

周日上午是我最爱的独处时光,可以在客厅晒着太阳,喝着咖啡,看着喜欢的书。但是这样的时光是奢侈的,因为我

留一点余闲

北北

有个周末,我带父母去余山的深坑酒店吃自助,他们吃得很开心,却又有些不安,说“你这么忙还带我们出来吃饭”,我提议饭后去附近的广富林走走,他们说算了,我知道他们是不想占用我太多时间。因为虽然吃饭时间不长,但加上路上来回就是三四个小时。说实话我心里是有些心疼的,脑子里还念着自己没干完的活,但我嘴上说,“没事没事,活总是干不完的。时间挤挤就有了。”话是这么说,时间哪有那么好挤,这个任务要时间,那个任务也需要;孩子需要关心、父母需要照顾、同事需要交流……天天忙忙碌碌的,临睡前还要把一天的安排复盘一遍,想想哪里可以优化。案头堆着很多书,但我来不及看,经常临睡前看了几页就犯困,然后心中很焦虑,觉得自己各项任务的完成度都欠佳,学习力度也跟不上,担心自己会被这个时代飞速发展的时代所淘汰。



忙碌-焦虑-低效-忙碌,这样的恶性循环持续一段时间后我觉得不行,得找找解决之道。我看了一些时间管理类的书,感觉没有特别好的答案,直到看到了美国的两位学者(经济学教授塞德希尔·穆来纳森和心理学教授埃尔德·沙菲尔)共同研究的成果:《稀缺——我们是如何陷入贫穷与忙碌的》一书。书中提出了一个很好的观点:稀缺的本质是没有余闲(slack),而解决稀缺之道恰恰是“留余闲”。适度的余闲能让人保持良好的情绪和心智带宽,会提高个人效率和组织效率。

“带宽”这个概念是指心智的容量,包括两种能力,分别为认知能力和执行控制力。稀缺会降低所有这些带宽的容量,致使人们缺乏洞察力和前瞻性,还会减弱人们的执行控制力。打个通俗的比方,带宽就像条高速公路,进行的事项就像在公路上行驶的车,如果车子太多反而每一辆车都开不快。我恍然大悟,生活中的余闲就像文艺作品中的留白,会留白的才是好作品,有余闲的才是好生活。为什么要焦虑不安呢?落后于时代又怎样?前阵子看冬奥会,我最大的感悟是,真正的王者在输赢之外。保持自己的生活方式,倾听自己内心的声音,要比就和自己比,这才是最重要的。在后疫情时代,我们常常有无处安放的同情。而只有把自己安排明白了,自己有了余力,才能去帮助别人。要有余力,先有余闲。

一生和一辈子

雨溪

人们经常会用到两个词:一生和一辈子。细细品味这两个相似之词,发觉还是有些不同。“一生”这个词除了经常出现在追悼会的悼词里之外,人活着时使用场合并不多。我算算好像只有两个使用场景,一是当一个人因各种原因将辞别这个世界时,交待后事总结一生时会用到。另一个是在规划憧憬自己的人生时使用,就像保尔·柯察金说的名言那样:一个人的一生应当这样度过,当他回首往事的时候不会因虚度年华而悔恨,也不会因碌碌无为而羞愧。

与“一生”客观理性有点像一本正经的数学老师,“一辈子”则像不修边幅、和蔼可亲的邻里大叔,主观感性,富有感情色彩。它即可用于他人也可用于自身,人离世后可用于在世时也可用,年老时可用年轻时也可用,严肃时可用调侃时也可用,悲伤时可用快乐时也可用,即可叠加使用也可分段使用,真可谓信马由缰、纵横捭阖、信手拈来。我一位大学同学是个恋爱结婚专业户,对爱情的追求矢志不渝。从大学追求女同学开始,到现在和美女阿姨谈情说爱,有一句话总挂在嘴边:我会“一辈子”待你好!但少则三五年,多则七八年,他又会和下一位女士重复他的名言。我们为他算过,他的一辈子就是由六七七个分段的“一辈子”叠加而成的。最近一次,几个老同学实在忍受不了对他“一辈子”的审美疲劳,私下威

七夕会

当不再满足漂亮的“糖水片”,不再热衷眼快手快的“纪实照”,有一种源于西方后现代艺术形式的观念摄影使得有些作者乐此不疲。虽然它仍保留传统摄影的记录功能,但目的已不再是抓取客观表象,而是以独特的视角及图像组合方式进行呈现,比如对



道。我看了一些时间管理类的书,感觉没有特别好的答案,直到看到了美国的两位学者(经济学教授塞德希尔·穆来纳森和心理学教授埃尔德·沙菲尔)共同研究的成果:《稀缺——我们是如何陷入贫穷与忙碌的》一书。书中提出了一个很好的观点:稀缺的本质是没有余闲(slack),而解决稀缺之道恰恰是“留余闲”。适度的余闲能让人保持良好的情绪和心智带宽,会提高个人效率和组织效率。

“带宽”这个概念是指心智的容量,包括两种能力,分别为认知能力和执行控制力。稀缺会降低所有这些带宽的容量,致使人们缺乏洞察力和前瞻性,还会减弱人们的执行控制力。打个通俗的比方,带宽就像条高速公路,进行的事项就像在公路上行驶的车,如果车子太多反而每一辆车都开不快。

我恍然大悟,生活中的余闲就像文艺作品中的留白,会留白的才是好作品,有余闲的才是好生活。为什么要焦虑不安呢?落后于时代又怎样?前阵子看冬奥会,我最大的感悟是,真正的王者在输赢之外。保持自己的生活方式,倾听自己内心的声音,要比就和自己比,这才是最重要的。在后疫情时代,我们常常有无处安放的同情。而只有把自己安排明白了,自己有了余力,才能去帮助别人。要有余力,先有余闲。

一生和一辈子

雨溪

人们经常会用到两个词:一生和一辈子。细细品味这两个相似之词,发觉还是有些不同。“一生”这个词除了经常出现在追悼会的悼词里之外,人活着时使用场合并不多。我算算好像只有两个使用场景,一是当一个人因各种原因将辞别这个世界时,交待后事总结一生时会用到。另一个是在规划憧憬自己的人生时使用,就像保尔·柯察金说的名言那样:一个人的一生应当这样度过,当他回首往事的时候不会因虚度年华而悔恨,也不会因碌碌无为而羞愧。

与“一生”客观理性有点像一本正经的数学老师,“一辈子”则像不修边幅、和蔼可亲的邻里大叔,主观感性,富有感情色彩。它即可用于他人也可用于自身,人离世后可用于在世时也可用,年老时可用年轻时也可用,严肃时可用调侃时也可用,悲伤时可用快乐时也可用,即可叠加使用也可分段使用,真可谓信马由缰、纵横捭阖、信手拈来。我一位大学同学是个恋爱结婚专业户,对爱情的追求矢志不渝。从大学追求女同学开始,到现在和美女阿姨谈情说爱,有一句话总挂在嘴边:我会“一辈子”待你好!但少则三五年,多则七八年,他又会和下一位女士重复他的名言。我们为他算过,他的一辈子就是由六七七个分段的“一辈子”叠加而成的。最近一次,几个老同学实在忍受不了对他“一辈子”的审美疲劳,私下威

七夕会

当不再满足漂亮的“糖水片”,不再热衷眼快手快的“纪实照”,有一种源于西方后现代艺术形式的观念摄影使得有些作者乐此不疲。虽然它仍保留传统摄影的记录功能,但目的已不再是抓取客观表象,而是以独特的视角及图像组合方式进行呈现,比如对



3月下旬,一台名为“大百万金怀旧金曲集萃”的弹词演唱会,即将上演。“大百万金空中书场”是在上世纪40年代,由著名的沪语主持人万仰祖首创并主持的。在广播中一推出,旋即在上海轰动一时。除了弹词演员的精彩演唱,万仰祖先生的主持,以精柔的沪语、略哑的音色,加上对评弹作品的熟悉以及诙谐的语言,也使“大百万金空中书场”更添魅力。

由于科技落后等原因,当时轰动海上的“空中书场”以及老一辈的演员没有留下声像资料。为了让老听众过瘾,让新听众尝尝“新”,2004年11月20日,“云都评弹爱好者联谊会”与“上海评弹团”联合举办了一台名为“经典回顾——40年代老开篇演唱会”。

听众对“宝玉夜探潇湘馆”耳熟能详,特别是蒋月泉、杨振言两位大家的演唱,成为不少票友经常演唱的曲目。但是,由范林元、冯小英用徐调、蒋韵调演唱的“黛玉夜探怡红院”,却是评弹听众难得一听的,正所谓“宝玉夜探是好语言安慰倍殷勤,黛玉夜探是泪珠儿湿透香罗巾”,同样“夜探”却是别样情趣,心情难同。范林元嗓音高亢,冯小英吐字清

医生和老人说他儿子的康复期是五年,每次老人满脸是汗地架着儿子在花园里散步,会和认识的人说,他很健康,这一辈子还能领60个月的养老金,而且从不做减法。5年到了,他儿子除了说话隐约有些不俐索,其他和正常人一样,老人却坐在他儿子推的轮椅,精神也大不如前。一天日薄崦嵫,我们在花园相遇,他望着夕阳,安详地对我说,他一辈子的事情做完了……

希望老年时不要抑郁不要悲观,感谢上苍让我们来到这个美丽的世界度过一生。只要地球这个蓝色的星球在,太阳每天从东方升起,人来到这个世界总有它的道理和意义吧。

手机摄影的观念表达

谢震霖

地球是我们赖以生存的家园,而这个家园正在被垃圾,尤其是塑料垃圾所困扰(如图:库区尴尬)。这些废品也不是废物而无用,收集起来再循环利用并不难,问题在于废物常被有些人随手抛弃的陋习,是当下社会领域一大恶疾。

数年前,我在游览四川稻城亚丁最高处的牛奶海时,看到游客扔下一个空氧气瓶,当即呵斥肆意糟蹋高原净土的粗鄙行为,上前拍了现场之后(如图:圣湖弃罐),随后捡起交给闻讯赶来的藏族保洁员。观念不同于记录,但肯定离不开记

晰,夫妻档孩子、琵琶配合默契,很有听头。

弹词艺术家徐丽仙早年曾经与刘美仙合作演出《啼笑因缘》,对沈凤喜这个人物塑造很有心得。沈凤喜在书中是演唱京剧韵大鼓的艺人,演唱“悲秋”也是书情所需要的。但是,对于如何在唱词中体现“京”味,徐丽仙结合自己的唱腔,适当糅合了京剧韵大鼓的元素,听起来悠扬顿挫,韵味浓郁。记得1985年,我在北京采访

陈酒新赏亦醉人

秦来来

京韵大鼓名家骆玉笙先生,她就对我讲起她同徐丽仙的友情,80年代末,老太太还把徐丽仙演唱的弹词开篇《望金门》改编成京韵大鼓演唱。可见好的演员总是善于吸收各种营养,来充实自己的表演。只是弹词演唱相比于京韵大鼓,曲调更委婉、声腔更软糯,更能体现林黛玉在秋风秋雨中的悲与愁。当时开篇《悲秋》,是由张碧华演唱的,无论嗓音特点,还是演唱发挥,让老听众感受到了“丽调”的流派魅力。

《活捉张二郎》,是享有“弹词皇帝”盛誉的雪雪亭先生的早期名作,说的

是惋惜娇死后阴魂返阳,活捉情人张二郎;表达了恶人必遭报应的民众普遍的心态。因为严雪亭先生的唱腔已经无从查找,是由高博文、吴静两位名演员重新谱曲演唱。高博文唱得严调,阳面与阴面结合得很得体,小腔婉转妥帖,很有当年严雪亭先生的特点;加上高博文外貌形象,也有几分严雪亭先生的光彩,使人倍觉亲切。

原来严雪亭先生是单档演唱的,当时加入吴静

迎春花儿开

伦丰和

寒舍露台,南墙下的花坛里,有一丛丛栽培近二十年的迎春花。远看,错落有致的花枝卧倒在围墙上,金灿灿、密匝匝,恰似金甲披上武士身;近观,花之蓓蕾,就像小烛灯似的,调皮地站在花丛间,颇像舍我其谁的阿童木;开放时,迎春花的六个花瓣圆圆的,像一个个小喇叭,颜色嫩黄嫩黄,惹人喜爱。

白居易《玩迎春花赠杨郎中》共四句。前两句“金英翠萼带春寒,黄色花中有几般”讴歌迎春花在春寒中的俏丽,后两句是“凭君与向游人道,莫作蔓菁花眼看”。蔓菁花是野花的意,白居易请杨郎中向游人们传语,不要把迎春花当作野来看待,要珍爱迎春花。有人把迎春花误作报春花。报春花也有个春字。它似瓜叶菊类,小花,色彩缤纷,春天开放,园林作景观大面积种植。我对迎春花的精气神,有难以割舍的情感。还记得上世纪六十年代,读了军人作家冯德英创作的胶东革命斗争的小说三部曲:《苦菜花》《迎春花》《山菊

以感受到,当年上海滩有些人蹩脚的、英语口语的闲话,倒也是一种额外的收获。记得2005年,在外交部的一次联欢活动中,丁关根同志拉着沈玲莉,一起演唱了弹词开篇《洋泾浜》,反响很好。

著名演员徐惠新演唱的《忆娃娃》,因为当年周云瑞先生只留下了唱词,并没有留下曲谱,是徐惠新根据“周云瑞调”谱曲演唱的,显示了徐惠新不仅善于说表,同时具有很强的作曲能力。徐惠新的“周云瑞调”婉转圆润,韵味醇厚,较好地唱出了周云瑞唱腔的特色。

陈酒新赏亦醉人

秦来来

京韵大鼓名家骆玉笙先生,她就对我讲起她同徐丽仙的友情,80年代末,老太太还把徐丽仙演唱的弹词开篇《望金门》改编成京韵大鼓演唱。可见好的演员总是善于吸收各种营养,来充实自己的表演。只是弹词演唱相比于京韵大鼓,曲调更委婉、声腔更软糯,更能体现林黛玉在秋风秋雨中的悲与愁。当时开篇《悲秋》,是由张碧华演唱的,无论嗓音特点,还是演唱发挥,让老听众感受到了“丽调”的流派魅力。

《活捉张二郎》,是享有“弹词皇帝”盛誉的雪雪亭先生的早期名作,说的

迎春花儿开

伦丰和

花》颇为震撼,特别是电影中迎春花生机勃勃的画面,成了我永不消逝的记忆。作者以花喻人,歌颂了抗战胜利后,在党的领导下,胶东的革命志士与国民党反动派进行殊死斗争的大无畏精神,他们犹如贫瘠山区盛开的迎春花那样充满活力。基于对革命英雄的膜拜,从那时起,我发誓有可种植之地,定植迎春花。

精心培育,迎春花由矮长高,由细变粗,由一枝派生出几十株枝条,形成寒中喜人的丛丛。有一年夏天,人在悉尼,托亲友照料露台花草,由于入夏,迎春花落,变成灰头土脸的一络络绿枝条,忘了重点交待,迎春花得不到亲友的待见,常常因得不到充足的浇灌而耷拉脑袋,好在时有暴雨的光顾,才得以残喘。

回沪后,迎春枝断叶落奄奄一息,我迅速展开拯救工作。迎春花生命力顽强,虽伤势不轻,但抢救及时,措施得当,终于渐渐康复如初,直至虎年新春,露台南墙迎春金花怒放。



录。那次旅行经历促使我萌生了一个手机观念摄影的主题《不该把“我”留下》。后来凡看到名胜地丢弃塑料弃物就作为经常性的记录对象,如今已在自己的手机内存积累了很多。它既是践行环保公益行动的自觉,也是手机摄影的一种观念表达。

扫地

那秋生

“扫地”一语最早出现在《孔子家语》中:“於是夫子再拜,受之。使弟子扫地,将以享祭。”《朱子格言》曰:“黎明即起,洒扫庭除,要内外整洁。”教育弟子从细节培养生活习惯,身体和精神就能保持健康。陆游《扫地诗》云:“一帚常在旁,有暇即扫地。既省得堂奴,亦以平血气。按摩与导引,虽善亦多事。不如扫地去,延年直差易。”于是联想到辛苦的环卫工人,每一天扫地不止。有赋为赞:“落叶是天道,扫地是人道。天道自然成,人道工夫好。扫了叶又落,扫了地再扫。天人来合应,阴德必阳报。”

