

鸡汤喝得好好的突然倒了胃口，其实谁都不傻，就是再高浓度的鸡汤都没有可操作性。现实生活中，谁不想活得跟鸡汤一样干净鲜甜可口，然而每一天的现场实拍都是一地鸡毛无数难题而且还要独自面对。

可以说生活中的任何一件小事，都足以成为我们长途跋涉时鞋里的一粒细沙，令人百般不适。更不要说那些绕不过去的大事，工作，升职，人际关系，看病，家庭成员以及子女的各种问题，如果再有突发事件，令人不堪其扰。

然后我们希望自己静心，结果烂事还是一波一波袭来。烂心情也就裹挟着我们一路前行，简直暗无天日。

其实，人生是非常具体的，鸡汤要喝，遇到问题还是要有实操性，否则都是前戏。

最近总结了一下，稍有心得。

第一条就是少说一句。以往我们的烦恼都来自反应过快，有问必答是第一傻。

第二傻就是快速反应，所有的争执都来源于话赶话，你追我赶都有了情绪，然后冒火气都压不住。

然而每一场争执的结果都有自损成分。如果不



扫一扫，关注“夜光杯”

吭气，不反应，其实本身也是一种态度，至少说明我不赞成或者不接受，或者我要想一想。对方也会陷入新一轮的思考，想其他办法沟通，于是避免了一场世界大战。

第二条，听人劝，吃饱饭。

不知道从什么时候开始，我们都变得很难听进别人的意见，无论对错统统拒之门外。渐渐地我发现，即使身边有许多朋友的人，敢于在伊面前袒露心声的人也几乎没有。而我自己也一样，只要是反面意见，逆反心理马上不召即来，变本加厉地固执己见。

但其实，任何人的认知都会出现偏差，能够倾听别人中肯的意见甚是幸事。否则怎么可能有那么多的智囊团、军师、师爷、洞见、意见领袖

出现，就是因为哪怕是身在高位的人，都会感到自己不全面不客观的时刻，多一个角度看问题应该没差。

我们跟人借钱借车觉得是天大的人情，殊不知忠告以及正确的决定价值千金。所谓“一句话点醒梦中人”即是。

第三条，找一个能坚持的运动或者爱好，让它成为磨人的小妖精。

读书，唱歌，瑜伽，书法，摄影，游泳，撸铁，绘画等等，总之让它成为一种习惯，同时又是一种磨练。至少在遇到烦心事的时候耐得住性子。

这些爱好看上去是消

遣，是打发无聊和寂寞。慢慢的，它就成为我们不离不弃的挚友，成为我们的生活方式，会积累很多的心得，有时甚至歪打正着，成为这一行业中有建树的人。

最重要的是我们看到了耐磨、坚持的力量。而且可以帮助我们独处，没有集体活动的时候心里也不会乱。

而只有独处的時候，人才能慢慢放空自己，才会安然地面对自己。

第四条朋友圈要荤素搭配。

全是沙龙式朋友，每天装模作样肯定不行，常常，有些人扮着演着，看的人都累了自己还在孜孜不倦。这样的行为艺术点到为止。

什么是沙龙式朋友？就是不谈柴米油盐的。

但全部是所谓功能性朋友又感觉话题没法深入，谈话只能横向，没有纵深。可是人家在关键时刻出手相助。这样的朋友必须好好珍惜，每个人的生命中都有不能承受之轻，全靠百度吗？不危险吗？

所以，当然混搭最好。不过不用太多，一定是人品好靠得住的人。

不要觉得交朋友就要能借钱能买单，那是看文艺作品太多了。

有困难的时刻出现在你身边，这就是好朋友了。

最后这条也最重要，就是护觉。

我们对睡觉都太不重视了，随便熬夜刷夜，睡前来一顿宵夜，一股都吃高喝高，胃里撑得要命肯定影响睡眠，或者睡前煲电话粥越说越兴奋，要不就是玩手机玩游戏管不住自己。

当然，即使是个人习惯不错，也就是自律的人，同样可能出现睡眠障碍。

所以要护觉，一时半会儿想不通的事就不要想了，换频道，想点做点其他事。事缓则圆，慢慢会有答案的。

人只有休息好了才能不焦躁，甚至不生病。

自己太平了，这个世界才会太平。

人生有许多第一次，比如：第一次画画、第一次上学、第一次恋爱等等。人生的第一次都会记忆深刻、难以忘怀。我仿佛天生就与建筑有缘，清晰地记得，在我四五岁的时候，父亲在饭后教我画了一幢房子。我不久就掌握了画房子的技术，在房子后加上了大树，从一幢房到一个村落。没想到现在我的生活与工作已经离不开建筑，我已经是上海市“建筑阅读”文化志愿者。

我第一次讲老建筑是从中国历史文化名街——武康路开始，记得当时是带领湖南街道的白领党员。湖南街道做党建工作的朵儿老师邀请我作为人文行走导师，于是我的第一次就这样开始了。

时光荏苒，光阴似箭，到底是哪一天我已经忘记。于是，就问朵儿。没想到她几乎没有思考，就在微信里回我：“2016年5月28日，周六，小雨”。我惊讶地问她为什么记得那么清晰，她说也不知道，只是这个时间已经烙

去年11月30日，正是初冬时令，那天也正是冬雨开阖、风雨飘拂。上午，来了一大拨人，是两个不同地点来的，一路从山东奔波而来，是考古学大家王献唐的孙子王福来先生带了夫人子孙一行，另一路是上海朵云轩带着几位专家。为何而来？为大名鼎鼎新月派诗人、考古学、文字学大家陈梦家（1911年4月20日-1966年9月3日）而来。梦家早已逝世，他的那句“一朵野花在荒原里开了又落了”，读书人大都知道，但你能想到这位诗人会留下鲜为人知的一个豫剧手稿本《红日》吗？

剧本是1959年写的，是60年前由陈梦家用钢笔亲自所撰。经历了风风雨雨的60年，人早逝，剧本在这文字的生命力有多强。不久前，上海朵云轩征得陈梦家的这份手稿。陈梦家是浙江上虞人，他夫人赵萝蕤（1912-1998）是浙江湖州德清人，一位中国著名翻译家和比

较文学家，长期从事英国文学家狄更斯、勃朗特姊妹和美国文学家惠特曼、詹姆斯的研究。译有艾略特《荒原》、惠特曼《草叶集》等名著。这就有了陈是半个湖州人氏的姻缘了。一如陈的好友王世襄也是半个湖州人。

为何于60年前，陈梦家突然会写出一个戏剧剧本？就是来为陈梦家与赵萝蕤寻根溯源。记忆中近20年里，诗人、作家、专家学者有二一著作，自我宣传、找人写书评，自我哄炒，已成司空见惯的平常事了。然一如陈梦家这般的现代历史上完成了许多不朽之作的

人，却在洛阳东郊白马寺镇十里铺村的植棉场里，悄悄地把一部豫剧剧本《红日》送给了他的友人，至今还找不到有第三人知道。更没有在这部他一生唯一的剧本上自己的名字！几乎成了一个奇特之谜。

吴强的长篇小说《红

日》，1957年7月，由中国青年出版社出版。那天，于湖州湖笔博物馆参观时，我与王福来先生交谈中获悉，陈梦家在给他祖父王献唐的信中写到过，陈梦家一边下放干体力，一边抽出了大约三十六个“半工”，写成此剧。在陈逝世后，人们很难将他和豫剧联系起来，更难与德清人赵萝蕤生前的作品联系起来。因此陈梦家创作豫剧剧本，引发一些学者感叹，并直至近期猛烈地爆出此料。

王福来那天还与我说，当年陈梦家写给他祖父很多封书信，于“文革”中一烟化之。但总算在那年代，由三代人藏藏掖掖，保存下来这部剧本手稿，且非常完整。

豫剧与陈梦家有何关系？为何陈要写此剧？是他自己喜写，还是为他人所写？是在怎样的处

境和心情下，完成这份写作？……

我认为并不太重要，一部稿本，只是记录了这位大家，于生命过程中的一段历史。作为一个诗人、考古学家、文字学家，活着时的写作，早成为画上句号的过往心灵史的真实写照，同时也反观了那个时代的历史。

而作者只是“执古之道，以御今之有”，故他的唯一的剧作，因有心人而永远存在于这世界上，并让这段历史在史学上远航。

穆侶——华山系列（油画）田学森

闲茶 陈迅

清代画家徐霖62岁那年画了幅《湖上橈帆》图。湖在山间，帆在湖上，一户人家住山林里，柴门敞开，门外的松树下坐着两个人，边喝茶，边聊天。题画诗云：“湖上橈帆舟子，林中鸡犬人家。闲来客到暂烹茶，箕踞长松下。”湖上跑生意，山里求生存，忙碌总在当下，难得一杯闲茶。

在她的记忆里。也许这也是她第一次带领党员开展行走活动，给她留下了非常深刻的记忆。

记得第一次在武康路行走之前，我可是下了大功夫。仔细阅读相关武康路的著作，也看了郭达克的传记，还在网上搜索博客、百度文章，充分了解恢复历史文化风貌区和武康路的

建筑历史、艺术和名人故事后，又仔细踏勘了现场，走了好几遍。还好，我曾经带书友友们走过“上海五大园林系列”，去过古猗园、豫园、秋霞圃等，已经有了实地导览的经验。

由于是党建活动，我还特意年轻党员们讲述一些红色故事。讲起武康大楼我会介绍两位演员，一是王人美，她是电影《风云儿女》的女主角。这个电影的主题曲叫《义勇军进行曲》，歌曲是由田汉作词，聂耳作曲，对激励中国人民的爱国主义精神起

了巨大的作用，后来成为中华人民共和国国歌。另一位是孙道临，他和夫人王文娟住在武康大楼的辅楼。提到孙道临，我们不得不说到他主演的经典电影《永不消逝的电波》。孙道临演的原型人物是地下党员李白白。2009年9月14日，李白烈士被评为100位为新中国成立做出突出贡献的英雄模范之一。

在武康路上，我最喜欢的建筑是密丹公寓。它的设计灵感来源于大象，建筑风格是Art-deco（装饰艺术派风格），是上海30年代最流行的建筑风格之一，比如：国际饭店、大光明电影院、百乐门、上海大厦等都是这样的风格。

记得第一次走武康路的终点是上海市优秀历史建筑——丁香花园。大家围坐着，我当场提问，凡是答对的，就能得到我的签名明信片。大家踊跃交流行

做“建筑阅读”的志愿者 周培元

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

较文学家，长期从事英国文学家狄更斯、勃朗特姊妹和美国文学家惠特曼、詹姆斯的研究。译有艾略特《荒原》、惠特曼《草叶集》等名著。这就有了陈是半个湖州人氏的姻缘了。一如陈的好友王世襄也是半个湖州人。

为何于60年前，陈梦家突然会写出一个戏剧剧本？就是来为陈梦家与赵萝蕤寻根溯源。记忆中近20年里，诗人、作家、专家学者有二一著作，自我宣传、找人写书评，自我哄炒，已成司空见惯的平常事了。然一如陈梦家这般的现代历史上完成了许多不朽之作的

人，却在洛阳东郊白马寺镇十里铺村的植棉场里，悄悄地把一部豫剧剧本《红日》送给了他的友人，至今还找不到有第三人知道。更没有在这部他一生唯一的剧本上自己的名字！几乎成了一个奇特之谜。

吴强的长篇小说《红

日》，1957年7月，由中国青年出版社出版。那天，于湖州湖笔博物馆参观时，我与王福来先生交谈中获悉，陈梦家在给他祖父王献唐的信中写到过，陈梦家一边下放干体力，一边抽出了大约三十六个“半工”，写成此剧。在陈逝世后，人们很难将他和豫剧联系起来，更难与德清人赵萝蕤生前的作品联系起来。因此陈梦家创作豫剧剧本，引发一些学者感叹，并直至近期猛烈地爆出此料。

王福来那天还与我说，当年陈梦家写给他祖父很多封书信，于“文革”中一烟化之。但总算在那年代，由三代人藏藏掖掖，保存下来这部剧本手稿，且非常完整。

豫剧与陈梦家有何关系？为何陈要写此剧？是他自己喜写，还是为他人所写？是在怎样的处

境和心情下，完成这份写作？……

我认为并不太重要，一部稿本，只是记录了这位大家，于生命过程中的一段历史。作为一个诗人、考古学家、文字学家，活着时的写作，早成为画上句号的过往心灵史的真实写照，同时也反观了那个时代的历史。

而作者只是“执古之道，以御今之有”，故他的唯一的剧作，因有心人而永远存在于这世界上，并让这段历史在史学上远航。

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

较文学家，长期从事英国文学家狄更斯、勃朗特姊妹和美国文学家惠特曼、詹姆斯的研究。译有艾略特《荒原》、惠特曼《草叶集》等名著。这就有了陈是半个湖州人氏的姻缘了。一如陈的好友王世襄也是半个湖州人。

为何于60年前，陈梦家突然会写出一个戏剧剧本？就是来为陈梦家与赵萝蕤寻根溯源。记忆中近20年里，诗人、作家、专家学者有二一著作，自我宣传、找人写书评，自我哄炒，已成司空见惯的平常事了。然一如陈梦家这般的现代历史上完成了许多不朽之作的

人，却在洛阳东郊白马寺镇十里铺村的植棉场里，悄悄地把一部豫剧剧本《红日》送给了他的友人，至今还找不到有第三人知道。更没有在这部他一生唯一的剧本上自己的名字！几乎成了一个奇特之谜。

吴强的长篇小说《红

日》，1957年7月，由中国青年出版社出版。那天，于湖州湖笔博物馆参观时，我与王福来先生交谈中获悉，陈梦家在给他祖父王献唐的信中写到过，陈梦家一边下放干体力，一边抽出了大约三十六个“半工”，写成此剧。在陈逝世后，人们很难将他和豫剧联系起来，更难与德清人赵萝蕤生前的作品联系起来。因此陈梦家创作豫剧剧本，引发一些学者感叹，并直至近期猛烈地爆出此料。

王福来那天还与我说，当年陈梦家写给他祖父很多封书信，于“文革”中一烟化之。但总算在那年代，由三代人藏藏掖掖，保存下来这部剧本手稿，且非常完整。

豫剧与陈梦家有何关系？为何陈要写此剧？是他自己喜写，还是为他人所写？是在怎样的处

境和心情下，完成这份写作？……

我认为并不太重要，一部稿本，只是记录了这位大家，于生命过程中的一段历史。作为一个诗人、考古学家、文字学家，活着时的写作，早成为画上句号的过往心灵史的真实写照，同时也反观了那个时代的历史。

而作者只是“执古之道，以御今之有”，故他的唯一的剧作，因有心人而永远存在于这世界上，并让这段历史在史学上远航。

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

较文学家，长期从事英国文学家狄更斯、勃朗特姊妹和美国文学家惠特曼、詹姆斯的研究。译有艾略特《荒原》、惠特曼《草叶集》等名著。这就有了陈是半个湖州人氏的姻缘了。一如陈的好友王世襄也是半个湖州人。

为何于60年前，陈梦家突然会写出一个戏剧剧本？就是来为陈梦家与赵萝蕤寻根溯源。记忆中近20年里，诗人、作家、专家学者有二一著作，自我宣传、找人写书评，自我哄炒，已成司空见惯的平常事了。然一如陈梦家这般的现代历史上完成了许多不朽之作的

人，却在洛阳东郊白马寺镇十里铺村的植棉场里，悄悄地把一部豫剧剧本《红日》送给了他的友人，至今还找不到有第三人知道。更没有在这部他一生唯一的剧本上自己的名字！几乎成了一个奇特之谜。

吴强的长篇小说《红

日》，1957年7月，由中国青年出版社出版。那天，于湖州湖笔博物馆参观时，我与王福来先生交谈中获悉，陈梦家在给他祖父王献唐的信中写到过，陈梦家一边下放干体力，一边抽出了大约三十六个“半工”，写成此剧。在陈逝世后，人们很难将他和豫剧联系起来，更难与德清人赵萝蕤生前的作品联系起来。因此陈梦家创作豫剧剧本，引发一些学者感叹，并直至近期猛烈地爆出此料。

王福来那天还与我说，当年陈梦家写给他祖父很多封书信，于“文革”中一烟化之。但总算在那年代，由三代人藏藏掖掖，保存下来这部剧本手稿，且非常完整。

豫剧与陈梦家有何关系？为何陈要写此剧？是他自己喜写，还是为他人所写？是在怎样的处

境和心情下，完成这份写作？……

我认为并不太重要，一部稿本，只是记录了这位大家，于生命过程中的一段历史。作为一个诗人、考古学家、文字学家，活着时的写作，早成为画上句号的过往心灵史的真实写照，同时也反观了那个时代的历史。

而作者只是“执古之道，以御今之有”，故他的唯一的剧作，因有心人而永远存在于这世界上，并让这段历史在史学上远航。

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

较文学家，长期从事英国文学家狄更斯、勃朗特姊妹和美国文学家惠特曼、詹姆斯的研究。译有艾略特《荒原》、惠特曼《草叶集》等名著。这就有了陈是半个湖州人氏的姻缘了。一如陈的好友王世襄也是半个湖州人。

为何于60年前，陈梦家突然会写出一个戏剧剧本？就是来为陈梦家与赵萝蕤寻根溯源。记忆中近20年里，诗人、作家、专家学者有二一著作，自我宣传、找人写书评，自我哄炒，已成司空见惯的平常事了。然一如陈梦家这般的现代历史上完成了许多不朽之作的

人，却在洛阳东郊白马寺镇十里铺村的植棉场里，悄悄地把一部豫剧剧本《红日》送给了他的友人，至今还找不到有第三人知道。更没有在这部他一生唯一的剧本上自己的名字！几乎成了一个奇特之谜。

吴强的长篇小说《红

日》，1957年7月，由中国青年出版社出版。那天，于湖州湖笔博物馆参观时，我与王福来先生交谈中获悉，陈梦家在给他祖父王献唐的信中写到过，陈梦家一边下放干体力，一边抽出了大约三十六个“半工”，写成此剧。在陈逝世后，人们很难将他和豫剧联系起来，更难与德清人赵萝蕤生前的作品联系起来。因此陈梦家创作豫剧剧本，引发一些学者感叹，并直至近期猛烈地爆出此料。

王福来那天还与我说，当年陈梦家写给他祖父很多封书信，于“文革”中一烟化之。但总算在那年代，由三代人藏藏掖掖，保存下来这部剧本手稿，且非常完整。

豫剧与陈梦家有何关系？为何陈要写此剧？是他自己喜写，还是为他人所写？是在怎样的处

境和心情下，完成这份写作？……

我认为并不太重要，一部稿本，只是记录了这位大家，于生命过程中的一段历史。作为一个诗人、考古学家、文字学家，活着时的写作，早成为画上句号的过往心灵史的真实写照，同时也反观了那个时代的历史。

而作者只是“执古之道，以御今之有”，故他的唯一的剧作，因有心人而永远存在于这世界上，并让这段历史在史学上远航。

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

穆侶——华山系列（油画）田学森

都说Q镇的海棠糕有名，那是当年阿毛做的海棠糕为Q镇打造下的金字招牌。记忆中阿毛的操作台面对顾客，两个铜锅交替使用。填面料，加豆沙、脂油块，再均匀地撒上砂糖……每完成一锅，在给另一锅加料的同时打理、洗刷好上一个锅，并时不时地照顾一下炉子。然后在蒸汽氤氲、香气扑鼻中把海棠糕包装得体，交到你手里，最后不忘露个笑脸，道声再见。整个过程干净利落，没多一个动作，也没少一个动作，给人以动感的美。

今天镇上也有几家做海棠糕的，吃过几次，总感觉没有阿毛做的好吃。阿毛的海棠糕