



给情绪一个刹车

□张君燕

冬日天短,接孩子出来时天已经黑了。给孩子戴好帽子和围巾,我骑着电动车加速前进,回家还得做晚饭呢。在一条巷子里,一辆汽车迎面驶来,巷子本来就不宽,路的一旁还停了许多车,剩下的空间只够勉强通过一辆汽车。我只好骑着电动车插进路边停放的车辆空隙里,等汽车通过后再倒出来。

我正在倒车时,一辆电动车快速驶过,差点跟我的车撞在一起,幸好我及时停下,对方才紧贴着我的电动车后座擦过。我和对方都吓了一跳,同时尖叫起来。按说只是虚惊一场,各自走开算了,但对方显然很愤怒,丢下一句恶狠狠的脏话。等我反应过来时,对方已经骑出很远的一段距离。

我突然来了气!这件事不全怪我吧?自己骑车不观察路况吗?骑那么快,万一出现意外状况,一点反应的时间都没有。再说,车辆没有碰撞,双方也都没有什么问题,就已经是万幸了,何至于口出恶言?我越想越气,越想越委屈,凭什么无端被别人骂?于是,我骑上车,下意识地加快速度,想要追上刚才那个人,和她理论一番,哪怕只是回骂一句出口气也好。

追出几十米,偏偏遇上红灯,担心追不上对方,我并没有减速,想要闯红灯。“妈妈,红灯!”身后的女儿拽着我的衣服说。我扭头看了看坐在后座上小小的人儿,顿时冷静下来。我在干什么呀?先不说闯红灯有多危险,就算我追上那个人又怎样?盛怒之下,我们能争论出什么道理?极大的可能是两个人争吵起来,互不相让,最后甚至演变成一场无法收拾的闹剧。女儿怎么办?她会不会被吓坏?

等了一分钟的红灯后,我的气慢慢消了,原本就没有啥事儿,她骂就骂呗,完全可以一笑了之,何必因为一句骂而引发那么多可怕的后果呢?太不值得了。这时,爱人打来电话,说炖好了排骨汤,等我和孩子回去吃饭。我笑了笑,骑上电动车继续行驶,心里盘算着回家喝上一碗热乎乎的排骨汤,然后舒舒服服地躺在沙发上追剧,还有比这更美好的事情吗?

现代人生活压力大,经常会有情绪崩溃的时刻,有时明明是一件很小的事情,大家开玩笑或者客气一下也就过去了,却因为情绪上头,做出失去理智的事情。这个道理我们都懂,但身处其中时总是容易被情绪牵着走。这时,我们需要给自己的情绪刹车,就像我的那次经历,如果不是女儿及时提醒,后果可能会很难掌控。

在遇到事情,察觉自己的情绪不对时,一定要及时刹车,让情绪稍加停顿。比如默念一段话,或者数几个数字,让即将崩溃的情绪慢慢舒缓下来,然后甩一甩头,露出一个微笑,轻松地转身离开。

2022 让我们向阳生长

□樊树林

时序更替,华章日新;岁月不居,时光如流……没有谁能阻挡时间前进的步伐,没有谁能消减每个人对美好生活的向往和追求!浮生如梦。回眸2021年的每一个日子,回溯2021年走过来的瞬间,既有温馨的回忆,也有踉跄的身影。

一路风尘仆仆、一路披荆斩棘、一路高歌猛进、一路筚路蓝缕,关山万重我们走过来了,千辛万苦我们闯过来了,艰难万险我们穿过来了……一切过往,皆为序章,相信这曾经的所有一定会封存在我们的记忆中,那些悦动人心的温暖,那些向上向善的力量,那些荡气回肠的时刻,都会激励我们每个人在2022年向阳进发、向阳生长,激励我们每个人在追梦的旅程中铿锵前行、高歌猛进!

伫立在岁月的风中,睫毛上挂着昨日的风霜,踮起脚尖去迎接2022年的新一轮日出。此时此刻,大地一片辽阔,远处青山如黛……在曾经的过往中汲取能量,在过往的每一个片段中解读前行的密码,在展望未来中坚定我们奋进的信心和决心,去诠释“未来属于奋斗者”的内涵,是你的责任,是我的使命,更是他的担当!

与2022年同行,与未来进行一次“遇见”,在憧憬和期许中走向诗和远方,在栉风沐雨中跋涉前进,接受时间的洗礼,接受岁月的恩赐……2022年,我们的目光如炬;2022年,我们的信仰坚定;2022年,我们的梦想闪亮;2022年,我们的脚

步不会停歇!

曾经的2021年,不平凡、不简单、不容易,而铺展在我们面前的2022年依然具有许多不确定性,依然需要面对错综复杂的局面——世界百年未有之大变局和新冠肺炎疫情全球大流行交织影响,国内疫情防控和经济社会发展各项任务极为繁重艰巨,一切的一切都需要我们从容面对,所有的所有都需要我们勇于担当!

和2022年深情对视中,倏忽间感到一种生命的悸动和震颤,岁月拔节的声音也在耳旁若隐若现,那一朵朵迎春花绽放着她的美好、体悟新年的诗意中激扬时不我待、舍我其谁的精气神,去迎接一个又一个挑战,以奋斗者的姿态、以奋进者的姿势去开创属于自己的“山河岁月”,这才是对时光的敬畏、对历史的崇敬!

新年序幕的拉开,昭示着我们生命中又一个片段的到来,等待着我们每个人去努力开垦、努力耕种,等待着我们每个人用虔诚的心去触摸、去擦亮!

在时间的叙事里,2022年已经开始连接未来。

让我们每个人能在艰难困苦间从容,在风险挑战中镇定,在辉煌成就前淡定,激情燃烧、倾情勾勒2022年那幅磅礴豪迈的“富春山居图”,去收获“无限风光在险峰”的喜悦和惬意!

2022年,让我们向阳生长、向阳进发!

冬夜暖汤

□潘瑞明

北方的冬夜总是格外漫长,早上天仍然不肯拂去灰黑的面纱,下午便又无声无息地暗了下来。如果遇到阴雨天,便一整天都是阴沉沉、灰蒙蒙的。

伴随着黑夜来的,自然是冷凄凄的寒。晚饭后,身体里的热量逐渐在寒夜里消耗掉,此时睡觉尚早,想做点事情又耐不住寒冷,身体和心灵都急需来一点温暖和抚慰。正儿八经的吃食太过隆重,晚上也不好消化。茶水之类的虽然能取暖,可味道太过寡淡,满足不了蠢蠢欲动的味蕾。最好不过的,便是一碗香浓美味的热汤了。

北方的汤自然没有南方的精致讲究,何况冬夜的热汤只为借个味、取取暖,所以食材不必挑剔,做法也不用太繁复。坐上锅,添碗水,水开后打两个鸡蛋,撕几片紫菜,放入一点盐,一碗紫菜蛋花汤就可以出锅了。如果手头有虾皮,那就是无比鲜美的海鲜汤了。捧起一碗热腾腾的紫菜蛋花汤,不仅暖了手,更暖了胃。

寒夜里,大多数的暖汤都是临时起意,来不及采购各类食材,便只能就地取材。如果有蘑菇、猪肉,那可真算幸运,蘑菇切片、猪肉切丝,大火烧开,再用小火煮上一会儿,便可慢慢享用鲜香的蘑菇汤了;如果有一块豆腐,再找来少许姜丝和葱花,就是一碗软滑香浓的豆腐汤;即使这些都没有,从冰箱里搜罗出几片青菜、一个发蔫儿的土豆,或者再有一个西红柿,总之所有可以找来的食材一股脑地切块丢到锅里,营养健康的蔬菜汤也就呼之欲出了。

记得高中时的一个冬夜,下了夜自习,都已经洗漱完毕躺到床上,不知谁说了一句“好想喝一碗热汤”,立刻得到在被窝里冻得瑟瑟发抖的舍友的热烈响应。可彼时,天寒地冻,食堂早已关门,寝室里也不许私自用电,这个简单的要求竟也成了奢望。就在大家失望之际,寝室长突然坐起来兴奋地说:“我给你们来一碗三鲜汤吧。”说着,起身从抽屉里拿出几包方便面的调味料,倒在碗里,用暖瓶里的热水冲开,升腾着热气的清汤竟然也散发出了浓郁的香味。几个舍友围在一起,喝着那一大碗热汤,全身顿时被幸福和满足重重包围。那是我喝过的最简单的一碗汤,却是记忆中最深刻、最温暖的一碗汤,那碗汤带给我的不仅是温暖,更是对友谊、对青春的凝望和回味。

冬夜漫漫,无心睡眠,不如来一碗暖汤吧!正如黑泽明先生所言:白天吃东西补益身体,晚上吃东西补益灵魂。让一碗暖暖的热汤温暖我们的脾胃,让空虚的灵魂不再寂寞,让寂寂的深夜不再寒冷。

本版来稿请发至邮箱
jzwbxq@163.com

