

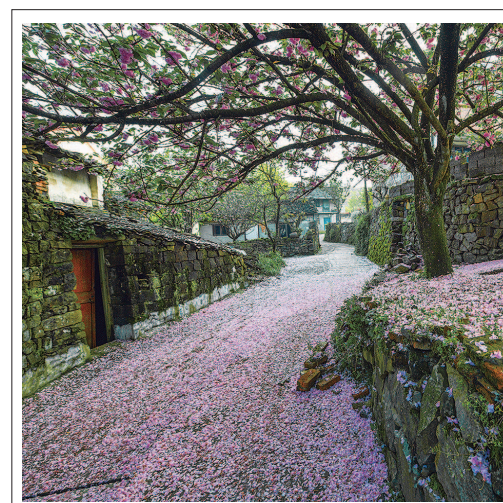
最近怀念起三月时常去散步的虹口江湾。沿纪念路穿过车站南路,会遇到一个驾驶员培训场,一直走到底,就是凉城,那是一个市民味道很重的热闹地方。没有疫情的时候,夜夜有广场舞的人群,远远就能听到音乐声。广场舞落幕后,约十一点光景,会看到很多遛狗的年轻人,夜晚是他们。这一路很寂寥,即使不是疫情,夜晚也是空的。能见到好看的复兴高级中学,这是一所老中学了,学校前身是“麦瑟尼克”学校,始建于1886年,1915年迁入定名为“汤姆·汉璧礼男童公学”。

有时我会在水电路转弯,穿过车站北路奎照路,就会抵达即将拆迁的万安路,亦是另一种风貌。沿路可能有四到五家红烧牛肉面的铺子,映照周围也许有不少喜欢吃面的人。也有不到一平方米的小商铺,夜里还在卖买二送一的葱油饼,12元两篮的草莓,可见老江湾坐拥水网,买卖兴隆,至今依然看得古朴的市声。

万安路是这两年才有点认识。教课带着复旦创意写作的研究生采风走过多次,去年和媒体合作“上海在地写作计划”,又走一遍,刚好赶上了万安路旧改动迁,当时有爷叔阿姨主动跑出来带我们学生导览,说起三观堂历史直接从清朝开始讲起,完全不认生,也不在乎下雨,不在乎时间。我拍了点视频,

没想到时隔半年,人去楼空。现在万安路几乎已经搬空。我认识它的时候,它就快要消失了。三观堂本来是个道教活动场所,两百多年后又改为佛教寺庙,香火不旺,但经历风霜。上海解放初,在江湾镇共有三处道观寺庙,万安路一线,在三观堂东面,即现逸仙路东侧原有东王(岳)庙;在万安路西面,即现江杨南路处原有牛郎庙。我们采访到一位老镇长叫倪卫民,他说自己在东王庙里上的小学,每天上学从大殿进去,右边是阎王爷,左边是关公。“三月廿八轧江湾”时,当地小学生可以放假三天,市里的学生则不放假,所以他从3月1日就开始期盼。现在东王庙与牛郎庙都没有了,只剩下三观堂静静地留在原地。有趣的是,对面社区人家的空调护栏,都是镂出三观堂简笔画造型的花纹。不知是社区规划的,还是三观堂赞助的。三月初,生鲜电商告急,春生街、魁星阁附近的水果店、粮油店、菜店倒是供货充足的,可以买到便宜的鸡蛋、竹笋和草莓。理发店多达六七家,店员比顾客多得多。每次路过龙腾小区附近,我都会停一停。因为曾有人说,抗战时期那里有一个慰安所。二十年前,曾有一位韩国女士来到这里寻找,但是没有找到遗迹。上海师范大学中国“慰安妇”研究中心的老师,曾在2015年公布一批江湾镇慰安所的照

片,后来收录在《证据:上海172个慰安所揭秘》一书中,想到这些照片,沿路的沧桑便加深了许多。再折回铁路,穿过逸仙路,可看到高架下的花,有勃勃生机。从学府街一直走到住过3年的复旦北区宿舍,想到时光就这样匆匆流去,当时的自己却从没有耐心和闲心如现在一般,把一条旧路走了又走,一有空就走走。去年我还会继续往新江湾方向走,一直走到湿地。从古老走向草创,从沉重走向轻盈,空气也会越来越沁人心脾,鸟叫声会越来越清晰。虽然同样叫“江湾”,风貌则大不同。往虹口江湾走去,那



这世间,大凡美好的,都是短暂的。一转眼,乡野已经一片翠绿,那些热烈喧闹的春花,那些明丽动人的色彩,仿佛一夜之间都消失得无踪可循。春的脚步就这样匆匆,在我的江南,在那些被水流和雨帘分隔成韵的田间地头,和山岭高坡。城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花。古人如此赞赏春天的乡野。在市井并不太发达的古代,已经有人在比照城乡之间春天的差异。诗人永远是敏锐的。乡野的春天,是本真的。世上任何你想象得到的色彩,都可以在这个时节里找到;世上所有可能的梦想,都可以在这个时节里放飞。

走在春天的乡野,孩子们会从芬芳

今年年初,伦敦做了个关于“快乐”的主题展,它很小,却吸引了许多人,展品更是融贯古今,甚至还有中国明代的《三才图会》,说明快乐是人类永恒的话题。想想你最近一次由衷地感到开心,是因为什么?

我们用这个问题,问了很多

当然,每个人都希望能“永远快乐”,心理学家却斩钉截铁地说:“不可能!快乐其实就是非常短暂的。原因很简单,一是假如人一直处于不变的快乐中,大脑就再也感觉不到任何快乐——偶尔吃一次奶油蛋糕很开心,你试试天天吃顿顿吃?二是自然进化不允许,人类只有感到不快

片,后来收录在《证据:上海172个慰安所揭秘》一书中,想到这些照片,沿路的沧桑便加深了许多。

再折回铁路,穿过逸仙路,可看到高架下的花,有勃勃生机。从学府街一直走到住过3年的复旦北区宿舍,想到时光就这样匆匆流去,当时的自己却从没有耐心和闲心如现在一般,把一条旧路走了又走,一有空就走走。

去年我还会继续往新江湾方向走,一直走到湿地。从古老走向草创,从沉重走向轻盈,空气也会越来越沁人心脾,鸟叫声会越来越清晰。虽然同样叫“江湾”,风貌则大不同。往虹口江湾走去,那

就这样,有时是天亮走到天黑,有时是天黑走到深夜。最终从江湾走到家,我总要给自己的膝盖贴上两块药布。

乐,才会动脑筋改善,以便更好地生存下来,所谓“生于忧患,死于安乐”。

我曾遇到过一位爱尔兰老阿姨,她在50多岁时被诊断出癌症,当时主治大夫是业内著名老教授,握着她的手说:“很抱歉,但作为医生我必须告知你,可能只有半年时间的了……”老阿姨听了当然遗憾,可坚强如她想的是:为什么人们听到得癌就要痛哭流涕?她不哭不怨不伤心,买回烟花来庆祝,从那以后每天都是节日,不但穿得美美的,还开开心心积极配合治疗,其他都交给老天去操心吧。

我认识她时,她已经70来岁了,每周给自己买花,家里总收拾得漂漂亮亮,定期去帮行动不便的独居邻居,还义务为大学新药研发做被试。“当时老教授讲我只能活半年,所以现在的每一天都

说个故事。楼里疫情刚开始,我就加入志愿者行列。因为是“阳”楼,每次需要上门发物资,收抗原等等。刚开始敲门的时候,就瞧见许多老人们特别着急,因为听不到外面的声音,也传不出自己的声音。

楼里的一对老夫妻Y爷爷和S奶奶,是我早就认识的老邻居,两人一个八十多,一个快八十,身体都还算硬朗。

Y爷爷每次开门跟我打招呼,从来也不说自己的困难。几天过去,我打电话给老夫妻,需要些什么?电话那头,奶奶不好意思地回答,如果可以买鸡蛋,就帮他们带一些。那时,我们楼里因为志愿者平日的任务比较多,无暇帮楼里的居民团购。所以,我就通过其他志愿者买了些送去。S奶奶说,太感谢啦,家里其实已经没鸡蛋啦。我问,那早饭吃啥?泡饭。我沉默了,想着如果能买到些什么,一定给他们送去。于是,就有了后面的面包、牛奶、包子、蔬菜。那会儿,在平台上抢买这些东西并不太容易,但我知道,倔强的老人即使没吃的,也不好

像中了奖,”她说,“如今连他也挂了……你问我活着有啥秘密?那就是积极的心态。”

要用全新视角,看待任何一种人生际遇,而不是简单分成好和坏。人和机器的根本区别就在于,人有七情六欲,这既是我们最厉害的地方,也是我们的软肋。但人有管理情绪的能力,不被本能牵着鼻子走,能自我掌控的快乐,才是最高级的快乐。

我还关注一位视频博主,他老母亲中风卧床,俗话说“久病床前无孝子”,他却又唱又跳加搞笑,改变了这句流传了千年让人心寒的话,把年迈体弱拖累人的苦,生生变成了乐不可支的二人转,老妈妈不但没有病耻感,还在他伺候下恢复了部分语言能力。

当你心情不好时,不妨试试

意思跟我说他们的困难。今天,是我们楼从封控区降级成管控区的第一天。晚上,老人敲开我家门,先是拿出两张账单,密密麻麻,详细细地记着我这大半个月帮他们购买的项目和金额,还一再让我核实,别漏了什么。随即,拿了一饭盒的蛋糕,怕我嫌弃,特地撕下原包装上标签,告诉我是“黑森林”的牌子。接下来,从口袋掏出两个柠檬,奶奶说她一直放在冰箱的,特地拿过来给我泡水喝,增加抵抗力。临走,还嘱咐我,明天中午不要烧饭,等她的饭。

“啊呦,阿姨,你不要这样,我都快哭出来啦!”面对着S奶奶这满满的热情,我实在不知该说些什么。

“谢谢依,谢谢依,谢谢依,没依,阿拉勿晓得该哪能办。依是阿拉恩人。”

“应该的呀,阿姨。”奶奶连着说了三声谢谢,让我感觉很局促。

送走S奶奶,看着桌上的那份账单和钱,我想,我们在传递温暖的时候,其实也被温暖包围着和感动着。

里三楼有个大哥哥,一向带着我玩。一个冬天,他想起了捉个麻雀来玩耍解闷,便拿了家里淘米洗菜用的淘箩,倒扣在晒台的空地上,用一段小木棍支起来,箩下撒一点大米,木棍上拖一根长线。我们拉着长线

《世说新语》里的动物故事

李 荣

回到房内,候在几米之外的窗口观察。看到有麻雀钻进去啄米了,当机立断,眼明手快地把线轻轻一拉,淘箩扣下去,小麻雀便捉住了。

大家开心了一会儿,大哥哥便把小鸟送给了我,让我回家养起来。当时家里也没有正经的鸟笼,用了一个透气的大竹盒子,在鸟的腿上系根细线,系在盒内,在盒外张望,能够看得到它。其实,后来听养鸟的内行说,麻雀最难养,基本是“养不家”的。鲁迅先生文章中也曾说,麻雀常常会躁死的。

然而我养的那只麻雀,第二天开始就啄起了为它准备着的米粒了,而且也不算太烦躁。几天下来,彼此似乎也有一点“熟络”了。一天天气好,我便把“鸟盒子”放在窗口的太阳底下,好好欣赏一下我的小鸟。

正打量着它,发现系在它腿上的细线,在它腿上缠了好几圈。我怕它这样走起步来不舒服,便心心念念

想,小麻雀想要的,肯定不是在盒子里不缠脚的舒服,而是飞在空中的舒畅吧。

后来,自己有了小孩子,没想到他也喜欢养金鱼养小鸟。记得那时东台路还有花鸟市场,我们一家双休日常去逛逛,有一次就买了一只小巧精致、劲头十足的鸟,摊主说这种鸟的名字叫“秀眼”。刚开始小鸟在笼内活蹦乱跳,上上下下显得活泼可爱。但十几天一过,渐渐地便有点无精打采起来,最后干脆不大吃喝、萎靡不振了。

儿子很焦虑,和我们商量。大家一致决定,把鸟笼放在窗外,打开笼子的大门,让小鸟自由选择。第二天一早,窗外一望,小鸟已经飞走了。儿子还专门为这个小鸟写过一篇作文,文末最后一句,我至今记得:“现在我只要看到空中飞过的小鸟,都觉得有点像它。”这才是我们看世界的温暖的眼光,太好了,真是值得珍惜。

像中了奖,”她说,“如今连他也挂了……你问我活着有啥秘密?那就是积极的心态。”

要用全新视角,看待任何一种人生际遇,而不是简单分成好和坏。人和机器的根本区别就在于,人有七情六欲,这既是我们最厉害的地方,也是我们的软肋。但人有管理情绪的能力,不被本能牵着鼻子走,能自我掌控的快乐,才是最高级的快乐。

我还关注一位视频博主,他老母亲中风卧床,俗话说“久病床前无孝子”,他却又唱又跳加搞笑,改变了这句流传了千年让人心寒的话,把年迈体弱拖累人的苦,生生变成了乐不可支的二人转,老妈妈不但没有病耻感,还在他伺候下恢复了部分语言能力。

当你心情不好时,不妨试试

意思跟我说他们的困难。今天,是我们楼从封控区降级成管控区的第一天。晚上,老人敲开我家门,先是拿出两张账单,密密麻麻,详细细地记着我这大半个月帮他们购买的项目和金额,还一再让我核实,别漏了什么。随即,拿了一饭盒的蛋糕,怕我嫌弃,特地撕下原包装上标签,告诉我是“黑森林”的牌子。接下来,从口袋掏出两个柠檬,奶奶说她一直放在冰箱的,特地拿过来给我泡水喝,增加抵抗力。临走,还嘱咐我,明天中午不要烧饭,等她的饭。

“啊呦,阿姨,你不要这样,我都快哭出来啦!”面对着S奶奶这满满的热情,我实在不知该说些什么。

“谢谢依,谢谢依,谢谢依,没依,阿拉勿晓得该哪能办。依是阿拉恩人。”

“应该的呀,阿姨。”奶奶连着说了三声谢谢,让我感觉很局促。

送走S奶奶,看着桌上的那份账单和钱,我想,我们在传递温暖的时候,其实也被温暖包围着和感动着。

里三楼有个大哥哥,一向带着我玩。一个冬天,他想起了捉个麻雀来玩耍解闷,便拿了家里淘米洗菜用的淘箩,倒扣在晒台的空地上,用一段小木棍支起来,箩下撒一点大米,木棍上拖一根长线。我们拉着长线

《世说新语》里的动物故事

李 荣

回到房内,候在几米之外的窗口观察。看到有麻雀钻进去啄米了,当机立断,眼明手快地把线轻轻一拉,淘箩扣下去,小麻雀便捉住了。

大家开心了一会儿,大哥哥便把小鸟送给了我,让我回家养起来。当时家里也没有正经的鸟笼,用了一个透气的大竹盒子,在鸟的腿上系根细线,系在盒内,在盒外张望,能够看得到它。其实,后来听养鸟的内行说,麻雀最难养,基本是“养不家”的。鲁迅先生文章中也曾说,麻雀常常会躁死的。

然而我养的那只麻雀,第二天开始就啄起了为它准备着的米粒了,而且也不算太烦躁。几天下来,彼此似乎也有一点“熟络”了。一天天气好,我便把“鸟盒子”放在窗口的太阳底下,好好欣赏一下我的小鸟。

正打量着它,发现系在它腿上的细线,在它腿上缠了好几圈。我怕它这样走起步来不舒服,便心心念念

想,小麻雀想要的,肯定不是在盒子里不缠脚的舒服,而是飞在空中的舒畅吧。

后来,自己有了小孩子,没想到他也喜欢养金鱼养小鸟。记得那时东台路还有花鸟市场,我们一家双休日常去逛逛,有一次就买了一只小巧精致、劲头十足的鸟,摊主说这种鸟的名字叫“秀眼”。刚开始小鸟在笼内活蹦乱跳,上上下下显得活泼可爱。但十几天一过,渐渐地便有点无精打采起来,最后干脆不大吃喝、萎靡不振了。

儿子很焦虑,和我们商量。大家一致决定,把鸟笼放在窗外,打开笼子的大门,让小鸟自由选择。第二天一早,窗外一望,小鸟已经飞走了。儿子还专门为这个小鸟写过一篇作文,文末最后一句,我至今记得:“现在我只要看到空中飞过的小鸟,都觉得有点像它。”这才是我们看世界的温暖的眼光,太好了,真是值得珍惜。

这样做,让大脑迅速分泌多巴胺、血清素、催产素和内啡肽等“快乐物质”:深呼吸;什么味道让你开心? 闻闻喜欢的香味,吃点喜欢的东西;在纸上列出你比别人幸运的地方;放松按摩、打坐冥想、舒展运动、跳舞唱歌;整理老照片,想想快乐时光;降低心理期望值,减少不切实际的欲望;允许自己做不好,不要掩饰不开心,请教专业人士,或和聊得来的亲友多聊聊,换个角度会豁然开朗;把花在抱怨上的时间,用来做些真正的改变,有能力就让大环境变得更好,没能力就让自己的小环境变得更美,新鲜的、不一样的外界刺激,会让大脑兴奋;保持幽默感。

记住功利主义哲学家约翰·斯图亚特·密尔临终前说的大实话:一味追求个人快乐的人,永远得不到真正的快乐,只会变得患得患失。从整天关注自己,转为关注和帮助那些比自己更难的人,会收获意外快乐。

边看边聊

边看边聊

边看边聊