

四十以后 轻装上阵

北北

最近在整理旧文稿交给出版社集结出版,边整理,边发现了一个有趣的现象,40岁以后写的东西才能看看,40岁以前写的,修改起来大费周章。古人说的“四十不惑”诚不欺我,40岁以后才能明白一些道理、看清一些事实。但不感让我放下了两样东西:容貌焦虑、母职困惑。

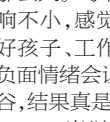
曾有一度,我非常害怕40岁的来临,总觉得40岁是道大坎儿,过了40岁就容颜不再、与美无缘。但真的过了40岁,我反而放下了对美貌的执念。发胖就发胖,有皱纹就有皱纹,随着皮肤的松弛心态也淡然了。这种心态的放松在影片《祝你好运,里奥·格兰德》中有很直观的展示,影片中女主每一次出场都比前一次更为轻松,最后一个镜头女主看着镜子里的自己,虽然不那么美好,但是坦然接受。影片披着性的外衣,其实是借助外部力量让女性重新审视自身,达成与自己的和解。40岁以后的女人,或多或少都能与自己和解,至少在容貌上不和自己较劲了。

我很喜欢一句话:给时间时间(Give time time)。当一个人学会给自己时间,才能享受到时间的复利。岁月让人在容貌上减损的,会在别处有增补。“别处”在何处?在一直花时间在别处的事上。当一个人能在时间的积累中专注做一件事,把这件事越做越好时,就无需那么多人关注的目光、赞美的言语和暖昧的情感,此时的她怎会有容貌焦虑呢?

母职困惑大抵也是每位身为母的职业女性都会经历的,困惑往往来自两方面:一是因工作的投入对孩子心怀愧疚,特别是需要加班、出差,或工作安排和孩子的活动有冲突时;二是把工作的未达预期归因于育儿。陷于困惑的女性心中常有个声音:要不是照顾孩子分散这么多精力,事业早就成功了。影片《翻译疑云》中就有这种心态的展示:有位翻译一直有着作家梦却只限于做一个翻译,她认为这是因为自己是4个孩子的母亲,育儿和家务占据了太多时间精力所致。但当她真正到了封闭环境工作,可以不管一切家事进行创作时,却发现自己所写的东西还是不行,作家梦碎。这也告诉我们,照顾家庭对事业的影响并没有想象的那么大。母职困惑倒是影响不小,感觉自己没照顾好孩子、工作也没做好的负面情绪会让女性进退维谷,结果真是两头不着。

40岁以后的女性能走出母职困惑,一方面是能分清轻重缓急,更会安排工作和育儿的关系;另一方面是放低了对工作上的结果预期,更注重工作过程给自身带来的成长。看得到的结果是表象,看不见的成长是实质。当人成熟后就不再过多关注表象,转而追求实质。

人到中年负重前行,在家上有老下有小,在外则是中坚力量;而中年人只有放下外在浮华、直面内心真实,轻装上阵方能步履轻盈,走出轻松自在。



边看边聊

2011年的春天,我接到朋友晓筑的电话,她欣喜地告诉我:“林紫,现在有一种叫‘微信’的工具,很好用,不管我们各自在哪里,都可以分享彼此的生活,你也下载一个吧!”

一边说着,她便一边发了一个链接给我。我好奇地在我多年不换的诺基亚手机上点击又点击,却一无所获,只好暂时作罢,心想:“这大概是个技术活,我这个‘小白’搞不定。”

2011年的秋天,林紫团队接到了索尼爱立信的服务需求电话,希望我们提供变革下的心理支持。彼时,索尼爱立信、诺基亚和摩托罗拉正在手机世界三分天下,而索尼即将收购爱立信的50%股权,“索爱”也将变成“索尼移动”。我们的任务,是帮助企业员工更好地应对和适应变革。

2011年的冬天,我在一位技术专家的强烈建议之下,终于开始尝试智能手机——虽然心里还是有些抵触“技术”对生活的过多侵入,还是喜欢看天看云胜过看手机,但我知道:我也必须适应和拥抱时代的变革。

手机“革新”了,我才明白过来:原来微信只能在智能手机上使用啊,而晓筑已经在朋友圈等了我快一年……

转眼十年,朋友圈里的朋友人数已经接近上限,我却发现:快一年没有看到晓筑的消息了呢。心里挂念,赶紧留言:“都好吗?”回复很快过来:“都好,我很平安,想念。”我安下心来,隔空拥抱,说:“一样想念。”

又过了一年,这回,轮到我被牵挂了。朋友们各自留言:“都好吗?很久没见你发朋友圈?”我哑然失笑,赶紧翻翻自己的微信,发现果然,已经两个月没有发过朋友圈了呢——更关键的是,这两个月对我来说如“白驹过隙、忽然而已”。

心灵港湾

林紫

于是突然意识到:自己大概也像晓筑一样,渐渐到了朋友圈里的“退隐”阶段,越来越多的时间回归和浸润在了日常的琐碎与静谧里,越来越珍惜和享受心灵不被打扰的侘寂之美。

侘寂,对我来说就是生命光影明暗变幻的那一瞬间,静到极致、美到极致,可以体验、不可言说,一说即破。所以,相比之前“云无心以出岫”地发朋友圈分享感动自己的小美好,退隐阶段的我,更有点“鸟倦飞而知还”的悠闲与恬淡。

“回到生活里去”——这句我常对心理咨询来访者们说的话,也是我自己一直在践行的。十余年过去,我们的通信工具在不断升级迭代,我们的人生阅历也在不断扩写刷新,而我们的内心,其终究是要回去的。朋友圈再精彩,也抵不上看看天看看星星;分享得再热闹,也逃不脱终究各自的人生各自活。十多年前,我去微软讲课,接待我的人力资源主管看到我手中的诺基亚,会心一笑,然后也拿出了她的同款爱机;十多年后,诺基亚早已被微软收购,我也不再频繁出差,这位主管也有了新的职业发展,而当年的一笑,却依然珍藏在我们彼此的心间。因为,它在生活中真实存在过,在我们轻轻接触的心灵里默契莞尔过。

就像许多曾令我们以为是“YYDS(网络语,‘永远的神’)”的存在,最后虽逐一淡出了我们的生命,但曾经有它们伴随的那些日子,却依然会在日趋侘寂、忽然而已的岁月里散发出独有的气息。

幸运的是,如今:智能手机还在,朋友圈还在,“我”,也还在。

愿每个人,从朋友圈里“归去来兮”的那一刻,都能幸运地说:“‘我’,还在。”

朋友圈里的归去来兮

林紫

于是突然意识到:自己大概也像晓筑一样,渐渐到了朋友圈里的“退隐”阶段,越来越多的时间回归和浸润在了日常的琐碎与静谧里,越来越珍惜和享受心灵不被打扰的侘寂之美。

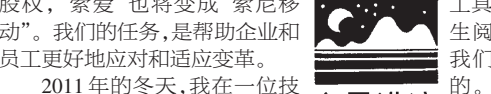
侘寂,对我来说就是生命光影明暗变幻的那一瞬间,静到极致、美到极致,可以体验、不可言说,一说即破。所以,相比之前“云无心以出岫”地发朋友圈分享感动自己的小美好,退隐阶段的我,更有点“鸟倦飞而知还”的悠闲与恬淡。

“回到生活里去”——这句我常对心理咨询来访者们说的话,也是我自己一直在践行的。十余年过去,我们的通信工具在不断升级迭代,我们的人生阅历也在不断扩写刷新,而我们的内心,其终究是要回去的。朋友圈再精彩,也抵不上看看天看看星星;分享得再热闹,也逃不脱终究各自的人生各自活。十多年前,我去微软讲课,接待我的人力资源主管看到我手中的诺基亚,会心一笑,然后也拿出了她的同款爱机;十多年后,诺基亚早已被微软收购,我也不再频繁出差,这位主管也有了新的职业发展,而当年的一笑,却依然珍藏在我们彼此的心间。因为,它在生活中真实存在过,在我们轻轻接触的心灵里默契莞尔过。

就像许多曾令我们以为是“YYDS(网络语,‘永远的神’)”的存在,最后虽逐一淡出了我们的生命,但曾经有它们伴随的那些日子,却依然会在日趋侘寂、忽然而已的岁月里散发出独有的气息。

幸运的是,如今:智能手机还在,朋友圈还在,“我”,也还在。

愿每个人,从朋友圈里“归去来兮”的那一刻,都能幸运地说:“‘我’,还在。”



消失的西瓜地

牛斌

暴雨将至的前一个晚上,新月如洗。“走,摘瓜去!”晚饭后父亲抽着烟袋说。西瓜地依偎在河垄的一角。沿着逶迤的垄岭开过去,笨重的拖拉机一半轮子行驶在狭长而坎坷的阡陌上,一半陷入松软而丰硕的田头间。我对这种慢吞吞的倾斜总是提心吊胆,邻里间用锋利的犁沟划分地界,为了多浆上一槽种子,相互蚕食着田头的空地。到后来根本无法行车,不少庄稼被一次次地践踏,又一次次地挺起胸膛。

父亲开车,祖父、叔父和我站在车兜里张望。这样的时光静谧而致远,穿过那些无垠的麦浪和玉米地,西瓜地就到了。

绯红的晚霞褪去,夜色微凉,我们正好踩着月光“顺藤摸瓜”。祖父总是一遍又一遍地提醒翻藤的时候慢一些,我知道,一株瓜苗可以结三次果,第一次最大最甜,通常是拿去卖,或者换些麦子。第二次稍逊,最后一次甚至可以用来蔓延到深秋,瓜藤已经枯黄了,我们常常踱过去摘瓜,那些瓜又小又歪,卖不出去,只能堆在屋子里作解渴用。

其实,我最喜欢夜间的西瓜地。和白天翻滚的热浪不同,月光一出来,那些蛰伏在深处的小动物们就跃跃欲试了。叔父曾带我蹲守大半夜打到了一只野兔,也曾捉到前来盗瓜的刺猬,它们总挑又大又圆的瓜儿打洞,遇见了人就逃,逃不掉就装死,无赖至极。有一回,邻里说曾看到狗獾在西瓜地里奔跑,我偷偷拿了叔父的鱼叉过去,在月光下,甚至有一种少年阔土的错觉。

三亩多瓜田来来回回,摘瓜是个体力活。月光皎洁,远远地只能看到父亲的影子,叔父更远。我跟在祖父后面,瓜藤像是长在了腿弯处。入伏后的西瓜多数已经熟了,有些吃不准的,轻轻拍两下,厚重而沉闷,或是月光下反射出浓密而清澈的瓜纹,再或者,只需轻轻举起西瓜,瓜蒂就脱落了,这些都是熟透了标识。

我们将采摘好的西瓜放在地里的狭缝中,再用蛇皮袋沿着地界打到车兜里,那里没有草和瓜藤,更醒目。我岁数尚小,祖父怕我吃力伤了身子,多数是让我坐在车椅上歇息。有时我也会抱一个偌大的西瓜,沿着深邃的月光深一脚浅一脚,而影子就像从瓜田里生长出来,又忽地沉寂到瓜田中去。

回去时,月光已有些朦胧了。暴雨前的采摘是每一个瓜农独有的警觉,而地界除了作为彼此辨识的标志,排涝才是真正不可或缺。不远处,拖拉机“突突突”发动的声音此起彼伏,那是其他乡邻也在采摘西瓜,在广袤的原野上,隐隐能听到嘈杂的呼唤声。

我回过头,河垄似乎已经熟睡了。河水正轻轻拍打着岸堤,像是河垄在打呼。偶尔有几只野鸡、野鸟呼啸着从垄沟里飞过,远处的玉米地和瓜田里一阵窸窣窸窣。

这样的场景在多年之后融化成我的一部分乡愁。每年夏天回去,我都要到河垄旁的西瓜地去看看,那里多数是翻滚的麦浪,或是随风摇曳的玉米地,原野似乎没有任何的变故,从狭长的阡陌到浅显的地界,除了月光。

其实村子里再也没有人种西瓜了。祖父、父亲相继过世,家中只剩下年迈的叔父,无人再去打理西瓜地。整个村落都被划分成塌陷区(地底有煤层),河道越来越浅,西瓜地已经和河岸线齐平,不少地方甚至变成了洼地,无处排涝,也无法种植西瓜。

河垄似乎也苍老了,唯有月光永恒。在那个晚上,它们深邃而皎洁,照射在深一脚浅一脚的地界上,我的影子从瓜田地生长出来,又忽地沉寂到瓜田中去了。

从“小木匠”到“荷花赵”

薛全荣

都说木匠天资聪慧、心灵手巧,一旦“爆发”必成大器,我的朋友赵政伟就是如此。农村出身的他,从小精于木工,打造的家具物什在老家上虞城乡声名远扬,被当地人亲切地称为“小木匠”。然而,他挥之不去的却是“花草情结”,在木业生意“如日中天”时转行园林绿化业。沉浸其深后,在蒔花弄草之余学习绘画,且专攻花卉并以画荷花为主,声名鹊起,被称为“荷花赵”。今年5月由英国罗素国际拍卖有限公司开拍其荷花作品《江南情》,经过多轮竞拍,以人民币8万余元落槌,可见市场高度认可其作品的艺术水准。

盛夏一日,我们相约来到他位于长兴岛郊野公园一侧的画室赵舍。鸟语蝉鸣,林幽水静。入目处,一泓池水优雅地舒展开去。池中挨挨挤挤的荷花,荷叶碧绿如翠,盛开的荷花红色的娇艳欲滴,粉色的婀娜多姿,白色的高洁素雅,而含苞待放的则亭亭玉立。清风吹来,池水涟漪,荷叶摇曳,荷香氤氲。在阳光的辉映下,“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的诗意扑面而来。

政伟告诉我,池塘原为养鱼塘,因为爱荷花并为了画荷花,便模仿杭州西湖“曲院风荷”改建成了现在的模样。他说:“我与荷花,缘分天定。”他出生于六月,六月正是荷花盛开之际,而荷花又雅称为“六月花神”。荷花“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”的高洁,“小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头”的浪漫,以及荷叶上露珠滚动时的晶莹,让政伟如痴如醉。荷花千姿百态的妩媚和高贵的品质常萦绕于心,让他时时有创作的冲动。他戏言:“我现在的专业是画荷花,副业是种荷

七夕会

中秋这天晚上,菱角还要发挥大的作用,菱角和藕用来敬月亮,我们的方言叫月亮是凉月公公。中秋当晚,对着一轮圆月,加上菱角和藕、月饼,还有一碗凉白开,家里有小朋友的,一定要喝一口凉白开,以后就不会尿床了。

在十六岁离家读书后,我第一次在书里读到,朱自清说自己也是在邵伯湖边上长大,小时候被父亲抱去骑铁牛(传说镇压水怪的)。我也是骑着铁牛长大的啊,那一刻,心中升腾起对家乡的敬佩之情。也许骑过铁牛的人,也有可能成为一样的人?我不敢告诉别人我心底的小心思,但后来我确实是毫不犹豫地选择了读中文。

在上海定居生活后,竟再也没有敬过月亮,好似上海的月亮和家乡的月亮就不再是同一个。只要在家的日子,敬月亮的凉白开,哪怕长大了,也都是我喝的,从喝了不尿床变成喝了变聪明。如果今年可以在家乡的院子里敬月,我想这凉白开大概是轮到我女儿喝了。我很喜欢。

消失的西瓜地

牛斌

暴雨将至的前一个晚上,新月如洗。“走,摘瓜去!”晚饭后父亲抽着烟袋说。西瓜地依偎在河垄的一角。沿着逶迤的垄岭开过去,笨重的拖拉机一半轮子行驶在狭长而坎坷的阡陌上,一半陷入松软而丰硕的田头间。我对这种慢吞吞的倾斜总是提心吊胆,邻里间用锋利的犁沟划分地界,为了多浆上一槽种子,相互蚕食着田头的空地。到后来根本无法行车,不少庄稼被一次次地践踏,又一次次地挺起胸膛。

父亲开车,祖父、叔父和我站在车兜里张望。这样的时光静谧而致远,穿过那些无垠的麦浪和玉米地,西瓜地就到了。

绯红的晚霞褪去,夜色微凉,我们正好踩着月光“顺藤摸瓜”。祖父总是一遍又一遍地提醒翻藤的时候慢一些,我知道,一株瓜苗可以结三次果,第一次最大最甜,通常是拿去卖,或者换些麦子。第二次稍逊,最后一次甚至可以用来蔓延到深秋,瓜藤已经枯黄了,我们常常踱过去摘瓜,那些瓜又小又歪,卖不出去,只能堆在屋子里作解渴用。

其实,我最喜欢夜间的西瓜地。和白天翻滚的热浪不同,月光一出来,那些蛰伏在深处的小动物们就跃跃欲试了。叔父曾带我蹲守大半夜打到了一只野兔,也曾捉到前来盗瓜的刺猬,它们总挑又大又圆的瓜儿打洞,遇见了人就逃,逃不掉就装死,无赖至极。有一回,邻里说曾看到狗獾在西瓜地里奔跑,我偷偷拿了叔父的鱼叉过去,在月光下,甚至有一种少年阔土的错觉。

三亩多瓜田来来回回,摘瓜是个体力活。月光皎洁,远远地只能看到父亲的影子,叔父更远。我跟在祖父后面,瓜藤像是长在了腿弯处。入伏后的西瓜多数已经熟了,有些吃不准的,轻轻拍两下,厚重而沉闷,或是月光下反射出浓密而清澈的瓜纹,再或者,只需轻轻举起西瓜,瓜蒂就脱落了,这些都是熟透了标识。

我们将采摘好的西瓜放在地里的狭缝中,再用蛇皮袋沿着地界打到车兜里,那里没有草和瓜藤,更醒目。我岁数尚小,祖父怕我吃力伤了身子,多数是让我坐在车椅上歇息。有时我也会抱一个偌大的西瓜,沿着深邃的月光深一脚浅一脚,而影子就像从瓜田里生长出来,又忽地沉寂到瓜田中去。

回去时,月光已有些朦胧了。暴雨前的采摘是每一个瓜农独有的警觉,而地界除了作为彼此辨识的标志,排涝才是真正不可或缺。不远处,拖拉机“突突突”发动的声音此起彼伏,那是其他乡邻也在采摘西瓜,在广袤的原野上,隐隐能听到嘈杂的呼唤声。

我回过头,河垄似乎已经熟睡了。河水正轻轻拍打着岸堤,像是河垄在打呼。偶尔有几只野鸡、野鸟呼啸着从垄沟里飞过,远处的玉米地和瓜田里一阵窸窣窸窣。

这样的场景在多年之后融化成我的一部分乡愁。每年夏天回去,我都要到河垄旁的西瓜地去看看,那里多数是翻滚的麦浪,或是随风摇曳的玉米地,原野似乎没有任何的变故,从狭长的阡陌到浅显的地界,除了月光。

其实村子里再也没有人种西瓜了。祖父、父亲相继过世,家中只剩下年迈的叔父,无人再去打理西瓜地。整个村落都被划分成塌陷区(地底有煤层),河道越来越浅,西瓜地已经和河岸线齐平,不少地方甚至变成了洼地,无处排涝,也无法种植西瓜。

河垄似乎也苍老了,唯有月光永恒。在那个晚上,它们深邃而皎洁,照射在深一脚浅一脚的地界上,我的影子从瓜田地生长出来,又忽地沉寂到瓜田中去了。

家乡的菱角

张小慧

喜欢菱角,但是,我很爱吃菱角烧豆腐。菱角米一斩两半,油锅翻炒加水,再加豆腐,就成了,想提鲜,还可以加点虾仁。豆腐的这种做法在我们老家都统一称为“汪豆腐”。其实,豆腐可以“汪”万物,最好吃的做法只需放几粒猪油渣。

菱角养在邵伯湖,采菱的人划个洗澡盆就可以采了。一个菱盘下面会有一串菱角,大小不一,采菱的乐趣就是,不拎起菱盘那一刻,都不知道下面有几颗。老家的菱有四个角,青绿色多,不是红色的两角菱。虽然我后来吃两只角的菱角,咬口比四个角的轻松很多,因为四个角总是不小心会戳到嘴巴子,但我还是喜欢四角菱。传说中,水下有个怪物叫“水猴子”,就是害怕菱角这个尖尖的角,所以不敢来湖里捣乱。

等到澡盆装满菱角,妇女就直接拉着澡盆到菜场了,菱角一称就是五斤起,小秤砣翘高了,就当是送的添头,反正买主也大多认识。在

足细细地观赏起来

足细细地观赏起来。画面中,荷叶翠绿,花瓣艳红,花蕊鹅黄的荷花“巧居”池水一隅,菖蒲、苇草相辅,几只灵动矫健的虾嬉戏水中……此外,作品“观自在”“荷乐园”“别样红”“花开见佛”等荷花,“风光不与四时同”的美艳一览无遗。置身其中,那种“远看山有色,近听水无声。春去花还在,人来鸟不惊”的赏画之雅陡然而生。

从画室出来,柳树下荷塘边,与政伟相坐品茗时,想到他从“小木匠”到“荷花赵”,我不由得吟出打油诗曰:“木匠不甘情如风,赵舍荷花成画翁。不负丹青写风荷,一枝一叶尽成功。”

美食

吃豆腐,也不



扫一扫,关注“夜光杯”