

## 回忆

## 断舍离

◆陈雨沪

蛇年正月初一的午后,阳光豪爽地洒在书桌上,给我带来阵阵暖意。手中的这本《新华词典》已经掉页、泛黄、封面字迹模糊,它是上小学四年级时拥有的第一本工具书,此刻,我正犹豫着是否“断舍离”,丢进旧纸箱?

初识“断舍离”这词,是与小宋这位高二学生探讨作文时,他问“以断舍离为题”的文章,应该如何着手?当时我想,“断舍离”三个字都有“别”的含义,汉语中用三个动词组合其实也不多见,如果是一种“固定”搭配,那么动词组合可作名词,可充当主语、谓语,甚至宾语。其实“断舍离”源自日本杂物管理咨询师山下英子的著作,它是整理物品的一种方法,也是一种生活态度或价值观。

我从小喜欢动手,制作的第一艘纸兵舰、第一架纸飞机,第一个矿石机,第一部七管两波段半导体收音机,第一次投稿的底稿,工作后第一次出差住宿对印有旅馆酒店招待所名称信封的留念,第一次乘飞机的登机牌,第一次获奖的证书等等都成了我的收藏品。不少的物件、物品和物料,承载了无数的记忆和情感。

然而,岁月静好,如今这些物品已无多大意义。于是,我决定践行“断舍离”,从藏书、藏物、藏宝开始。我的书橱主要有六类书籍,职业与专业的法律书、文学与文学理论书、收藏与物件器物鉴赏书、音乐与乐器技法演奏书、古今中外词典辞海工具书,还有几十部我署名出版的拙作。可以说这些书都是我曾经的热情和追求的写照。随着时光的流逝,有些书静静地排列在书架上好几年,我不可能再去翻阅了,有些书也许已失去了信息性的传播,或知识性的解惑,于此“断舍离”顺理成章。

宜兴的紫砂壶、景德镇瓷壶、龙泉碎瓷壶等都是我在不同年代、不同地方收集的珍品。每当有客人来,我都会拿出这些茶壶,泡上好茶,与朋友分享,特别是那个刻有“舍得”的古井壶,那包浆自然而内敛、古朴而光滑,用温润如玉形容一点也不为过。当然,这壶不会也不应该“断舍离”。而有些壶则没有必要为摆设或备用作借口了,一方面现在很少有时间品茶、赏壶,另一方面听从医生的话,白开水,才是健康的刚需。

在整理的过程中,一些小摆件、纪念品,特别是一张张证书,尽管它们都承载着美好的回忆,也有不少故事,但是学会模糊,善于忘却,同样也是美好。我在醒悟中顿悟,真正的快乐来自内心的涌动,而不靠物化来维系。

“断舍离”其实是一种挑战,每一次“断”就是内心的割舍与分离。曾经物满杂乱的房间被清理、清除、清仓,留下了一些仍然能带来快乐和满足的物品,既是对执念和物质束缚的抛弃,也是对心灵的重构与重铸。“断舍离”让我获得了轻松和自由,从此,演绎出各个年龄段新的生活方式。



“人随春好,春与人宜。”每当春天悄然抵达,我总会想起这句话。在这个看似平常的傍晚,我却在不经意间邂逅了一场关于春天的邀约。

下班喊上孩子一起去逛超市。路上,不经意间看到有卖花的,孩子兴高采烈,说:“妈妈,这里的兰花好漂亮,买几株回家吧。”路灯下,一名身形单薄的男子正有些踌躇地站在一筐兰花前,期待顾客的到来。筐里各色兰花肆意绽放,争奇斗艳。男子见我们驻足,立刻热情地介绍起来:“这是大家熟悉的蝴蝶兰,摆家里特好看;这是墨兰,紫褐色,象征高贵;这是春兰,花色素雅,恰似春日的清新使者,它既可以种植,也能水培,你看这根茎都十分发达,挑几株回家吧。”我打量着,瞅瞅这株,摸摸那株,每一株都爱不释手。我和孩子精心挑选了几株春兰,满心欢喜。

进了超市,大片大片的兰花映入眼帘,它们被栽种在各式各样的花盆中,愈发显得高雅脱俗。刹那间,一股浓郁的春天气息扑面而来,这满怀的芬芳,如同拥抱了一整个春天。

多年前,我也曾种过几株春兰,每到初冬时节,总是早早地把它们从阳台上小心翼翼地移入客

## 情怀

## 一场春天的邀约

◆陶敏



厅。在暖气的照拂下,春兰的花骨朵儿如沉睡的精灵,从叶片间微微探出头,羞涩地松开紧抿的萼片,似在轻嗅春风的气息;而后,花瓣由浅至深渐次展开,嫩黄的花蕊悄然吐露,那一抹清新的芬芳也在不经意间悠悠地弥漫开来,整个房间

都沉浸在这淡雅的香气之中。

闻着花香,静坐书房,我开始布局自己新一年的计划和打算,因为有了春兰的加持,心情愉悦,对自己有了更细致的目标和规划,后来渐渐地做起事来得心应手,项目的推进也格外顺畅。偶遇瓶颈的时候,我就坐在兰花前,想想它于严寒中坚守,当春回大地时它才悄然舒展花瓣,似乎就生出了许多力量来。

如今,捧着它们走在回家的路上,仿佛捧起了整个春天。于我而言,这几株春兰更像是一种无声的启示。过去一年,有过挫折,有过迷茫,但就像春兰在艰苦环境中等待绽放时机一样,站在新年的起点,在这个新的春天,祝愿自己在事业上如破土而出的春兰,坚定地向着阳光生长;期待自己能在专业领域不断深耕,收获知识与成就的果实;愿自己如春兰般散发出淡雅的芬芳,给身边的人带去温暖与美好。

## 趣味

## 盼书信

◆老徐

我和妻子在追电视剧《六姊妹》。因为我们俩的年龄与剧中姐妹差不多,很多剧中情节都经历过。有时,我们会针对角色的做法,

设身处地地开展讨论。

有一次,我看到四姐何家欢急盼张秋林的信件,就想起了谈恋爱时与妻子书信互动的情景。我问

妻子:“你也像四姐一样,常盼我给你写信吗?”妻子想了想,说:“盼,也不盼。盼是希望收到你的信,看你心里有没有我。不盼,是给你回信太难了,我不知道说什么好。”我听后,有些疑惑地问:“回信有什么难的,想什么就写什么。有话就多写点,没话就少写点。真心就行。”妻子捂着脸,不好意思地说:“我那时候还有人在追,怎么能告诉你呢?”

## 安放坏情绪,保持平常心

生活中,难免有不顺心的时候。有的人遇到一点挫折就想放弃,可过两天回过头去看,其实没什么大不了的事儿,没什么跨不过去的坎儿。

听过一句话:“世界如一面镜子,皱眉视之,它也皱眉看你;笑着对它,它也笑着看你。”生活有起有落,恰如天气有晴有雨,我们不能改变天气,却能左右自己的心情。

对待情绪,尤其是负面情绪,除了对抗与压制,我们也可以选择先接纳。去接受已经发生的事情,学会勇敢面对,才能拥抱真实的自我,享受畅快的人生。

没有任何一种选择会带来十全十美的人生,既然总会有遗憾,又何必必要去纠结那些已经无法重走的路。安放坏情绪,才有好生活。

## 留下好情绪,拥抱好生活

喜欢一句话:“生活有多美好,取决于你对它有多热爱。”

人生会有高光瞬间,也会有低谷时刻。我们无法预知未来,但可以把握自己的心态。学会做情

## 感悟

## 情绪对了 人生就顺了

◆石磊

绪的主人,才有更多的精力让自己变得更好,有更多的可能去做自己喜欢的事、爱自己所爱的人。

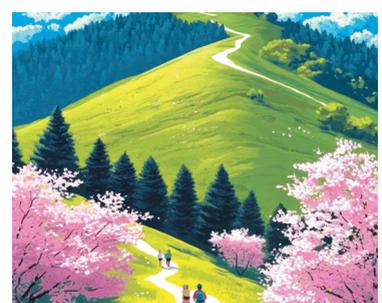
遇到挑战时,把目光放长远点,就不会被眼前的小事困住;感到焦虑时,就聚焦到具体的事情上来,过好了每一个此时此刻,才能过好这一生。

古人云:上善若水。生活中,我们也应该努力做一个温和而有力量的人。当你秉持着温柔和善意去与这个世界相处时,世界才会对你温柔以待。

## 你能控制情绪,才能控制人生

喜怒哀乐,本就是人生常态。面对挫折时的态度,恰恰体现了一个人的智慧和情商。

当一个人遇到事情时,能够做到不急不躁、稳得住,是一种可贵



的能力;如果还能做到理智思考,积极寻求解决方法,更有智慧、有格局的表现。

只有消化了坏情绪,才能痛痛快快地拥抱好运气;只有把握好了情绪,我们才能更好地把握人生。

保持一颗平常心,逆境撑得住、好事担得起,把每一天都过得踏实充实,人生就会处处是风景。