

新买了一个小小的半画幅网红卡片相机,每天装在上衣口袋,街上时不时拍一拍,想着哪天可能就拍出了有分量的照片。可惜拍了一段时间,才发现这个卡片相机其实相当鸡肋,不能远也不能近,好像偏偏就是要逼我跑到陌生人两米之内,然后咔嚓一声。

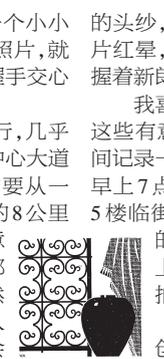
两米之内的街拍我是不敢的,怕突然冒犯到别人被一路追撵。我最多只敢在每天通勤的公交车上,找靠窗的位置坐下来,然后掏出“鸡肋相机”贴紧车窗远远拍一下外面的街道和人群。夏天时,还能偶尔打开车窗让风吹着镜头拍,在冬天,我和那些路人之间,就得多隔一层水汽蒙蒙的车窗玻璃。但这样没有目的也没有确定对象的流动拍摄,我竟然持续了很久。在卡片相机随公交车线性流动的视野中,那些被我收入取景器的人,若非小小地远隔在人行道之外,就是只有一个模糊的局部——一截上车男人的背影、一个插有头饰的发髻或者两条抱着宠物狗的胳膊。翻看这些照片时,我同样有一种强烈的鸡肋感。很显然,它们没有多少留存价值,但如果狠心删除,又觉得非常不妥。因为我忽然觉得,照片里那些小小的人影和模糊的人

体局部,恰恰好,就是某个特定时刻世界对我的赐予与提醒啊!那一刻,世界的片段以特殊的形式进入我的内心,成为我经验的一个小小部分。而那些不完美的照片,就是一个街拍者曾与时空握手交心的有限证明。

后来我开始坚持步行,几乎每天黄昏都会沿着城市中心大道由西向东走8公里,途中要从一条河上过桥。暮色浸染的8公里路途上总会遇到一些有意思的人,那些人,或者说那些人中的极少数,会忽然以意想不到的方式溢出人群吸引我的视线。我总会想方设法,用握在手里的卡片相机或手机飞快拍下他们。那一瞬间,总是犹如从外界吸入了能量,或者被一种新颖的丰富性所触动,令人精神一振。比如在那座新改造后显得富丽堂皇的桥上,我拍下一个坐在父亲电动车后座上的少女。她在上桥的一刹那看向左面,而突然从她肩头露出脑袋的一只小猫则看向右面。那人与猫一瞬间的左顾右盼,令我对寒露的黄昏生出别样的惊喜。我还拍下一对在初冬的桥头拍婚纱

眼中人

成向阳



照的新人。新娘在用持花束的手提裙转身的一瞬间低下头来,桥上的灯光映着红旗又穿过蓬松的头纱,在她低垂的脸上留下一片红晕,而她的一只手始终紧紧握着新郎的手。

我喜欢在行走中捕捉并记录这些有意味的场景,也喜欢长时间记录一个不动之物。比如每天早上7点50分,我会打开办公室5楼临街的一扇窗户,对着下面的两棵槐树和树下人行道上疾驰或缓缓而过的路人拍一张照。

这样的拍摄当然不会创造什么,但也不损耗什么。它只是让我忽然想起王国维先生在《浣溪沙》一词中留下的后两句:“偶开天眼觑红尘,可怜身是眼中人。”我忽然明白,我乘车或步行拍下的陌生人与一切场景,无论内容与形式如何,事实上都是我对这个世界的观照,同时也是内在之我在世间万物之上的呈现与抒情。也可以说,我通过自己拍摄的那些人与场景,以另一种形式翻拍了自己的内心。我透过取景器看到的“眼中人”,其实正是我自己的万千碎片。那些默默从我眼前走



向日葵(水彩) 朱丹

几年前,我和一位忘年交硕士生同事聊起,有些电子游戏,如俄罗斯方块、挖地雷、空当接龙,玩的时候蛮开心,过后,却总有一种虚掷时光的罪恶感。他总结道:“你有时间焦虑。”

童年时,被耳提面命的警句是“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴”,浪费时间即浪费生命的观念深植于心。因此,从小到大,纵然称不上惜时如金,也鲜有闲暇。彼时,闲,似乎不是一个好字眼。闲人、闲话、吃闲饭,都是被嫌弃的。闲,等于没事做;暇,没有事的时候。闲暇一词,就是“无事可做的时候”。生而为人,居然可以有一小段时间不学习不工作不劳动,怎不叫人慌?

明白闲暇的好处,又过了很多年。第一次读到“偷得浮生半日闲”,很是震撼,顿悟个中禅意——陀螺不可永动,弓弦不能常满。有张就得有弛,有紧必须有松。再坚韧的合金件,若过度疲劳,也会脆断。所以,若24小时运转的机器,也需要停下来大修保养;职业司机更有禁止疲劳驾驶的行规。工作和奉献,休息与松弛,犹如人生旅途上的行路和歇脚,都很必要。所以,每一个职场中人,都要有一个空间,有一段时间,对那些工作时“一定要做的事,一定要说的话”,一概不理。

和闲空不同,闲暇,是精神层面的休憩,可琴棋书画、可浅吟低唱、可煮酒烹茶、可吟风弄月,也可以什么都不做,什么都不想。对从事哲学研究、艺术创造和科技研究的人来说,闲暇尤为重要。有不少哲思、创意和灵感,会在闲暇中、在某个不经意的瞬间里灵光乍现。“存在即被感知”的观点,就是哲学家贝克莱与一位朋友散步时,踢到石头之后提出来的。

心理学家阿莫斯·特沃斯基说过:“做好研究工作的秘诀是为自己创造一些闲暇时光。如果吝啬那几个小时,你

可能反而会荒废好几年的时间。”遐想一下,倘若我们的先人都只会下死力挖地,没有闲空,不会享受闲暇,很可能,我们至今还在刀耕火种,更不会有岩画和《诗经》流传下来。或许,就是有一两个喜欢偷闲的,想出了把石片绑在木棍上,利用牛犁地的办法。后世的风车风车马车、纺纱机缂丝机织布机、洗衣机洗碗机扫地机……多半也是“懒汉”们在闲暇之际的创意吧。

有研究表明,人类的左脑负责理性和逻辑,右脑负责艺术创造。左脑使用过度,会引起失眠、焦虑和抑郁。使用右脑时,大脑会分泌内啡肽,使人产生幸福感。难怪,我这个并不成功的园丁,每次种花赏花,浇水剪枝,都很开心。很多年前,读过一篇题为《便宜的一打》的文章,写一个有12个孩子的大家庭。为了让孩子们抓紧每一分钟空闲学习,爸爸在浴室里放了唱机,每个孩子洗澡时,都要听德语唱片。结果,他们的德语没啥长进,洗澡的速度快了很多。

闲暇之美,只有懂生活,善休憩的人方能感知、享受和欣赏。未必富贵,但必定有趣。如李清照,还有两百多年前的沈复和芸娘。闲暇之美,也不一定非琴棋书画、亭台楼阁。明轩可,陋室也可;偌大园林宜,三尺阳台也宜;百花园适,一盆花亦适。古玩、书画、花卉、鸣虫、手工、垂钓,乃至羽毛球、肥皂剧……只要不沉迷其中玩物丧志,只要精神得以放松、心灵得以休息,如此闲暇,都是美的。

闲暇之美



闲看边聊

前几天,我在金汇港交流的某一处散步,河面游来一排鱼,它们游得很慢、很静、很柔。我想看看它们是什么鱼,闭眼又张眼,却见一道阳光正好铺在水面上,也照到了鱼的身上,我意识到:阳光的照耀,在某一时间,是有地段性的。我判定河里的鱼也是这个想法。此刻游来,应该就是奔着阳光的。我非常感动,因为我深知人类晒太阳也是瞄准时间与地段的,但目的各有不同,有些人身体冷了,晒晒太阳,身体暖了,心里可能也暖了;而更多的人,本身不冷,也想晒一晒

太阳,则是希望自己有更多的幸福傍身,因为温暖会改变想法、做法。

正像心里有阳光,才能感受人间的温暖一样,此刻我们所看见的一切都充满满意。有一个傍晚,看见

晒太阳

高明昌

鸡毛菜叶上有几条碧绿的毛虫,我就知道了老家鸡毛菜叶片少的原因了,我想用钳子把虫子捉下来喂给鸡吃。母亲却告诉我,鸡毛菜上的虫子,一般是夜间出来吃菜叶的,傍晚出来不合规矩与时辰。那为何出来呢?母亲解释是出来晒晒太阳。这很牵强,但我还是认同的。现在出来,不畏危险与生死,不为晒个太阳为什么?我感动于虫子勇敢的行为,我就不拿钳子了。

我想,这块土地上是长出来的虫子与蔬菜,都是有价值的。鸡毛菜,即剩下菜秆了也能自由生长,且排列成行,一直向我们预告着好吃的日子。我想象,鸡毛菜旁边的辣椒会准时变成红色,韭菜割掉后会再次长高长粗。它们有条不紊的丰盛,是蔬菜劳累的结果,大自然迸发的旺盛生机和植物生长的力量,整合成一种完美的合作。而这一切都与太阳的出没发生密切联系。天宇之下,只要有了太阳,一切蔬菜都得到满意的生长,一切动物都得到实在的补偿,一切交换都得到合理的担当。

最近太阳晒得很多的



走在秋色里

李行

今年的秋迟迟不说再见,以至于像我这样恋秋的人多了感慨和喜悦。秋高气爽,在微风不燥的日光里寻寻觅觅,远处桂语如诗,近处荷塘残花,摇摇晃晃的枯柳枝,还有几片飞舞的银杏叶。漫步在乡间小路,是岁月的静止、青春的回忆、年轻的故事。

要算鸡和鸽子。鸡和鸽子的棚,有四五平方米,很宽敞。鸡和鸽子睡觉不用挤兑,它们外面吃饭的地方比棚还要大一倍多。吃饭的地方就是晒太阳的地方。三妹说喂鸡吃饭的地方大了,扔把青菜,端盆清水进去放得开手脚。我发现,当鸡与鸽子真的走出棚的时候,就是太阳最好看的时候。那也是太阳光最亮眼,又最柔顺的阶段。

太阳晒得最多的自然是人。在老家,母亲肯定晒得最多,她喜欢在阳光下走一段小路,把自己的脸晒成黑里透红的颜色。有一个傍晚,太阳隐去了,母亲叫我们一起走进阳光房。她认为,太阳落山,但光还留着。我在阳光房与母亲闲谈农事与蔬菜,感到周身热气环绕,心都温暖了。

晒得到太阳与晒不到太阳,出门很重要;晒到了温暖与不温暖,心情很重要。我现在这样看法,是因为这几天里,有多次体验。

七夕会

朋友送来一袋新鲜莲子,嫩绿,清香,很是赏心悦目,不由得让我想起南朝乐府民歌《西洲曲》里的句子:“采莲南塘秋,莲花过人头。低头弄莲子,莲子清如水。”

我老家有个丁家湖,种植莲藕。小时候,每到初秋时节,我们必去湖里摘莲蓬、剥莲子。天晴的日子里,我与小伙伴相约,赤着脚丫,戴着绿荷叶,蹬着微凉的秋水下去摘莲蓬,摘了一个又一个,用衣襟兜着,满心欢喜。莲蓬摸起来软绵绵的,莲子镶嵌其中,看上去疙疙瘩瘩,凹凸不平,好像是长满了青春痘的脸。闻一闻,有一股淡雅的香,那应该是荷花留下来的清香。

“最喜小儿亡赖,溪头卧剥莲蓬。”小伙伴们哪禁得住莲蓬的诱惑,当即席地而坐,剥呀剥,剥出了青青的莲子,剥出了甜甜的童趣,最后去壳脱皮,剔出莲心,望着那白玉似的莲子肉,早已馋涎欲滴了。莲子味道淡淡的清甜,略带一丝若有似无的青涩,食后余味悠长,唇齿留有隐隐的荷香,令人神清气爽。

一对恋人去买婚房。未婚妻事先咨询了很多人,认为要看面积、房型、朝向、性价比,且计划至少得看十个楼盘、汇总方方面面的事实和数据后,才能考虑是否购买,她还专门设计了一个看房手账;未婚夫觉得太麻烦了,当他们走进第三个楼盘的样板间时,一缕阳光正好射进厨房,未婚夫立刻觉得自己被点燃了:“不用再看了,就是这里了!这里放两张吧台凳,这里插几枝鲜花,每天下班以后,你坐在客厅摇椅上看书,我在厨房里给你烧饭,多温馨啊!”听起来很浪漫的表白,却让未婚妻气不打一处来,回想起恋爱以来的种种,她觉得未婚夫太不可靠、不成熟了,大事小事都得自己操心,跟他在一起实在是缺乏安全感,越想越犹豫,最后干脆说:“我们还是先别结婚了!”

未婚夫万分解,不知道自己哪里做错了,两人在朋友的劝说下走进了我的咨询室。

咨询室里,这样的故事不在少数,很多准新人因为买房和装修、最后吵到要分手——不是不爱,而是错将彼此的性格差异当作了爱或不爱的标尺。

标尺错了,情深似海也可能被丈量成恩断义绝,因为“生物的多样性”决定了即使在恋人、夫妻或亲子之间,各自的用脑偏好、决策方式、表达风格等方面也可能有着天壤之别。

为买房做足功课的未婚妻,被心理学家称作“感觉型”人。感觉型的人注重细节、喜欢收集信息、强调客观事实与实际,更关注今天和眼前;而看起来不靠谱的未婚夫,则是“直觉型”,更在意事物的可能性与关联性,注重潜在远景,关注未来。

我一点点地将这两种类型的差异解释给这对恋人听:感觉型的人相信眼见为实,直觉型的人相信第六感;感觉型的人常常钻进细节中出不来,有时“只见树木不见森林”,直觉型的人则好像“能看见即将发生的事”,却说不出所以然;感觉型的人注重既定规则和眼前利益,直觉型的人则总想打破陈规、为“八字还没一撇”的事情而努力……

两人边听边频频点头。未婚妻斜着眼睛瞥了一眼未婚夫,说:“林老师,他这种直觉型的人是不是都不靠谱啊?”我微微一笑,揭晓答案:“心理学家发现,直觉型的人虽不擅长通过罗列细节和事实的方式来解释自己的选择,但他们更适合做决策者。”

未婚妻张大了嘴巴,半天才说:“原来是我自以为是了,怪不得大家常说‘小事走脑、大事走心’,居然是有道理的!”

未婚夫得意得差点跳起来,我又赶紧不慢地补充道:“其实,感觉和直觉每个人都有,只是优势和偏向有所不同而已。直觉型的人虽更适合做决策,但在日常谈话中,经常会突然从一个话题跳到另一个话题,让别人顺着他的思路来弥补漏掉的内容,所以周围人常常一头雾水、跟不上节奏;另外,直觉功能过强的人,要么生活在过去,要么生活在将来,而对现实生活却常常感到不舒服,要警惕‘只见森林不见树木’。”

这回,轮到未婚妻扬眉吐气了。她坐直身体、掏出笔记本和笔:“那您说,我们以后该注意哪些要点?”

我笑了:“要点只有一个——关系之中,走心比走脑更重要。有了走心了,直觉型的他婚后才不会认为感觉型的你古板俗气,而感觉型的你也不会认为直觉型的他太不切实际;只有走心了,才可以求同存异、在生物的多样性里游刃有余地相知相惜。”

美啊,白白净净、纤细细细,剥起青滴滴的莲蓬,就是一首诗、一支舞,真是“莫藏春笋手,且为剥莲蓬”。

记忆里,我从小爱吃莲子,除了生吃,还有其他莲子食品,印象最深的要数莲子羹,是乡村婚宴上不可缺少的美食。将银耳、莲子、桂圆、红枣、冰糖等倒入高压锅,加适量清水,大火烧开后改小火,炖半小时左右即可食用。莲子羹羹稠味甜,口感顺滑,简直是一道风味别致的珍馐美味,寓意甜甜美美,多子多福。自古以来,我国视莲子为珍贵滋补品。李时珍在《本草纲目》中,也称莲子可“交心肾,厚肠胃,固精气,强筋骨,补虚损。”所以,莲子历来广受人们喜爱。“莫嫌一点苦,便拟弃莲心。”即使是莲心,味苦却有药用,能清心火,文人常以此启迪、劝谕世人为人处世,可谓涵义深刻,妙趣横生。

还是说说朋友送来的那些鲜莲子吧。妻说,烧一锅莲子粥,可做第二天的早餐。我插嘴,能先让我尝尝鲜、解解馋吗?于是,剥去莲子的翠衣,剔除尖针状的莲心,将剔透晶莹的莲子肉放入口中,细嚼慢品,甜脆爽口,每一颗莲子都蕴含着儿时的味道、家乡的味道。“玻璃盆面水浆底,醉嚼新莲一百蓬。”哦,我似乎也有一点醉意了。

小事走脑 大事走心

林紫



心灵港湾

美食