

刚刚过去的5月10日,对我来说,是第一个没有母亲的母亲节。

虽然母亲不在了,但我依然像过去每一年那样,为她准备了一份从心底发出的礼物。不同的是,以往的礼物都是为了母亲拥有,而这次,则是我们母女共同进行的、也是一场人生最彻底的断舍离——我完成了遗体捐献志愿者登记,让父母给予我的身体最终回到医学院里、为中国的医学事业再尽微力。

医学院,曾经是年轻的母亲最向往的地方。品学兼优的她,高考时恰逢特殊年代,各种原因阻断了她成为医生的梦想。后来她当了老师,有了儿女,依然念念不忘最初的愿望,从我记事起就常在我耳边轻轻“催眠”说:“长大去当医生吧!”

长大了的我,没有当医生,却开始“医”心病。虽然在很多人看来,“心理咨询师”跟“医生”差不多,但我始终知道:自己最多只能算母亲的半个儿子。

剩下的半个愿,母亲在世时,我常常通过跟她分享我的工作来弥补。22年来,为医护人员和医学院学生讲的每一堂课、通过咨询帮助了多少位医护人员……只要与医学相关,我都事无巨细地汇报给母亲,希望她开心的同时,也总在

5月10日下午,我陪伴复旦校友会副会长华彪拜访了一位特殊的校友,丹麦人李曦萌(Simon Lichtenberg)。他中文流利,事业有成,家庭美满,人们都称他为“新时代的弄潮儿”。

那天恰逢周末,我们先后看到了他家里的三个孩子,老大老二儿子,与客人打了招呼出门,看他俩随身携带的装备,估计是去参加文体活动。还有一位三岁的小公主。三个孩子都是丹中混血儿,李曦萌娶了一位美丽能干的海上夫人,这也理所当然。他爱上一条重要理由。这位来自安徒生故乡的洋女婿,会讲七国语言。他告诉我们,丹麦是个小国,学生们到小学毕业,除了会母语丹麦语,还初步掌握了英语、德语、法语,这也是今后在世界上立足的基本工具。他对父母说,打算再学一门地球上最难的语言汉语。一个假期里,他与一位有着同样志向的德国青年结伴来到上海。他俩最中意复旦,最后成了复旦国际交流学院的首批外国留学生。进修中文一年后,李曦萌回丹麦完成了大学学业。上

# 人生无非“断舍离”

林紫

心底问自己:“我还能做些什么呢?”几年前,一对父母来咨询。孩子生命垂危,夫妻俩伤痛欲绝,却又无能为力。丈夫流着泪说,自己能想到的“留住孩子”的唯一办法,就是器官捐献,但又怕妻子不同意;妻子则泣不成声、捶打着胸口、断断续续地说:“……我……同意……但是……心好痛、好舍不得啊……”

我轻轻拉过这位妻子的手,将它放在我的两只手心当中,微微用力地握住,同时请丈夫搂住她的肩膀,轻轻抚拍。直到她稍稍缓过来,我才柔声说:“是的,每一个妈妈都很难面对这样的抉择,眼睁睁看着天使一样的孩子飞走,已经非常心痛了,又怎么舍得再让孩子受更多的苦呢?”

妻子靠在丈夫怀里,闭着眼,一边抽泣一边无力地点头。我接着说:“天使要飞走了,而爸爸妈妈想留下TA发光的羽毛在人间,就好像TA还在陪着你们一样,这会让我们感觉好一点,是这样吗?”妻子又点点头。我轻轻松开她的手,取过画笔画纸,邀请夫妻俩一起画一



心灵港湾

世纪90年代初,恰逢中国深入改革开放、上海换挡提速,在海外学习和短暂工作后,1993年李曦萌重返上海,开创了事业,还当

# “洋劳模”

尹荣

了上海女婿。李曦萌创立的“北欧风情”品牌,让很多中国白领喜欢上了简洁大气质朴实用的北欧家具。随后,善于经商的他,卖掉北欧风情品牌,集中精力打造自己创建的沙伐帝国,既为成熟的国际品牌做OEM(代工生产),也把自己的品牌做得风生水起。精通管理之道的他说:“在北欧,员工自主性很强,每个人都有发表看法的习惯和义务,而中国员工善于倾听和执行。我们把两者结合起来,采取扁平化的管理:从车间工人到我,中间只有一层部门领导,这也可以培养员工多方面的能力。”

新冠疫情暴发后,李曦萌给予了员工爱意满满的关怀,并为及时复工投产做好充分准备。他的企业配合地方政府,为复工

幅叫做《天使之羽》的画,而我什么也不说,只在一旁静静地陪伴着他们,因为我知道,笔与纸的每一次接触,都是一次痛苦的直面和告别,唯有完成告别,才能松开双手,接受亲密关系中的“断舍离”。

关系中的“断舍离”,远比朋友圈中“扔东西”要难得多。人生无法松手的事越多,就有越多的劳累和痛苦,因为究其一生、最终的幸福不是来自我们能拥有多少、而是来自我们能放下多少。

几年前,为那对夫妻做完咨询后,我也开始关注遗体器官捐献。父母在时,怕自己万一走在他们前面、捐献会让他们难过,我没有登记做志愿者;父母离去,当我再次问自己“还能为他们做些什么”时,身后做一名“大体老师”的心愿就越来越坚定了。感恩父母给予我的美好身体,能用它来满足母亲从医的愿望、满足我自己帮助更多人的愿望,实在甚是圆满。

做完志愿者登记,我的整个身心倏然无比轻松通透。原来,人生无非断舍离,选择成为“大体老师”,可以让人体会到彻底放下“自我”时无牵无绊的愉悦——

从这个角度来说,岂不是最大的得到吗?

高中同学群里,有人发了一张当年的毕业合影。这是一张泛黄的照片,人影已经有点模糊了。37年过去了,我甚至忘却了,我曾有过这样一张照片。点开,放大,迫不及待地看一眼当年的自己。

匆匆浏览了一遍,我竟然没有找到自己。再一排排、一个个人头仔细看,第二排右七,有点像,左六也有点像,还有第三排右三……一时竟不能确定,哪个是自己。

问同学。同学乐了,他也是费了好大劲,才找到他自己,不过,他一眼就认出了我。左六啊,那个嘴角微微上翘的家伙,不就是你嘛!同学斩钉截铁地说,那时的你,老是有无意地翘起嘴角,一副踌躇满志的样子,尤其是胡扯了一首什么破诗的时候。他说的没错,高中时我开始爱上了写作,但我一点也不记得,自己还有翘嘴角的习惯。

我也一眼就从照片中找到了他,他的特征太明显了,中分头。那可是当时

我也被问到“疫情之后,最想做的事”这个问题了。虽然几个月不曾会友,也没法离开本埠,但素来兴趣所在不过是那些自娱自乐的事——读书、弹琴、写字,社交不广也不窄,加上父母就在身边,丈夫的爱好也与我相差不多,所以,倒不觉得有什么特别压着的、迫切想做的事。其实,这几个月里,我反倒是“报复性”地做了一些平时没空做的事,有人可能会觉得我浪费了大好的年华,但我认为,这些事,大概可以算是“幸福的浪费”吧。

在那段完全宅家的日子里,我终于有闲可以同丈夫一起制作双语朗读小音频了。我们都非专业英语系毕业,只是都爱读英语文学。最初的出发点很简单:玩儿!然而如果真是读文章,即便英汉分角色朗读、配上音乐,到底还是觉得不够有趣。那么,怎样“玩”才有意思?于是,我们找出各自收藏的几本老版本英语诵读文选,设计出季候、节

我们班里,最有特色的发型了。他中分的头像个正气凛然的五四青年。

很多同学毕业之后,就再没有见过面了,但我还是一眼就从照片中,认出了他们。

最后一排最高的罗同学,当年两条腿细长得像圆锥,但在操场上,他奔跑的样子,真快真轻盈,那是我见过的最美的跑姿;第二排左三的胡同学,家在镇上,在我们这群大多来自乡村的同学中,显得鹤立鸡群,最独特的是他的小胡子,中间稀稀拉拉,两边却又长又密,他又总喜欢用手拿捏,使边角的胡子微微上扬,很像看过的以前苏联电影里的人物;第三排右一的吴同学,数学特别好,总是眯着眼睛,做出一副哥德巴赫猜想的样子;还有站在我边上的韩同学,嘴唇很厚,又特别喜欢笑,很憨厚很热情很快乐的样子,就算高考成绩出来那天,他落榜了,他的厚嘴唇似乎依然隐隐地透出一股笑意。

我忘记了自己的模样,但我清晰地记得,他们年轻时的样子。毕业多年之后,一位同学跟我提起过,学校前有一个长长的河堤,那是我们大多数同学上学的必经之地,他说,隔很远,他就能一眼从众多的同学中,分辨出哪一个是我。我问他为什么。他笑嘻嘻地说,那个一边走路,一边不停地用右手撩头发的,肯定就是你。你不记得了吗?我相信,我肯定像大多数的小伙子一样臭美过,不过,我真不记得自己曾经一路走一路摆弄头发了。

也不是我不记得了,而是我自己从来就没有看见过:我看不见自己奔跑的样子,也看不见自己沉思的样子;我看不见自己意气风发的样子,也看不见自己轻狂无知的样子,我年轻过,却从没有机会看见自己年轻时的样子,我偶尔照镜子看到的,只是一张脸,以及刻意做出来的一些表情,而那显然

假、寓言等主题,挑一些短小、应景、文风活泼的英语文章。他用英语读原文、用沪语念译文,我则负责录音、剪辑,并客串几个角色出声,再配上两

精神上的小宇宙,互相热烈地参与,且足够欢喜。又好比,给在国外定居的同学打电话。彼此身处时差六小时的两地,每当我结束一天工作时,正是她开始午饭或是午茶的当口;她可以闲下来休息休息了,恰是我正欲就寝之时。

此前,每当彼此要找对方,总难免有一种“是否打扰对方”的顾虑。而现在,我们熟悉了对方的节奏,便发现其中不乏一种有趣:时间是共同的又是不同的。共同的,是那一刻彼此对话交流的真实,不同的,是那一刻身在各自钟表意义上的时间里。正是这种有趣,让彼此觉得很享受:我们的聊天,给了她下半

日精神能量的补给,也成了我临睡前情绪的安慰,常常一聊就会变成“煲电话粥”。如此这般超越时差的对话,是近在眼前的人无法做到,而远在天边的人却轻而易举地做到了。很以为:生活里有些“浪费”不是数量的丢失,反倒是获得内心能量的一种方式。同一些人一起做些“幸福的浪费”,唯有如此,我才会觉得内心更加饱满,并且更爱自己

自己和这个世界。

# 幸福的浪费

吴艳

精神上的小宇宙,互相热烈地参与,且足够欢喜。又好比,给在国外定居的同学打电话。彼此身处时差六小时的两地,每当我结束一天工作时,正是她开始午饭或是午茶的当口;她可以闲下来休息休息了,恰是我正欲就寝之时。

此前,每当彼此要找对方,总难免有一种“是否打扰对方”的顾虑。而现在,我们熟悉了对方的节奏,便发现其中不乏一种有趣:时间是共同的又是不同的。共同的,是那一刻彼此对话交流的真实,不同的,是那一刻身在各自钟表意义上的时间里。正是这种有趣,让彼此觉得很享受:我们的聊天,给了她下半

日精神能量的补给,也成了我临睡前情绪的安慰,常常一聊就会变成“煲电话粥”。如此这般超越时差的对话,是近在眼前的人无法做到,而远在天边的人却轻而易举地做到了。很以为:生活里有些“浪费”不是数量的丢失,反倒是获得内心能量的一种方式。同一些人一起做些“幸福的浪费”,唯有如此,我才会觉得内心更加饱满,并且更爱自己

自己和这个世界。



边看边聊

# 我记得你年轻的样子

孙道荣

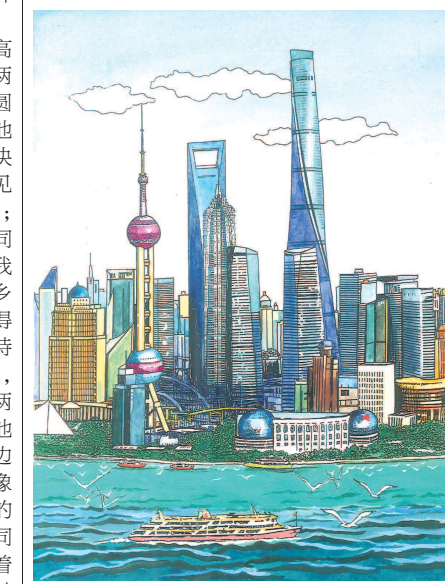
我们班里,最有特色的发型了。他中分的头像个正气凛然的五四青年。

很多同学毕业之后,就再没有见过面了,但我还是一眼就从照片中,认出了他们。

最后一排最高的罗同学,当年两条腿细长得像圆锥,但在操场上,他奔跑的样子,真快真轻盈,那是我见过的最美的跑姿;第二排左三的胡同学,家在镇上,在我们这群大多来自乡村的同学中,显得鹤立鸡群,最独特的是他的小胡子,中间稀稀拉拉,两边却又长又密,他又总喜欢用手拿捏,使边角的胡子微微上扬,很像看过的以前苏联电影里的人物;第三排右一的吴同学,数学特别好,总是眯着眼睛,做出一副哥德巴赫猜想的样子;还有站在我边上的韩同学,嘴唇很厚,又特别喜欢笑,很憨厚很热情很快乐的样子,就算高考成绩出来那天,他落榜了,他的厚嘴唇似乎依然隐隐地透出一股笑意。

我忘记了自己的模样,但我清晰地记得,他们年轻时的样子。毕业多年之后,一位同学跟我提起过,学校前有一个长长的河堤,那是我们大多数同学上学的必经之地,他说,隔很远,他就能一眼从众多的同学中,分辨出哪一个是我。我问他为什么。他笑嘻嘻地说,那个一边走路,一边不停地用右手撩头发的,肯定就是你。你不记得了吗?我相信,我肯定像大多数的小伙子一样臭美过,不过,我真不记得自己曾经一路走一路摆弄头发了。

也不是我不记得了,而是我自己从来就没有看见过:我看不见自己奔跑的样子,也看不见自己沉思的样子;我看不见自己意气风发的样子,也看不见自己轻狂无知的样子,我年轻过,却从没有机会看见自己年轻时的样子,我偶尔照镜子看到的,只是一张脸,以及刻意做出来的一些表情,而那显然



上海之巅

钢笔淡彩

王世安

样,但我清晰地记得,他们年轻时的样子。

毕业多年之后,一位同学跟我提起过,学校前有一个长长的河堤,那是我们大多数同学上学的必经之地,他说,隔很远,他就能一眼从众多的同学中,分辨出哪一个是我。我问他为什么。他笑嘻嘻地说,那个一边走路,一边不停地用右手撩头发的,肯定就是你。你不记得了吗?我相信,我肯定像大多数的小伙子一样臭美过,不过,我真不记得自己曾经一路走一路摆弄头发了。

也不是我不记得了,而是我自己从来就没有看见过:我看不见自己奔跑的样子,也看不见自己沉思的样子;我看不见自己意气风发的样子,也看不见自己轻狂无知的样子,我年轻过,却从没有机会看见自己年轻时的样子,我偶尔照镜子看到的,只是一张脸,以及刻意做出来的一些表情,而那显然

他们是我们青春的见证者,是我们努力的见证者,是我们爱的见证者。我记住了你的样子,我记住了你,你就不曾远去,更不会消失。

从前,汤圆只在过年的时候才有的吃,哪像现在的好时光,任何时候馋汤圆了,去买就是了。可是,往往越是难得到的东西就越思念。我家是宁波人,每到年前,为了一家老小盼望已久的宁波汤圆,阿娘便风风火火地张罗开了。当年的粮食和副食品大多需要凭票证供应,糯米得等到逢年过节才有配给,所以,年前抓紧去粮店里买来糯米,再去南货店称芝麻,再就是鸡没记就起床,为的是能排队买到肉摊上那块洁白得像板子一样的猪油。阿娘是家里的定海神针,就像大多数宁波人家的主妇一

样,做事周到,是持家过日子的一把好手。为了这一年做一次的汤圆,阿娘在家人的期待中有条不紊地做起了准备工作:去邻居家借来石磨的是她,洗刷那只捣芝麻的石臼和浸泡糯米的缸也是她,然后,她又细细地把糯米和芝麻里的点点杂质挑出来,夜里,在15支光的电灯下她耐心地撕开猪油,这一丝丝如雪花般的猪油是做汤圆的主角之一,看得人都要融化了……那时的我半大不小,是个精瘦精瘦的小子,干起活来毛手毛脚。阿娘疼爱我,她虽是个急性子,对我却非常有耐心。她知道做汤圆这种细活不是我能干好的,就指挥我磨粉。我至今记得

她对我说的话:付出了劳动才有的吃。我懵懵懂懂地点头,只要有汤圆吃,我浑身都来劲。阿娘放一勺浸了水的糯米,我便开始推石磨,“咯吱咯吱”,糯米浆水滋滋地流出来,一股一股,缸里的米浆渐渐多了起来,清香味扑鼻而来。不过两三个小时,米浆便装满了缸。这时,阿娘总是第一时间先洗干净石磨,让我立刻送到下一位邻居家里。每年这时,弄堂里这邻居家家的石磨就没有一天是空闲的,每家每户都排着队等着用呢。阿娘的举动让我明白凡事要守时守信,这是做人的品行。等上一天,脱了水的水磨粉

# 阿娘的汤圆

吴伦仲



夜光杯

# 美食