四班。她颇为自豪地告诉我:“我老师当领导了。”转而又心事重重地叹口气:“我以后再没有礼物了。”

我笑了,笑那种少年不识愁滋味的惆怅。

我一直觉得一个真正优秀的老师,首先应该是个对孩子充

满爱心的人,毕竟孩子正处于人生的早春阶段,他们如那娇嫩的花朵,每一次轻微的翕动都带着脆弱与敏感。所谓要呵护童心,便是由此而来。

王老师让我钦佩的,正是这一点。单从上学期周测测试来讲,王老师每周周末不仅要批改58份数学试卷,还要跑到市场给孩子们挑选礼物作为百分奖品。每次奖品新颖又不重样,可见不只是破费,而且费力又费神。要知道,小学低年级阶段,孩子们百分经常是一抓一大把的,这样,更足见王老师的良苦用心了。

几乎每周一二,笑笑都会欢天喜地捧回来几个礼物,里面从来没有死板的书本,而是小巧的玩具,女孩头上鲜艳的头绳,手上精致的小戒指、贴画、小钱包、糖果……孩子大张旗鼓地把它们铺排在桌子上,爱不释手地玩个不停。

在这些礼物的鼓励下,每次考试完,孩子已经在憧憬下一次了。而且,题做得越来越认真,检查得越来越仔细,正确率越来越

高,十三四次测试中,居然有十次拿了满分。

有一次,王老师问二笑笑:“我把你教这么好,你应该奖励我什么呢?”二笑笑使劲地想啊想,最后买了俄罗斯紫皮糖,带到学校送给她的各位老师,这真是一件颇有意味的感恩教育。

一位真正优秀的老师,她的个人素养总是体现在各个方面。在这位身材高挑,面容清秀的老师教导下,二笑笑越来越热爱数学课了。她有了人生路上第一个理想:长大后做一个跟王老师一样优秀的数学老师。

在给二笑笑的信里,王老师写道:“相信自己,成就未来。”信笺折成好看的心形,上面端正正放了一个大大的“你真棒”奖章,还有一个由粉色糖果串成的手镯,极香甜的模样。

看着孩子欢快雀跃的样子,我的眼睛湿润了。恍惚中,耳边仿佛响起《长大后我就成了你》那首深情而动听的旋律。

是的,长大后,我要成为你!