



人生絮语

执念如杯

文/织梦

有一段时间,我因为工作、生活还有孩子教育等方面的问题,每天都过得很焦虑,很煎熬,晚上整宿整宿睡不着觉,头发也白了不少。我觉得自己的心理是有些问题了,几番纠结之后,我去向一位在医院精神科工作的朋友请教。

朋友听完我的叙述,没有多问,略微思索了一下,然后倒了半杯水递给我,示意我拿着,要求单手平举起来。我心想,这可能是某种测试,于是配合照做。

我问,要举多久?朋友说,看你能举多久。三四分钟后,我举着杯子的那只手越来越酸,也越来越沉,到后来,胳膊开始颤抖,平日里轻飘飘的一个小水杯,竟如千斤重担一般,压得我手臂酸痛不堪。

我说:“实在举不动了,好酸,好累,我可以放下了么?”

朋友笑道:“没有谁不让你放啊,谁让你这么老实?累了,就该放下,对吧?”

我这才明白过来,朋友是在点拨我。我揉着那还有些酸痛的胳膊,似有所悟。

“那些让你烦恼、焦躁,或者觉着困难的事,就好比是这个杯子,哪怕本身并不重,但要是一直这么举着,它也会变得越来越沉,直到你不堪重负,最终自我崩溃。”朋友见我有所触动,继续道,“所以,不管啥事,如果它让你心累了,就是时候放下了……”

“唉,说起来简单,可是,有些事,我就是放不下啊!”我叹口气道。

“那是因为你根本就没有想明白,纯属是在内耗!你要知道,已经发生的事,你改变不了,将来的事,你也控制不了。你能解决的问题,不必焦虑;解决不了的问题,你焦虑也没用。归根结底,你能控制的东西(人、事、物)其实微乎其微,让自己放松且快乐的其中一个秘诀是,尽可能地降低(放下)期待,把你的欲望、愿望、渴望、盼望、希望全都往下下降……”

朋友的话,像是阴郁的日子里敲在瓦片与窗棂上的阵阵雨点,让我一直紧绷着的神经和肌肉慢慢地松弛了下来。

“光说‘要放下’或许缺乏可操作性。那我们可以换个说法:当生活向你扔来面包,你就接着;扔刺刀,你要躲开;扔榴莲呢,等榴莲落地了,把肉挖走,皮不要接。榴莲比喻什么呢?我是为了你好,但态度不对,要注意甄别。所有的垃圾一律扔掉,不要堆积在心里——包括那些阴暗负面的情绪,让你心累的事情,以及所有的‘不切实际’。”朋友最后总结道,“只要做到允许一切发生,辩证地去接纳,以及放下——放过自己,别硬撑着,其实,幸福是唾手可得的。”

从朋友那里出来,我感觉一瞬间开朗了不少,好像有些东西正在慢慢地卸下,连走路都变得轻快起来,甚至不自觉地哼起了儿时学过的小调。朋友说了很多,我也获益很多,其中一句话我更是牢牢地记住了:“能解决的问题,不必焦虑;解决不了的问题,你焦虑也没用。”是啊,既然无用,那又焦虑个啥呢?不如边走边丢,轻松自在。

生活随笔

坐上高铁去串门

文/衣名

得自豪的就是我坐过火车。那是母亲带我去呼和浩特大姨家。虽说那时的火车速度极慢,冬天车厢里寒气逼人,夏天闷热的车厢里弥漫着异味,

可心里满是欢喜。上小学的时候,老师拿着印有火车图像的图片给同学们讲:“火车是快速的交通工具,等将来你们长大了,有机会能够坐上火车,可以去看看我们伟大祖国的大好山河。”我举起手说:“老师,我坐过火车。”班里一下子寂静无声,老师和同学们的目光汇聚到我身上,我能感到这目光中流露出的羡慕。我几乎成了一个小英雄。

九岁那年,我离开了何家库仑,回到了父母身边,每年回去一两次看望姥爷。不记得是哪一年,我突然发现铁路两旁立起许多带着横担的电线杆,铁路上空布下了长长的线缆。那时的乐趣已不再是单纯看火车了,而是与其他的小伙伴嬉笑打闹疯跑。虽然姥爷仍不放心,怕我出事,但他已追不上我了。直到有一天,我发现了一列头上长了“角”的火车驶过,当时不懂得这些电杆和线缆的作用,后来听在铁路上班的叔叔说,那是电气化铁路要开通运行了。我把这当作新闻和炫耀的资本带到父母所在地的学校,向那些没见过火车的同学们讲解。从此火车司机告别了烟熏火烤时代,由内燃机取代了蒸汽机,又发展到电力机车时代,冒着浓浓黑烟的蒸汽机车已经走进了历史的博物馆。

时光飞逝而过,转眼几十年过去了,火车从慢车到快车再到高铁,旅客乘车从闷热难熬到便捷舒适,还缩短了在路上时间。如果当年我说有一种火车座位软得像棉花,车厢像个小二层楼,冬暖夏凉,人们大概认为我在说胡话。今天,从包头乘上快速的列车奔驰在祖国各地,指尖划过座椅旁的USB充电口,乘务员推着装满热茶的小车走过,车厢里弥漫着淡淡的茉莉香;抬眼望去,窗外的云朵像被风吹散的棉花糖,刚看完一章小说,广播里就传来“前方到站某某站”的提示——原来千里之遥,不过是几页书的距离,这种畅快感,比童年第一次坐火车还要兴奋。

我相信,在不久的将来,我们的生活质量还会有更大的提升空间,说不定遥远的朋友,晚饭后就能坐上火车来串个门呢?

我在站台候车,一列银灰色的高铁如优雅的天鹅般滑入视野,流线型的车身泛着金属光泽。踏入车厢,空间宽敞明亮,米白色的座椅

柔软舒适,手肘搭在窗边的小桌子上,杯里的温水几乎不起涟漪,头顶的阅读灯像星星般柔和,车厢里只有些许细微的声响,仿佛连时光都慢了下来。窗外的风景如电影快放般掠过——青绿色的田野、错落的村庄、波光粼粼的河流,一帧帧画面在眼前飞速切换,我的思绪也随着这平稳的节奏,飘回了童年那列冒着白烟的绿皮火车。

我的童年是在美岱召何家库仑的村里度过的。当我还在襁褓中时,父母把我送到姥姥家,一住就是八年,那八年的乡村时光,成了我记忆里最鲜活的底色。那时的何家库仑,村东有一条清亮的小河,水底的沙石和小鱼清晰可见。村南的包兰线铁路旁,每隔几分钟就有一列火车轰隆隆驶过,黑色的蒸汽机车喷出浓浓的白烟,像一条白色的巨龙在田野间穿梭,给宁静的小村带来阵阵活力。我总爱拉着姥爷的手站在荆条栅栏旁,看那冒着白烟的火车头由远及近,听汽笛在空旷的田野上回荡,感受铁轨传来的轻微震颤,心中对火车司机的职业充满了向往。

小院里有棵榆树,姥爷在树枝间挂了一块铁皮,每次吃饭前我都要在铁皮上用一根废道钉“当当当”敲几下,然后模仿火车进站的样子嘴里喊着“进站啰,哧——开饭啰!”有时在吃饱饭了之后,才想起忘了敲这块“火车钟”,连忙跑去补敲几下。去年回村,那棵老榆树仍在,枝繁叶茂,而那块铁皮早已在时光的长河中无影无踪了。

我六七岁的时候,听村里人说有一种不烧炭不冒烟的“绿皮火车头”,像童话里的魔法列车。我缠着姥爷连续三天去站台等候:第一天等到夕阳西下,铁轨上只有黑色的蒸汽机车呼啸而过;第二天依旧失望而归;第三天姥爷要干农活,我急得在院子里团团转。直到傍晚,邻居小花姐姐兴奋地跑来告诉我她见到了那列绿色的火车——它静静地驶过,车身亮得像新擦的皮鞋,没有黑烟也没有震耳的轰鸣。我哇地一声哭了,小小的心里第一次尝到了失落的滋味,那列没等到的绿火车,成了我童年最深刻的遗憾。

在村里,与同龄的小孩子相比,最值

风铃版投稿邮箱

lybdx1862@163.com