

秋之断想

□陈丽娟

又是一年秋来到。虽然立了秋,但空气依然被酷热包裹,可心里分明有了一丝挣脱燥热浮躁的希望。

秋就在眼前,它是美丽的、收获的季节。听那阵阵蛙鸣此起彼伏;看那满塘的荷花盛开飘香;狼尾巴似的谷穗、饱满的玉米棒呈现一派丰收景象;压弯枝的累累果实让人喜在眉梢。但那一声声撕心裂肺的蝉鸣,为即将死去的自己和夏天唱着最后的挽歌。悲切缠绵里有深深的不舍,也有无可奈何的绝望。古人对于秋天有许多切身的感受。林黛玉有感于和贾宝玉的爱情前途渺茫,听着窗外的秋风秋雨,于是写下了“秋花惨淡秋草黄,耿耿秋灯秋夜长。已觉秋窗秋不尽,那堪风雨助凄凉”的凄美诗句。穷困潦倒、年老多病、流寓他乡的杜甫写下了“无边落木萧萧下,不尽长江滚滚来。万里悲秋常作客,百年多病独登台”的悲凉诗篇。秋也是一个萧杀的季节、一个寂寥的季节。但一切都已成为定局,一切终将过去。

许多东西似乎垂手可得,但不属于你的,就不必白费力气自寻烦恼。如同明明属于秋的硕果,迫不及待在盛夏采摘,终究是苦涩痛苦和浪费。有些高度,达不到,就不必为讨好别人委屈自己,勉为其难地挣扎向往。放下执念,活在当下,既已错过春花,而秋月依然可待。

其实,我们大可不必怨恨夏的热情,所有的经历都是一种历练。感恩所有的遇见吧,那些火热,那些深情,那些迷失慌乱和爱恋,都曾真切地让我们开心快乐过。放下,何尝不是一种成长?

有一天,当我们痛苦失意时,想起那分美好,能让我们嘴角上扬笑着摇头,能让我们昏花的双眼湿润,能让我们心底涌起一股暖流,能让我们灵魂安然平和,又怎知那些过往不是抚慰我们历尽沧桑疲惫不堪心灵的一笔难得的财富?

四季可以轮回,人生却没有复路。走过了就不必回头,让所有的忧伤或欢乐与岁月一起沉淀。必定,人生的终点在前方,珍惜眼前才是最真实的释然和开悟。

已是秋天了,挽起日渐如霜的发丝缕缕,携着属于自己的欢乐或疼痛,准备迎接一场人生无法逾越的秋收秋凉,继续执着前行。

秋

□侯思亮

你诗情画意款款而来
梦幻出大地五谷丰登
稻菽飘香的金色乐章

你嫣然若曦盈盈而来
璀璨出大地丹枫迎秋
橙黄橘绿的秀丽景象

你美目流转徐徐而来
妖娆出大地山高水长
云淡风轻的旖旎风光

一年四季春夏秋冬

你是唯一一个
被称作金的季节
金风送爽,金秋时节
金桂飘香,金色满园



说的全是你

唐代诗人王维赞你曰
空山新雨后,天气晚来秋
明月松间照,清泉石上流

你清新雅致柔情似水
挥一挥衣袖

娴静了蓝天的白云
点亮了斑斓的红叶
浓郁了游子的乡愁
唯美了中秋的婵娟

你暗香疏影卓尔不群
燃一堆篝火
烟火出夕阳西下
农家小院的欢乐时光



散文

太行酸枣儿

□刘松梅

孙子从幼儿园回到家,一进大门就欢快地大喊:“奶奶,快看我给你带了什么好东西!”然后从口袋里掏出一把圆溜溜的绿色小“珍珠”。我接过一看,原来是还没有成熟的酸枣儿。我说:“哇,好漂亮的太行酸枣儿!你在哪里弄的?”孙子自豪地说:“我同学送给我的。”说完又眨着大眼睛问我:“奶奶,它为什么叫太行酸枣儿啊?”我说:“因为它生长在太行山呀!”

孙子的话让我想起三年前的深秋,我和老伴儿在山上采摘野菊花时,看见几棵野生酸枣树。酸枣树虽然只有擗面杖般粗细,但浑身枝杈挂满了鲜红的果子,一颗颗饱满圆润、鲜艳欲滴,在绿叶的衬托下犹如绿色幕布上镶嵌的红宝石。我禁不住“美色”的诱惑,冒着被刺扎的危险,把几棵树上的酸枣儿都摘了装在塑料袋里,准备带回家给孙子们玩,也让他们尝尝酸枣儿的味道。

我们在下山路上,迎面过来一支打着旗子的旅游团队,几个年轻游客看到我手里提的酸枣儿问我摘的什么果儿,我随口答道:“太行酸枣儿。”没想到他们特别感兴趣,问我能不能把酸枣儿卖给他们。我说:“如果你们喜欢就拿去,不要钱!”领队那个女孩儿笑着说:“阿姨真豪爽,标准的太行山人!”我说:“谢谢夸奖!太行山上酸枣儿多的是,这些送给你们留个纪念,祝你们玩儿得开心愉快!”几个俏丽的姑娘异口同声地说:“谢谢阿姨!谢谢您的太行酸枣儿!”

说起酸枣儿,我的口水不自觉地流了下来,小时候真没少吃这酸掉牙的小东西。那时候粮食紧缺,一日三餐稀汤寡水不顶饥,而且没有可吃的零食。有一天,我们姐弟三人饿得四肢无力、昏昏欲睡。父亲从外边回来放下锄头,从怀里掏出一把酸枣儿,红红绿绿的十分可爱,我们抓起来就往嘴里填。酸枣儿核大皮薄,几乎没有枣肉,放进嘴里一股浓浓的酸味儿慢慢扩散,仿佛能酸掉牙齿,弟弟“哇”地一声吐了出来。就在我被酸得不能忍受想往外吐时,忽然感觉有一丝甜在舌尖上蔓延开来。那种酸中有甜、甜里带酸的感觉竟然回味无穷,含在嘴里越久甜味越浓。

待回过神来问父亲是在哪里摘的酸枣儿,父亲说:“村西北角岗半坡处,那里可是刺窝子,你们细皮嫩肉的千万不要去摘,想吃了爹趁空去给你们摘。”我们知道父亲很忙,等他有空不知得等到什么时候,想吃酸枣儿必须得靠我们自己。我和姐姐商量后决定,等父母上工,我们把三岁的弟弟放到奶奶屋,然后去摘酸枣儿。我们二人沿着田埂走了一两公里曲曲弯弯的小路,才找到那个长酸枣的地方。那里果然荆棘丛生,酸枣树周围长满了野生枸杞、蒿草、茅草、牛筋草、鬼圪针等,一棵棵长满针刺的酸枣树被围在中间难以靠近,玛瑙似的酸枣在枝杈上轻轻摇曳,似乎在向我们招手,鼓励我们不要退却。我和姐姐仿佛心领神会,勇敢地扒拉开那些杂草,钻进野草丛中,不顾荆棘的刺扎和蚊虫叮咬,一人拽住树枝一人采摘,默契配合,每人摘了满满两口袋酸枣儿。酸枣儿虽然填不饱我们的肚子,但在那物质匮乏的年代,在幼小的心灵深处,多了一缕萦绕舌尖的童年味道,每每想起就直流口水。

“奶奶,酸枣儿能吃吗?”孙子的问话把我从回忆中拉回来,我连忙回答他:“长红了可以吃,不过很酸,很多人都不敢吃。”孙子说:“等我长大了把它做成蜜饯,肯定受欢迎!”“那好啊,等你把太行酸枣儿做成蜜饯,奶奶一定大饱口福!”

美好生活

从宽容自己开始

□程磊磊

生活中,人们都懂得宽容他人的重要性,并以此作为衡量人心善良的一个标准。但很多人并不知道宽容自己其实更重要,这是导致人们生活诸多不幸和痛苦的一个重要因素。

一位心理学家在劝慰一个不肯原谅自己的人时这样说:“我们不是天使,我们也会有过失,所以我们应该原谅自己的脆弱;我们不是圣人,我们也会有迷失,所以我们应该原谅自己的错误!”

曾几何时,我也被消极悲观的情绪所影响,在自我否定的漩涡中来回打转,总觉得自己什么都做不好,做任何事都没有信心且极度自卑,甚至一度产生厌世轻生的念头。为了不让自己陷入毁灭的深渊,在我还算清醒的时候,我选择去找心理医生帮助我打开心结。

医生建议我,在出现自责强迫症时,不妨多给自己一些自我暗示,比如,我很好、我很优秀、我很能干等,尽量想象并展现自己最好的一面。他问我有什么爱好,我说爱写作,他就推荐我给报社投稿,写一些人生感悟。由于报纸上刊登的内容都是充满正能量的,这就要求我必须纠正自己的思想,用积极阳光的心态去思考人生。没过多久,我的文章见报了,这给我巨大鼓舞,表明了我的心态正朝着好的方向发展。随着我的文章被发表的越来越多,我明显感觉到,我已经开始肯定自己。通过写作和良好的心理暗示结合的方法,半年后,我果然走出了消极生活的阴影,迎来了充满希望和阳光的生活。

自我宽容不仅是创建心理平衡的一种手段,更是保持积极乐观、健康向上的生活方式的坚定基石和养料供应机。

人的心就像一块贫瘠的土地,充满了自我憎恨的荆棘和绝望而焦虑的石块,还有一棵叫自卑的枯藤要修剪。如果能把这些影响花草生长的杂物都清理掉,土地将变得适宜播种,你撒下快乐的种子,种下喜悦的小树,再加上阳光雨露的滋润,并伴着浇水施肥,用爱和关怀精心照顾它,那将会收获无比丰硕的果实。

这,就是自我宽容的力量!

一开始,也许小树长得很慢,但是请不要停止,继续细心照料它,只要你有足够的耐心,小树终会茁壮成长;就像你的心一样,只要你选择乐观的思想,并放弃自我憎恨的念头,学会宽容自我,最终会得到自己想要的生活。

孔子说,“人非圣贤孰能无过”。不单单是说别人,也在说我们自己。每个人都会犯错,所以生活中出现失误是很正常的,如果认为自己不能完美地做好某件事,就是一种过错的话,那就等于不给自己机会。

生活质量的提高、事业的发展壮大都需要时间,刚开始时也许感觉不会太好,但是只要学着给予自己一些宽容和自我肯定,你会发现,其实事情并没有自己想象得那样糟糕。我们不会在一天之内就能学会宽容自己,但是如果我们每天能多宽容自己一点,日积月累,慢慢地,我们会真正明白,自我宽容,是一件多么美好的生活方式。

所以,请学会宽容自己吧,不要让“自我否定”成为一种习惯模式。如果你现在就能宽容自己、接纳自己、对自己满意,那么,你会感觉到一切都和以前不一样了,那些曾经在你眼中的不完美,都已经成为了完美,你会觉得幸福无比,因为你会看到那个不同于以往的更加洒脱豁达的自己。