

# 初冬里

□ 邹凤岭

夜晚,走在回家路上。不经意间,冷风扑面而来。恍然发觉,深秋离去,初冬悄然来到了身边。轻步橘红步道,月儿从楼宇上露出了脸,又大又圆。从哪里吹来的冷风,掠过一大片银色笼罩的土地。月光落在了眼前的大树、小草上,从根染到了梢。夜色里,城市不再喧闹,楼层的灯光渐渐暗去。就在这月上树梢的云霄里,传来了大雁的鸣叫声。初冬里,大雁告别了冰封的北国,向着南方迁徙而来。

我感受到清秋不再,万物拥入初冬的怀抱,泥土变硬,小河水变得冰凉。虫儿不再鸣唱,慢慢醉入了梦乡。植物们一个个收起了花的笑脸,脱去了叶的雍容华贵,树的黄叶随风飘落。“月黑雁飞高,单于夜遁逃。”(唐·卢纶)大雁从那遥远的北方飞来,飞到了我的家乡,住在了湿地池塘旁。每天清晨,当太阳初升时,大雁总会高高地飞起,飞在了村庄果园上空,几声高喊,几声歌唱,提醒树木不能沉睡。听到大雁的歌声和叫唤,树就会迎着寒冷的北风摇摆着它的枝头,发出哨一般的鸣鸣声响,似乎在告诉大雁,树凝聚春生的力量。在这漫长的冬季,花的树静静地沉默着,不是无语,而是没有绽放的气候。树有大雁作伴,冬阳下打发寂寞时光。

初冬里,尚见些许秋的色彩。“老柞叶黄如嫩树,寒樱枝白是狂花。”(唐·白居易)举目间,簇拥枫树的片片红叶,有的依然挂在树上,有的漂泊山水之间,染红了坡道和谷底。小草淡淡的黄色,籽的小伞随风飞去了原野。溪流“叮咚”,一如既往

地深情歌唱。在那清澈的河水里,鱼儿不时跃出水面,它们逆水而上,奋力向前,不负韶华。初冬,是从“立冬”节气开始的。立冬,是二十四个节气中的第十九个节气。《月令七十二候集解》说:“立,建始也。”“冬,终也,万物收藏也。”在我国农时节气里,立春、立夏、立秋、立冬,似乎是轮流坐立江山的四个节气,它们有着自己的规矩,也包蕴着新生的含义。物候上,所立的节气,虽与上一个季节差别不是很大,却是一个季节轮替的开始。“立冬”过后,时有寒潮袭来,北风呼啸,气温骤降,晨霜遍地,雪花飘扬。

万物收藏于冬,初冬是个殷实的时节。记忆里,新收割的晚稻,还没有来得及脱下稻谷,一个个稻把堆积在打谷场上。星期假日里,父亲叫上我,去参加生产队的夜晚稻子脱粒劳动。打谷场上,月亮洒下银色的光辉,气温不断地下降。一会儿,一个个稻把上积下了一层薄薄的水霜。运送稻把,解开把扣,脱下稻谷,流水作业,从月亮升起,一直劳作到了月亮西斜。看着脱下的一大堆金黄稻谷,人们谈笑风声,虽苦犹乐。收工了,生产队长奖励每人一大碗新米煮的饭,香味扑鼻。在那个年代里,能吃上一碗白米饭,多有一种物质享受的满足感。这一夜,梦里能听见脱粒机的轰鸣声。

初冬里,太阳距离我们渐渐地远了。斜射过来的阳光,收起了夏日的炎热,却是暖暖的。午阳下,母亲从灶膛里取出草木灰,加入适量的水,分别与番茄、茄子、辣椒的种子伴在一起,做成一个

个灰小饼,粘在了老屋子泥垒的南墙上,这是从祖辈人那里传下来收藏微小种粒的方式。收藏好微小的籽粒,母亲对着泥墙上的种子笑笑说:“冬阳映照,安然越冬,好不自在!”父亲将收获的稻谷,晒干扬净,选出籽粒饱满的稻种,装进了用土与稻草泥成的土瓮里。殷实的时节,父亲收藏好了稻种,充满着新年丰收的憧憬。

又到初冬时,街头行道边,梧桐树上稀疏的叶,依然悬挂在那劲道的枝条上,尽力展示它们最后的姿态。小河岸上,一串串柳树的眉叶,呈现僵硬的豆色绿。水杉树针状的绿叶,已经变成铁锈红。它们久久不肯离去,也许是依恋老树,或是等待春芽萌生,却见其与寒冷抗争的风骨。果园深处,柿子树上,挂着一个个鲜艳的红柿子,那是给鸟儿冬食的留果。“啾雀鸣还啄,高鸟定更飞。”(宋·张耒)人与自然共生,在这宁静、安详的初冬里,无论走到何处,我总能听见啾啾啾的鸟语。

秋收冬藏,多有一年劳作成果的富足感,所有的成果都来之不易。别过了忙碌的秋,来到了丰实的初冬。晨起,走近窗前,风打着窗棂,忽见窗子玻璃上结下了千姿百态的霜花,好一幅巧夺天工的图案。“初冬奇温等狐腋,寒蔬脆美敌熊蹯。冬来酒户微增旧,万事应须付一尊。”(宋·陆游)暖阳下,打开发黄的书页,唐诗宋词里跳出《初冬》的雅景。醉美好时光,邀约友人,温一壶老酒,来一盘脆美寒蔬,有着别样的情趣。初冬里,沉静在这时间深处,尽情享受自然的韵味,一同走进殷实、美好的境界。

精神内耗是一种不太健康的情绪。容易产生挫败感,担心未曾发生的事,过度焦虑,陷入困境无法挣脱,这些都是精神内耗。这样的情绪,我们都有过。你会对别人的一句话不停分析吗?你有过反反复复的自我否定吗?有过无所事事却非常累的感觉吗?有对现状和未来的困惑迷茫吗?肯定有过,这些精神内耗让我们苦不堪言。人人都是凡夫俗子,谁都有七情六欲。从某种角度看,精神内耗属于七情六欲里面的,是一种自然情绪。生而为人,必然要与各种情绪共处。

当我们焦虑、沮丧和失落的时候,谁能够治好我们的精神内耗?很多人都把希望寄托在别人身上。有的人借助别人的劝导来疗愈自己,其实再高明的心理医生也无法根治你的坏情绪,能够疗愈自己的,唯有你自己。于是,更多人开始通过各种途径来寻找心理平衡。比如,人们渐渐习惯了在别人身上找平衡,“人家骑马我骑驴,回头看看推车汉,比上不足比下有余。”这种通过与别人比较来调整失衡的心态,平复自己的焦虑和内耗,越来越成为一种普遍心理。其实,这种治疗精神内耗的方法所能起到的作用是暂时的。因为当外部有不可预知的刺激之时,你的焦虑情绪就又会奔涌而至。

其实,能疗愈自己精神内耗的,惟有自己。平凡之人会精神内耗,优秀的人同样会精神内耗。不过,优秀的人善于疗愈自己,尽快摆脱精神内耗。作家史铁生在双腿瘫痪后,绝望过,沉沦过,他甚至想到了自杀。他在与自己抗争之后,终于战胜了糟糕的情绪,在精神上涅槃重生。古今中外那些优秀的人,无不是疗愈自己的高手。大家都以为,苏轼是个极为达观的人,无论经历什么事,他都能一笑置之。其实,他的人生经历了那么多打击和波折,不可能没有苦痛挣扎的阶段。不过,他善于拯救自己,修炼出了“也无风雨也无晴”的强大内心。还有梭罗,他青年时代遭遇了工作受挫、恋爱失意、亲人离世,内心的痛苦可想而知。后来他孤身一身来到瓦尔登湖,在平静中沉淀自己,同时也在疗愈自己,最终抵达开阔豁达的人生之境。

我们普通人应该汲取这些人疗愈自己的经验。其实,这个过程没那么复杂,就是一个与自己和解的过程。降低期望值,不做完美主义,为欲望做减法,每天给自己良好的心理暗示,暂时离开让你陷入糟糕情绪的环境,培养爱好充实生活。诸如此类的方法,都非常有效果。

精神内耗是不够健康的情绪,应该想办法疗愈,但无法根本治愈。我们每个人都在一边挣扎,一边治愈;再一边挣扎,再一边治愈。这是人生的正常状态,不必太过纠结。

掌控不良情绪,与自己和解,告别精神内耗,你就会成为生活的王者。

# 谁能治好你的「精神内耗」

□ 马俊

一场秋雨一场凉,一场秋风一场醉。此时,各种各样的秋叶,精心打扮成红色、金色、粉色,天女下凡一般,开始飘飘荡荡纷纷回家,争先恐后投入大地的怀抱。

草坪上,小径旁,树林间,或卧,或躺,或侧,或叠,一枚枚自带光芒的树叶,如一个个精灵,随心所欲地沐浴在秋阳下,五彩斑斓,美不胜收。恰似一幅幅油画。

秋风吹起,落叶起舞。树上的叶儿,优雅的从枝头起航,在碧空如洗的天空,翩翩起舞,忽上忽下,忽左忽右,像极了顽皮的孩童。只玩到尽兴,才轻轻的、慢慢的降落大地。单色的大地,立马被秋叶装点得分外妖娆分外喜庆起来。

四季的叶子,当数秋叶最美。自然,有人不放过去表演的机会。玩心重的秋叶,借着风势,如孙悟空翻筋斗云,来到池塘、小溪甚至大河,像一艘艘小船,漂浮在水面,蓝天白云倒映在水中,秋叶如花毯盖在头上,要多美,有多美。我知道,这是大自然的馈赠,这是秋天的童话。

我心旷神怡走进秋天,带着淘宝的心情,在秋叶铺满的鹅卵石小径上,捡拾一枚枚心爱的秋叶,带回家,放几枚在写字台上,当书签夹在书页中,养几枚在有水的玻璃瓶里。我感觉,金色的秋天、童话的秋天,被我领回了家。看一眼,美一眼,醉一眼。

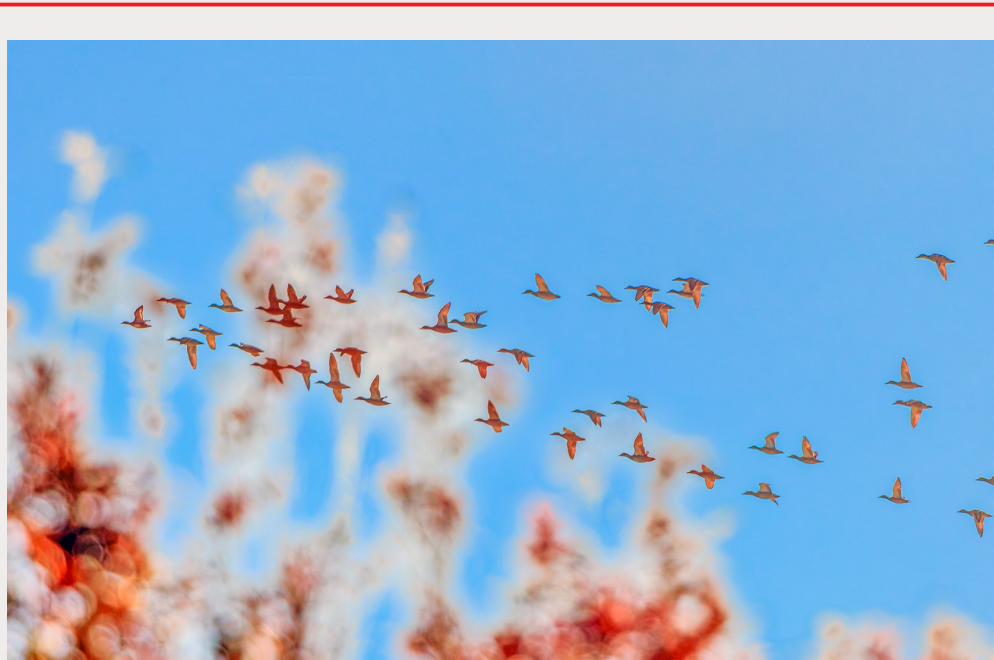
一直有人赋予秋叶悲伤的情绪,其实不然。从青绿诞生,到落叶归根,人家轰轰烈烈一生,只是换了一种活法。或者说,是归航,是轮回,是圆满。生如夏花般灿烂,死如秋叶般静美。既然是自然规律,就没有什么遗憾可言。

朋友圈里,朋友九岁女儿的杰作,彻底惊艳了我。一枚枚秋叶,在一把剪刀一瓶胶水的结线下,凤凰涅槃浴火重生,一幅幅树叶画,童话般的展现出来。银杏叶成了少女裙,松叶变身菊花,枫叶太像金鱼尾巴。孩子太会想像了,什么“狐狸与葡萄”,什么“秋天的小树林”,什么“翩翩起舞”“狂欢派对”“小红帽与大灰狼”。哎呀,一个个树叶画的主题,太童话了。

鲜花人人爱,落叶多不屑。法国雕塑家罗丹说,生活中从来不缺少美,而是缺少发现美的眼睛。只要我们怀揣一颗感恩的心,落叶也有每个人的童话。

# 秋天的童话

□ 陈文祥



列队而行

张成林 摄

秋的清涼与丰硕正悄然降临……

又至金秋。金秋,山清水秀,诗情画意,倾注笔下。金秋,艳阳高照,流光溢彩。红枫似火,松柏滴翠,野菊吐黄,山菇喷香。金秋,金风送爽,果实累累,稻谷金黄,棉絮洁白,歌曲曲妙,响彻天空。金秋,天高云淡,桂子飘香,大雁南飞,落叶舞蹈,铁牛犁地,种麦点菜。金秋,日新月异,凯歌嘹亮,幸福美满。

金秋,风飞凤舞,绚烂了山川。云舒云卷,高远了蓝天。金秋,雨滴霜洗,洗涤了尘埃。八月桂笑,九月菊开,十月枫红,是你的清欢。金秋,枝头果红,地上铺金,是你的分婉。金秋,你最解风情,最知冷暖;金秋,你美丽丰腴,恬淡端庄。你是丰收的使者,喜悦的驿站。金秋,你似燃烧的火炬,红遍华夏大地。

金秋,我们迎来了中国农民丰收节!你看那

大江南北瓜果飘香,蟹肥菊黄稻菽卷起千重浪。五彩的田园美如画廊,丰收中国是最美的乐章……五谷丰,笑声扬。粮满仓,国兴旺。淳朴的农民用双手,托起民族复兴的希望!好一首《丰收中国》,歌词简洁大气,旋律优美喜庆,唱出了风调雨顺的

# 礼赞金秋

□ 戚思翠

丰收场景,唱出了鸟语花香的乡村美景,唱出了神州大地富足兴旺。一个安居乐业、繁荣昌盛、无比强大的中国,已然傲立于世界的东方!

金秋,对于炎黄子孙的意义绝不仅仅是金色

原野,更是那个十月的高天壮阔。今年金秋,我们既迎来新中国成立73周年,同时还迎来了党的二十大胜利召开,这是一个多么激动人心的金秋!我们不会忘记,73年前,伟大领袖毛主席站在天安门城楼上说出了那段每每听之便热血沸腾的话语……73年后,我们的祖国经过艰苦卓绝的奋战,在创造了一个又一个奇迹,国人脸上增添了无限的幸福与自豪。中国,东方巨龙腾飞啦!

秋日的天空无比辽阔湛蓝,弥漫着花草的芬芳和喜庆的氛围。秋日的大地硕果累累、五谷飘香、丰收在望。礼赞金秋,就是礼赞我们伟大的祖国。绵延千里的天山、辽阔无垠的草原、生机盎然的绿洲,处处充满着欢乐祥和的气氛。14亿华夏子孙心底发出了一个共同的声音:衷心地祝福您,我的祖国!

# 涓滴善意

□ 孙成栋

到久久停顿的车子,后面的驾车者想必都已猜到,是车子“抛锚”了。令人暖心的是,善解人意的他们没有催促。想想看,假如后面喇叭声此起彼伏,我会怎样心急火燎、手忙脚乱、焦头烂额……

带着绵绵的感激继续前行,心中漫溢起缕缕美好。那短短几十秒的沉默,蕴含的是一种细雨润物般的“无声之善”。

如今,“微”是个颇热的字,“微心愿”“微服务”“微经济”“微策划”“微写作”……种种“微”型事物层出不穷。而有一种善意,虽无成千上万的捐赠,也并非救于火火的英勇、长年累月的照料,它细微而沉默,甚至常常被人忽略,但那种微微的暖意,淡淡地散发着人性的芬芳,让人感受到一抹抹春天的气息,我们姑且称它为“微善”吧。

不由得想起,那次去路边的报刊亭买杂志,买好径直向小区走去。几分钟后,就在我即将跨进大门时,忽然听到身后好像有人叫着“唉,唉,你多给钱了!”我好奇地一回头,竟是刚才卖杂志的大婶。上气不接下气的她,一边把两枚硬币往我手里塞,一边说,“喊了你多少声,你都没听见,把

我追得好苦!”

原来,或许是脑子里考虑的事情太多,刚才微信付款时竟多付了两元。路上车辆多嘈杂声大,加之我戴着耳机,所以对大婶的呼喊“充耳不闻”。如今的两元钱几乎不值一提,但大婶的那份善意却使我颇为感动。若是当成故事来读,简直老掉牙,可这样的善意哪怕流传千年,依然带着不熄的微光。

这些,只是我遇到的“微善”之事的一部分。其实,每个人都可能遇到过这样的事。它或是一次举手之劳,或是一声诚挚问候,或是一抹暖人笑容,或是一份悉心安慰,或是一把雨天共撑的伞,或是一张默默递给哭泣者的面纸,或是给拉车上坡者搭一把手,或是对送餐迟到的者的一句“没关系”,或是对买小菜忘带钱者的“没事,你下次带给我”……也许都是些说不上嘴的“碎碎暖”,却藏着那份最柔软的善,因为它们是自然流露,是习惯使然。

点滴善意,犹如浙沥春雨,润物无声中,大地已远离了荒芜。

