

看新民晚报的习惯在我家延续了几十年。1982年,新民晚报复刊后,从我父亲起,我家三代人又从读者变成了作者。

上世纪八十年代末,我从事陶行知研究,撰写陶研文章,开始向新民晚报投稿,从写陶行知,到写散文、杂感、艺术评论、纪实作品,至今已30年。这么多年来,报社的领导、编辑换了一批又一批,我与晚报的情谊始终不断,许多故事的发生,并不仅因为文章,而是源于我们心中共同的爱。

2003年,全国首批特级教师毛蓓蕾身患绝症,在病床上坚持完成她的最后一本著作《心之育》。她病人膏肓,已全身转移,疼痛难忍。她咬着牙一字一句写,一遍一遍改,直到提不起笔,只能断断续续口述。每次去看她,除了敬佩,更多的是无奈。我向晚报分管教育新闻的领导讲述了毛老师的事迹,希望他们能施以援手,解决她急需救命药却无法买的困难。晚报不仅报道这位优秀教师,还建议我向有关部门写信求助。我很犹豫,信能寄到?他们说,我们一起想办法。没想到,信寄出没几天,就有几个部门派人来慰问毛老师,特事特办,很快解决了难题,让毛老师在最后的日子里,减轻了痛苦,完成了她的心愿。

毛老师去世当天,一位记者代表报社赶去吊唁,不仅行礼如仪,真诚慰问,还按习俗送了奠礼,悲痛中的家属非常感动。第二天,晚报整版刊出关于毛老师去世的图文报道。报社一位副总编辑说,要发扬毛老师为教育献身的精神,永远纪念这位好老师。后来,报社还请我在“教育周刊”上开设专栏,从毛老师写起,写到她的学生和许多优秀教师,写了几十位。《心之育》出版后,晚报予以大力宣传,书后来印了几万册,影响很大。毛老师走了,余韵未了,在读者心里点燃了温暖的火种。

很多年里,我参加公益活动,带着一些单亲家庭的孩子,希望帮助他们走出阴影,这项工作一直得到晚报的关心。报社领导一次次出席我们的舞台剧首演,他们牵挂着演员中几个整天皱着眉的孩子,他们拍着孩子的肩膀,赞扬孩子们演得真好!这些难得听到的赞誉,如春风吹拂在舞台上,孩子们发出了由衷的微笑。晚报人的情怀与担当,让这些亲情缺失,从而得不到表扬,又不爱学习的孩子,有机会展现自己。

孩子们的习作被登在“快乐作文”上。一个七岁就没父亲的高中生,因成绩不好,他说“从小被骂到大”,所以自暴自弃。他的作文第一次刊在晚报上,全校都轰动,老师在升旗仪式上表扬他“为学校争了光”。从此,他像换了个人,天天去上学,成绩也上去了。一位编辑得知他爱画画,破例把他的素描刊在“夜光杯”上。他得到极大鼓励,立志要当个画家,更加用功,最后考上了一所211大学的美术专业,彻底改变了人生。晚报的编辑、记者一次次应我们之邀到学校开讲座、题字、赠书……不遗余力,为教育、为孩子们送去满满的正能量,献出他们的爱心。他们把这些分外事称作“举手之劳”,从不张扬。与那么多编辑交往,君子之交淡如水,有的至今连面也没有见过。

他们的善念、一次次善举,是《新民晚报》“飞入寻常百姓家”的办报精神。因为视百姓为亲人,才与读者目光交汇、十指相扣。顾盼之间,闪烁出万千光辉,新民晚报就成了一张有温度的报纸。

与读者十指相扣



智慧快餐 郑辛遥 新年——立即行动!治愈你的拖延症。

期中考试的成绩揭晓了,孩子们的分数咬得很紧。S同学没有我期待中的脱颖而出。自从我们开始“背诗马拉松”后,S同学一马当先,背诗热情高涨。绝句、律诗、词曲,一天也不落。一学期下来,还背完了《琵琶行》《滕王阁序》《赤壁赋》等“大部头”作品,“背诗积分榜”上,他是独占鳌头,一枝独秀。渐渐的,他的文笔隽永了,行文中古诗词信手拈来,很有书卷气。

说实话,我希望他考试成绩高人一筹是有私心的:你看,学习语文就是需要积累的,腹有诗书气自华,考试成绩当然也水涨船高了;你再看,你读过的书,一点一滴地融入你的骨髓和血脉,沉入你的灵魂和心灵,变成了由内而外的气质、谈吐……这就是阅读的魅力。

然而S同学没有成为有力的证据。我有些伤感,有些失落,不禁喟叹:分数、素养,有时真的不可以画等号啊。

试卷讲评课上,为了告诫那些心不在焉的“落后分子”,我挥起“分数”的宝剑:一分之差,有时就是“天上人间”,83分A档,82.5分就是B……下课了,我正挟起讲义离开,几个同学围了上来,跟我讨价还价:这里多扣了1分,那里少给了2分,只要我一发“慈悲”,他就可以“扶摇直上”了。S同学也上来了,说真的,我多希望他能找出几个批错的地方,我好有理由为他升档。没想到,他说:老师,总分错了。啊,有这事?我欣喜地端详起成绩单。“多给了3分!”是吗?我的心一沉。3分!意味着什么?B档直接掉到D档!“飞流直下三千尺”啊!旁边几个同学几乎同时尖叫了起来:D了,D了呀。你确定吗?我追问。确定,他坚定地点点头。我不禁心旌摇曳起来。十年前,也是初冬的那场考试——高三第一学期期中考试,儿子考砸了。数学本是在话下的,竟然成了要命的坑。分数还没揭晓,复旦大学、交通大学的推优名额下来了。掐指算算,可进可出。忐忑了48小时,成绩开封了。因为一个同学选择了清华加分,放弃了推优,儿子得以进位,皆大欢喜。那天晚饭后,儿子平

静地说,数学批错了,多给了五分。我们不约而同地停了筷子,“啊”地叫了起来。煮熟的鸭子要飞了!老师知道吗?同学发现了?我们的心一下子收紧了。都知道啊,儿子一副无所谓的样子。对他那种没心没肺的表现,我们简直要气疯了。班主任老师说了,因为这次考试非同寻常,所以一切都按照规

则,按照流程处理……仿佛得了特赦,我们“哦”地舒了口气。转而为自己刚才那心照不宣的“小九九”羞赧起来。我在S同学的卷子上补上减三分,把82改成了79,并郑重地在旁边打了3个五角星。在回办公室的路上,我百感交集。也从心底里对“纯粹”有了别样的理解。

也有喜怒哀乐。在明亮的色调与动感的企鹅之间,如何用镜头语言来表达?在黑、白、灰要素齐备时,崔益军选择黑白模式,决定拍摄主题。因此,有了庞大的企鹅大军,浩浩荡荡的冰上检阅;又有和蔼可亲,萌萌哒的企鹅摇头晃脑地“欢迎你们来我家”。

还有了睁一只眼闭一只眼的海豚藐视一切的傲慢神态。在以色列,崔益军的黑白聚焦,将古建筑的博大精深及犹太人的特性,如雕刻一般镶嵌在画面里。第三只眼睛看世界,每个城市都有自己的灵魂,人与城市的血脉相互关联,摄影的瞬间定律具有多面性,但只要内心有光,跨越文化语境,形成自己独特风格,用心用脑地聚焦,自然是最真实的,也是最美的。

花谢花开,又是一年。经历了漫长的疫情考验,穿越过交织的人间悲喜,2022,每个人都值得对自己更好一点。

对自己好,不是头脑的游戏,而是心的功课——生而为人,管住自己的心,是我们能给予自己的最大善意,也是我们这期生命的必修学分。尤其是,在整个人类都因疫情而处于强烈的应激反应之中时。

过去的两年,太多的应激事件令人心痛、不忍回看;而望向未来,我们需要一双“通向慧眼”。

一位年轻美丽的妈妈,因为不敢望向未来而前来咨询,她眉头紧蹙、忧心忡忡地说:“每天一打开手机,不是病毒就是青少年抑郁的案例……我再一想到儿子上进入青春期,我简直觉得无处逃生,一点都不敢去想接下来的日子,甚至早上都不想睁开眼睛……”

我顺着她的话说:“虽然不想睁眼,但你还是做到了——能不能告诉我,你每天早上睁开眼睛,第一眼看到的是什么呢?”

她愣了一下,想了想说:“是窗帘,灰色的窗帘。以前我挺喜欢它的,觉得很高雅,但现在心情不好,看它也不顺眼了……”

我点点头,说:“有的人会在不同的季节选择不同的颜色的窗帘。你有没有想过,趁着春天来临,换一个颜色呢?”

她叹了口气,说:“唉!就是因为心情不好,所以都懒得去换了。”

我说:“也有另一种可能:正是因为懒得去换,所以心情更不好了。”

她睁大眼睛看着我:“真的吗?”

我拿过一盒彩笔,快速地在白纸上涂上不同的色块,然后,请她分别看着,告诉我她的感受。

她一个个看过去,看到薄荷绿的时候,面色亮了起来,身体也坐直了。“这个颜色好舒服。”她说。

“相信自己的眼睛,它通往你的心灵。”我微笑地望着她,轻轻解释:“情绪与色彩,是‘相克又相生’的关系。比如,情绪低落时,我们通常会下意识选择灰黯的着装,而灰黯的着装又会反过来加重我们情绪的低落;假如换一套色彩明亮温暖的衣服,我们的情绪温度也会随之上升,然后慢慢产生进一步改善的力量、信心和行动力。”

年轻妈妈坐得更直了,频频点头说:“这个我可以做到,今天回去就换!其他呢?不会就这么简单吧?我还需要做哪些努力?”

我说:“不需要太努力,但需要继续善用你的眼睛:比如,选一本可以随身携带的书,每看十分钟手机,就至少要读十分钟书,让纸质阅读代替电子刺激;再比如,把目光从过去和未来收回来,和孩子一起专注地看向当下:放学路上,有没有遇见有趣的事情?母子之间,有没有什么新的话题?关上的房门,是不是一种成长的宣告?日常的烦恼,是不是也包含着一些小确幸?焦虑担忧时,带着好奇去看孩子、看世界;烦闷浮躁时,带着呼吸去看云、逛逛展,渐渐地,就能练就一双‘通向慧眼’,能够帮心灵摄入情绪的养分,而不是垃圾或毒药。有了

这样的慧眼,就能看见更多美好;看见更多美好,心情才会更美好。”

“原来,我们只需要管住眼睛、而不是管住心?”年轻妈妈若有所思地问。我故作狡黠地说:“‘心’太调皮、太抽象,‘眼睛’听话又具体,所以何乐而不为呢?”其实,我真真正想说的是:眼睛是心灵的特派员,透过它,我们可以不断提升自己细致入微的观察力、亲近自然的感知力和人文艺术的审美力。一个常逛画廊的人,面对斑驳的墙壁,也能面对对世界名画一样愉悦和沉浸;一个常野外徒步的人,面对艰苦环境,也能从杂草丛生中看到自然之美,然后从容自在、随遇而安。

也许你会发出同样的疑问:“就这么简单吗?”没错,大道至简,也许事情不一定马上好起来,但有了美,心就有了希望、生命就有了疗愈的可能。艺术家出身的阿尔巴尼亚总理埃迪·拉马,甚至用色彩与美拯救了整个国家——他2000年出任首都市长时,面对贫穷、贪污、犯罪、失业等一系列巨大难题,选择了先从粉刷破旧的房屋开始。当整座城市绽放出绚烂色彩,人们的归属感和安全感得到了重建,一切,因为美而开始了改变。

2022年,我愿与大家:多读好书;亲近自然;去博物馆;抬头看天,当我们在云卷舒中一眼看出美丽图案,也就渐渐能在纷杂世事与情绪骇浪里读见各种美好,然后,对自己、对他人、对世界,好一点、更好一点。

我百感交集。也从心底里对“纯粹”有了别样的理解。

纯粹

陈美

心灵港湾

林紫

随感

俞娜华

沉默是金,但正义面前的沉默是懦夫。人生错过一次良机,百次千次难寻回。推心置腹,彼此欣赏,患难与共,可谓知己。



七夕会

一幅幅清晰清新的黑白影像里,院士、艺术家、教育家,既具有时代质感,又有与众不同的思考和内在表达,这就是摄影的魅力,更是影像故事的魅力延伸。

光影下的城市与人

冯莲花

边看边聊

吴忠人民医院,对全团进行核酸检测,结果旅行团中有3人被查出核酸阳性。我不禁感叹:董师傅不愧是旅游界的“老法师”。如果这个旅行团上了返回浙江的高铁;如果这辆高铁途停各个城市上下客;如果这些老人回到浙江家里,家人第二天又去上学上班?结果可想而知。

雅玩