

前几天,站在阳台上俯瞰。我看见一树樱花,孤独地站在离开我们不远的弄堂房子中间,仅仅是一树樱花便以其浅浅的粉色,装点着密密麻麻的赭红色屋顶。对面那一片弄堂房子,通通因疫情被封了。这树寂寞吧?

那棵樱花,本是长在地段医院的院子里。

某年,几乎天天都在敲击键盘。颈椎和肩周都犯了病,经常半夜痛醒。那时,朋友说,颈椎好办,买一个照相机去动物园拍天上的鸟,三个月即可治愈。肩周没有那么好治,唯独地段医院那一位中医,推拿术了得,或许能够帮你。

走到樱花树下,便可领略他的绝技。医生至少比我年轻十岁,他让我脱去上衣,用手指,如钳子一样的手指摸索着说,这里那里,都有粘连。然后突然将我的胳膊一拧,转了个圈子,然后往前一推……不好意思,我疼出了眼泪。不过,还是看得

清医生的脸凑近我,瞪大了两只眼睛。

“你为什么不喊?”“为什么要喊?”“你当过兵吗,拿过枪吗?”“我是知青。”或许医生家里什么人

一树樱花,三五枝桃花

胡廷楮

也曾经当过知青,那推拿高手需要的严厉眼神,变成了温暖的春光。他告诉我,每天少点时间敲击键盘。一周过来两次,拔火罐,针灸,然后推拿。当然不忘说,不会再有扭动胳膊的剧痛。

走出他那间诊疗室,外面就是那一棵树,樱花开得正盛,它美丽着,我惊艳着。绕树走了一圈,感觉真是一种享受。不过,树虽然处于最显眼的位置,匆匆忙忙走进走出的病人、医生、护士,并没有闲空,也未必抬头欣赏。忽然又感到,若不是医生那凶狠地一拧,便不会感

到肩膀一阵轻松,或许我也没有心思看看樱花。

又或许,这一树樱花,也是在提醒。我们在知青和后知青那数十年里,一直在慌忙地奔走,经常错过很多本可以属于自己的那一份美好。现在想想,初春的早晨,帐篷被积雪封住,用铁锹挖开。忽然发现,一只松鼠突然跃上柞树,雪花溅落。莫洛古山脚,延展着一片深玫红,那是干枝梅开了。可是在知青的心头,豪言壮语正和深深的乡愁在纠缠。哪里有欣赏的心情?

地段医院搬走了,这里的院落便空了起来。在喧嚣的都市,这里寂静。那一棵樱花树下,早已经没有病人,也没有医生护士。一树繁花,院中寂寥。

上海的樱花非常出彩的在顾村,在同济大学,近年都去过,我喜欢那种挤挤挨挨的喧闹,也总是能够从喧闹中,听到似有似无的节奏。那都是人种的花,多少有着园艺师的构思,像是音乐家谱了曲子。或许当年的想象未必一定是今日的景象,但是春天一定是这一片花海中首先想到的主题。但又叹息,这个春天,那两处樱花也少人欣赏,也很寂寞吧?花本无知,那是人焦虑中的寂寞。

多日以前,楼下的鹿老师夫妇从外面回来,告诉我们老夫妻:人民广场这几天太美了。很多花都开了。后来几天,我们奔走在超市菜场,为的是安排未来数天禁足的日子。看看鹿老师两口子满面春风的神情,便相信还有忙碌之外的另外一种生活。他们的游踪,也是一种提醒,我们这一把年纪,又都做过知青,本不该慌慌张张。便和老妻忙里偷闲,也去了一次人民广场,看到了数千枝各种颜色的郁金香,欣喜不已。或许过很多天,那些忙忙碌碌排队的细节都会忘记,唯独会记住亲友之间的气息相通,以及夕阳斜照,一片黄色之中,有一枝深红的郁金香,艳到极致,在清风中摇曳。

夜光杯

抗疫组歌

王养浩

一
晨起惊骄阳,鸟鸣好春光。翠染湖边草,香飘廊桥坊。无心去欣赏,有人在奔忙。沪上大抗疫,欲听奏乐章。

二
扶栏望窗外,空旷一条街。不见人影动,却闻

“大白”来。相邻被妖害,方舱暖心盖。道是短暂别,重逢泪满怀。

三
中城红旗卷,浦江浪滔天。一线鏖战急,八方驰援先。战鼓不等闲,核检人绵绵。莫道春来得,笑指百花开。



读者

(中国画) 郝群

4月1日早晨,习惯地往东边瞭望,日出了。我这里看过去,初日在金茂大厦和上海中心之间,溢出了它耀眼的光芒。远处高天有鱼鳞一般美丽的云,近处却浮动着一一些灰暗的流霾。这照片并不明亮鲜艳,沉郁得好像就是今天人们的心情。

近读《上海史》,时时被感动,百年来,城市走过了多么坎坷的路,数代创业者的情怀少不了一份悲壮,更多了一份弘毅。我很愿意从变化跃动的街市走开,寻找一小片或者一大片,绿树鲜花。植物种子,不是鸟儿无意间衔来;是园林工人,在高楼华屋之间的栽培。为的是让都市的人,不再因为钢筋水泥而感到城市的严峻,在四时更

替中,获得自然的抚慰。特别是天气刚刚转暖的时候,那种无声的喧闹,风中摇曳的安谧,皆令人惜春而不是伤春。

街上空无一人,对面小区的大楼下,大白正在引导着居民鱼贯走向核酸检测的现场。生活仍在按照日常风格继续。我的视线不能穿过屋顶和墙壁,却能看到不远处九个大小不等的弄堂晒台,窥见了日常生活的继续。一位阿娘将洗好的衣服,挂到不锈钢的竿子上。一位老人在转圈跑步。隔着墙,另一位老人坐在椅子上,慢慢地喝一口茶,把茶杯放在脚边。穿着黄衣服的小女孩在阳台上坐在一辆玩具童车里。有人给自种的花花草草浇水,有人抬头望天,一群鸽子刚刚放出



黎明,听见北窗外有人声,有电喇叭在叫号,对面小区开始做核酸检测了。浦西封控第一天。周围静寂,鸟儿啁啾,曙色亮起来的时候,看见它们大胆落在路边、窗台。它们也感到了异样的安静。

微信刷屏,虚拟世界里的温情满溢。小沈在一线做核酸检测,十多天了,讲述“大白”们的种种努力和良善,今天发出的原图,第一张是在夜色里的出发。老沈是高年资医生,将疫情封控期间,若有急需的病患者如何处置的各种指南,一一发到群里。她的头像下面,写着“真正的勇气是无所畏惧地接受上天给你的一切。”想起她一头有点花白的短发,合唱团最漂亮的女高音,化身“大白”在小区做志愿者。一位久居海外的男高音,录一首《我住长江头》发到群里,歌声幽幽,牵挂着。

“防疫封控期间,小区核酸检测改在室外中心花园进行。按楼号分组排队,井然有序。谢谢从杭州赶来支援的‘大白’们!”今天,看这样的微信视频本不稀奇,我自己所在小区的检测过程,从头至尾无可挑剔。但这个不同,是张荣国写的,我记得他操作手机是有点困难的。

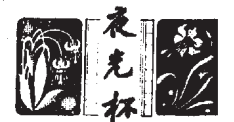
50多年前,我们都是复兴中学的初中生,他比我低一级,后来同一列车去安徽,在同一个县里插队落户。他是知青中的努力者,后来官至某省教委领导,前几年退休,和妻子一起回到上海,定居,也治病。那时他已吃饭拿不住筷子,走路抬不起腿来。我曾陪他一起去咨询一位患同样疾病的老同学,看到他怎么也穿不上鞋,一时无语!他自嘲:“退休了,不生病,干啥?”我以为,那么幽默,都放得下的。

后来几年里,我们若有机会见面,总觉得他的病情在发展,只是精神一直是好的。他喜欢集邮,还搞出很多名堂。去年建党一百周年,他在街道参与讲授邮票党课。冬奥会,他频频发文图为冰雪健儿鼓与呼。3月5日学雷锋纪念日,他参与“雷锋邮票进课堂”活动,精心为青少们准备讲座。这次疫情突起,浦江两岸开始封控,他更是重振精神,精心制作美篇,以“上海市抗疫进行时”为题,日日推送各种政府资讯、专家意见。那些内容,严谨而丰富,国家、上海、居民小区;宏观的、微观的,让人觉得他好像还在那个十分重要的领导岗位上,满怀激情地工作着。末了,他郑重地重发了2020年8月22日,为武汉抗疫自己讲邮票党课的课件。那课件丰富细致,从中国共产党诞生、发展,桩桩件件娓娓道来,以此表达必胜信念。标题是《人民至上 生命至上》,下面写着:“2020,武汉保卫战、湖北保卫战,我们赢了! 2022,上海抗疫战,我们一定能赢!”

来,在高房子和矮房子之间盘旋……这里没有一惊一乍,恐怕因为在这里出现的多是老人,他们在弄堂里生活过了大半辈子,多多少少经历过悲壮的年月。城市安静极了,只有鸟儿在鸣叫。又看到了那一棵树,一场少见暴烈的春雨过去,灿烂的樱花只留下星星点点,近乎一棵碧树。

不是还有桃花么?我

知道前面,拐进某条弄堂就是缤纷耀眼的桃花,衬着爬山虎新绿的墙壁,天天灼灼。从楼上望去,那些花深藏不露。能够看到的是对面小区门口的走上那三五株桃花。刚刚开了几朵,将要灿烂怒放。春天啊!



酿蜜者

凌孟礼

整理旧物,翻检出当年珍藏着的几盒儿童歌曲精选磁带,是上世纪八九十年代中唱公司发行的,其中《幼儿歌曲精选》,系已故多年著名儿童歌曲作曲家、词作家刘明将的个人专辑,还有的是他与潘振声等作曲家的合辑,里面收录了不少深受少年儿童喜爱并且广为传唱的歌曲。摩挲着这些失去光泽的磁带盒,我睹物思故人,刘明将老师亲切的面容浮现眼前。

我与刘明将老师结识,缘于当年参加徐汇区文化业业余创作组活动,那个非常时期即将进入尾声,社会大环境有所宽松,各类群艺活动像小春苗浮出土来。刘老师是文化馆创作组专职辅导员,负责诗歌和音乐创作,听说他专门写儿童歌曲,又会填词,已经发表了不少作品,我不由得肃然起敬。彼此熟悉后,刘老师有时写出满意作品,当着我们面,在创作组办公室哼唱起来。每每得意处,他这么大大个的中年人,竟然像小孩,摇头晃脑,绽露出几分得意笑容。他知道我正在尝试儿童诗和童话故事写作,对我说儿童诗与儿童歌词同出一脉,属于孪生兄弟,区别在于歌词讲究音律感,文字更形象简洁。词作者要有童心,善于在日常生活发现素材,像蜜蜂一样采撷花粉,加工提炼,才能写出好作品。少年儿童是祖国的花朵,优秀儿童歌曲是不可缺少的精神食粮,你不妨写些儿童歌词,我来谱曲。说得我心头热乎乎的。在他的热情鼓励下,以后若干年里,我陆续创作数十首少年儿童歌词,分别发表在《歌词》《儿童歌声》等词刊上。除了刘老师谱曲的《幼儿园里种葵花》《心中的旗帜》等多首外,不少被其他作曲家谱曲后传唱。其中《山路上亮起一颗星》,被中央电视台评为全国少儿歌曲金奖,同时荣获1995年“五个一工程奖”。

如果说我在少年儿童歌词上取得了一些成绩,同刘老师当年的悉心辅导和帮助分不开的。

刘明将与创作《一分钱》《噹哩噹哩》的著名音乐家潘振声,是儿童歌曲创作上的挚友,他们都曾有从事中小学音乐教学工作经历,痴心于少儿歌曲创作。后来虽然一个支内远任宁夏文联,一个在上海区文化馆、少年宫工作,多少年来,他们为繁荣儿童歌曲创作不断耕耘,在艺术上精益求精,硕果累累。刘老师创作了《弯弯小镰刀》《小猪睡觉》《来了一群小鸭子》等上千首少儿、幼儿歌曲作品,不少作品在海内外发表流传。如果把儿童歌曲比作甘美的蜂蜜,刘明将老师便是辛勤的酿蜜者,我作为后学者深切怀念他。

上海大中小学的线上教学已经开展了一段时间。无论是这波疫情的严峻还是足不出户的现状,不免令学生们也陷入焦虑情绪。作为一名小学生的家长,同时也是高校教师,在自我调节情绪的同时,也在尽可能引领大孩子、小孩子们认识焦虑、化解焦虑。

面对孩子们,我从不否认焦虑的存在。适度的焦虑和适度的紧张一样,可以转化为行动力。不过,过度焦虑就会产生负面效应。针对孩子们产生焦虑的原因——原本熟悉的生活秩序被打破,创造一个井然有序的学习环境和学习节奏,就成为缓解焦虑的最佳方法。

能给人安全感的秩序,首先来自空间。在中小学开启线上教学之初,我就花了半天时间和女儿一起整理出一块适合她在线学习的空间。除了课本、文具和在线学习设备,我们剔除了不少容易转移注意力的物件,营造了一个类似教室的学习氛围。不过,在她的生活区域,钟爱的玩偶、抱枕一个

都不少。学习区域和生活区域适度分开,让孩子有明确的归属感。同样,在每周的研究生课上,我让学生们打开视频。一开始,个别学生不修边幅的形象和混乱的内务暴露在镜头前。但很快,在我“每天收拾你的房间和收拾你的发型一样重要”的提醒下,学生们恢复了以往的精气神。据说,他们的寝室因为姚老师不定时的突击检查而变得格外整洁。

当然,时间上的秩序感能更直接地缓解焦虑。所有在线学习都有课程表。不过,我更倾向于让小孩子们制作一张“私房日程表”,把时间更精细地分配一下。例如,我的女儿会在每天上午观看录播课并完成作业,下午参与直播课的答疑。下午三点后是锻炼和休闲时间,我们给一周五天分别安排了绘

用井然有序缓解学习焦虑

姚霏

专题研讨任务,让他们按照重要程度安排每周进度和每日进度,定期汇报、定期清零。有时候,学生们会抱怨,每天总有各种各样意外而琐碎的事务打扰学习,我也会告诉他们,要用边角料的时间来集中处理琐碎事务,这也是缓解焦虑的办法之一。

当然,绝对的秩序感也会成为另一种压力。“妈妈,我不想被‘时间窃贼’偷走我的时间。”女儿最近在看德国作家恩德的小说《毛毛》,对于被异化的时间认知颇有微词。是的,我们管理时间,

画、手工、唱歌、劳动、课外阅读等兴趣内容。一天下来,行程满满。至于不受课程表束缚的研究生们,在线学习期间的时间管理更为必要。有学生表示,尽管积攒了不少学习任务,却没多少动力。于是,我会布置一些读书、写作和

画、手工、唱歌、劳动、课外阅读等兴趣内容。一天下来,行程满满。至于不受课程表束缚的研究生们,在线学习期间的时间管理更为必要。有学生表示,尽管积攒了不少学习任务,却没多少动力。于是,我会布置一些读书、写作和

而不是被时间管理。失去了闲暇,工作学习也失去了意义。换句话说,如果不能留出充分的时间安抚坏情绪、培养好情绪,我们反而会陷入另一种焦虑。于是,我和女儿除了坚持周末的欢乐亲子互动时光,还开启了每晚的“泡脚吐槽大会”,分享一天的工作学习心得;于是,在这学期的口述历史课程上,我让每个学生化身口述者,讲述封校期间的亲身经历和切身感受。最后,我和研究生们也约好一起在线欣赏音乐会、话剧,还约好要把每一次下楼做核酸的机会视作亲近自然的温馨时光,拍照分享。

对于学生们而言,这是一个别样的人间四月天。生活终将重归正轨,而化解焦虑的这些方法,说不定会为下一段学习时光积累不错的财富。

十日谈

“疫”路有你
责编:吴南瑶

明日请看
一篇《一罐奶粉
的爱心传递》。