

随笔

码字之乐

梅寒榆

我干码字这活儿,已有多多年,算起来,“码龄”已相当于一个成熟的小伙儿,虽然吃了不少苦,那不过是学这门手艺所应付出的代价,而手艺学成之后,则觉此道甚可乐也。

码字是抒写心灵的快乐活动。无论吃饭、睡觉或步行,乘车时心中忽有所感,还是阅读他人著作、与友聚饮闲聊时碰撞出心灵的火花,抑或是见一景、识一人、经一事,感触颇深,有感要发,总之,平时之所见所闻,有感于心,皆可敲打键盘,码出文字,供读者分享。而那一点一滴的感悟,经过思考的沉淀,变成文采斐然的篇章;那脑海中飘忽不定转瞬即逝的思绪,或灵感光顾时如泉水般汩汩而出的语言,被码成漂亮有趣的文字方阵;那在浩瀚的资料中经过一番耐心地搜罗筛选,而后靠智识精心编纂或创作,码出浩浩荡荡的文字大军——长篇著作,其中乐趣,非亲历者焉能感受?

码字是撷拾生命碎片的工作。最平庸的人,一生也有其难忘的生活经历,只是由于他们没有码字的能力而使其诸多经历不为人知,或只能靠口述使少数亲友知道。可以说,每一座坟墓下都压着一部长篇小说,只是其精彩程度不同而已。既然人的一生所能展示给世人的只是些有意思的片断,因此我称这些片断为“生命的碎片”。文字,

大约是除摄影、录像之外,唯一能够详细记录人生活经历的工具,因此我很庆幸自己干码字这一行。难以忘却的遭遇、刻骨铭心的悲欢、人生的酸甜苦辣……诸多逝去已久的生命碎片,都可以靠码字使其固定于纸上,收集于书中,而书面表达的详细生动,也远胜于口述。这些文字,可以证明我曾经存在于人世,表达我对社会的认知,尽管它们很可能被时光所淹没,但起码在我活着时,对自己是一种心灵的慰藉,并且有益于和朋友之间的精神交流。

码字可以享受公平竞争。我参加工作后,因不愿“摧眉折腰事权贵”而“大道如青天,我独不得出”。我若不学码字,注定要在职员的位置上终老一生。是码字使我得以享受公平竞争,按照自我设计的蓝图,实现自己的梦想。一篇短文或一部书稿,投给报刊、出版社之后,便如同参加歌手或运动员的海选,是参与全国性的竞争,这竞争无疑是激烈而又残酷的,发表文章或出版著作,不必靠身份、靠文凭、靠关系,这种竞争,虽然尚不能像奥运会比赛那样严守规则,但与许多行业相比,已经非常公平。实践证明,是好文章、好书稿,终不会被埋没。

码字可以赢得人格独立和精神自由。在新闻出版业空前发达的今天,若非手艺太差,靠码字为生,已不再是可

望而不可即之事。靠码字为生,虽然难以暴富,但可以靠稿酬收入养家糊口,确保衣食无虞。我参加工作二十余载,受人支配太久,受压制太久,早已盼望能够做自己的主人,这一夙愿终于靠码字得以实现。1998年5月,我提前办了退休手续,从此成为不受任何人领导、不受任何人支配的自由人,开始了新的生活。十年多来,我除大部分时间在北京,曾在南京与凤阳生活两年余。因是自由人,来时不必向谁报到,走时不必向谁请假,行于我欲行,止于我欲止;无论到何地,不必求助于人,只要住处宽

定,电脑一架,便可敲键码字,思我所欲思,写我所欲写,让我的文字出现于全国各地报刊,让我的著作出笼于千里之外的出版社。无论北京、南京,还是家乡凤阳,去留任我选择,适于我者居,不适于我者去,天马行空,独往独来;命运不由他人主宰,成败不为他人左右,自己做自己的主人,何其乐哉!有此大乐,又何必羡慕,何必攀贵?

码字之乐,非一篇小文可以道尽,聊举数端,以证其乐。正因为码字有其无可替代的乐趣在,我才能痴迷于此道而无怨无悔,自得其乐也。



土房无雨声 国画

李成杰

现代诗坛

程新的诗

随意可以抛洒的
如今竟一枚一枚往外掏

情绪

列车失声喝高了
落叶竟没有落在头上

如果遇事都要理由
情绪太可怕了

在一闪之间真是如我
轨迹是任性

人生工程的每一段
不要惯性

诗人简介:程新,男,河南郑州人,河南作家协会会员,河南省第一届青年诗歌学会理事,现在省会某媒体工作。

旅舍的那面墙
纸条像常春藤爬满了墙
各种颜色争着发言

这是延续多年的留言
每张纸条后面有故事

“坚定自我,在路上”……
“一个人来这儿不是孤单,
是胜利”……

文字没有变回声音
前行了 就别惦记回去

便条
写在纸上的

办事或购物的提醒
一张生活化的便条
使人有了备份

便条 不承诺
唯有消费了每个人的过去
纸条 才不会像撕碎

往事

往前走是人生
往后数是故事

感慨像喷嚏一样
有切肤之叹

曾经的免费阳光
现在弥足珍贵

新书架

《雷人的玩意儿:极端设计TOP80》

严俊

像地球一样的沙发、泰迪熊玩偶的骨骼解剖、用钉子做的床、售价30000元人民币的台灯、没有时间标志的钟表……在这个创意层出不穷的年代,各种各样的极端设计以其奇妙卓绝的构思对我们的固有观念形成了强大的冲击——同时也在为我们的创意思维增添新的养分。你也许一辈子又不会购买《雷人的玩意儿:极端设计

TOP80》里所介绍的产品,可作为一个生活在新时代的年轻人,你又怎能错过尽情领略世界顶级极端设计的机会呢?《雷人的玩意儿:极端设计TOP80》不仅给你提供了这样一个大开眼界的机会,更重要的是,它所具有的轻松、跳跃充满现代幽默感的话语,会让你在吸收知识养分的同时,乐在其中。此书给读者的感受是:没有做不到的,只有想不到的;没有看不到的,只有买不到的。

在一个大家庭中长大的孩子,或许都会经历这种或那种形式的手足之争。因此,几年前当我发现确实有科学证据显示家里的大孩子往往更为聪明时,那对我这个家中老6而言,无疑是一个沉重的打击。

一些科学文献指出,在兄弟姐妹中,IQ评分和其他

研究勇敢地揭露了我们前面的观点似乎有些名不副实。其中一项2006年的研究共收集了3000多个家庭中孩子的数据,跨越时间超过12年,结果发现无论老大,还是老么,智力并无差别。

确实可能有影响的一个因素是家庭规模。大家庭中的孩子,尤其当母亲在比

暴生堂

老大会比弟妹更聪明吗?

安那海德·奥康纳

智力测定指标都会随着年龄减小而降低。这些研究认为,造成这一现象的原因可能是因为随着家庭的日益扩大,父母对培养孩子的时间、精力和金钱都会受到限制。另一种理论认为,第一个出生的孩子更为聪明,因为在孩提时代,他们主要在大人的环境中成长,与在孩子的环境中长大的小孩相比,他们会更快地成熟。毫无疑问,家里有七个孩子和只有一个孩子,父母的感受定会相去甚远;但不论是打打闹闹、打篮球,还是暑期夏令营,我几乎都和我的兄弟姐妹们寸步不离,这些因素足以使我的智慧打折吗?

关于出生顺序对智力的影响,谢天谢地,多项科学

较年轻时就有了第一个孩子,与较小规模家庭中的孩子相比,智力确实稍逊一筹。在这些研究中,当妈妈年龄增加时,孩子的智力得分确实有所增加。这听起来有些诡异,但细细想来也不无道理,其实这后面都有经济因素这个无形的手在起作用。年轻的妈妈通常收入较低,学历更低,而科学家们指出这些因素都会对孩子的智力产生消极的影响。

“妈妈的年龄与许多因素有关,它们都会影响孩子成长的环境。”研究出生顺序作用的心理学家、俄亥俄州立大学亚伦·L·威克曼博士指出:“出生顺序其实并不重要,真正起作用的是家庭环境和基因。”



原野油画

焦峰

散文

黄河壶口

王镜宾

黄河,举起了一条长长的金鞭,赶着群山就像赶着万马群牦牛群,从青藏高原一路奔腾而来,长鞭落地,响彻千万里,在万山中抽出一条流淌银的河道,鞭声为雷,鞭花为云,鞭草成林,鞭风成雨,鞭色染遍千山万壑,鞭尘卷起沙尘暴,鞭山成草原牧歌,鞭马鞭牛时抽出惊天动地的嘶鸣声——在黄河壶口汇成雄壮的黄河大合唱,聚成声震百里的高原歌,雷霆万钧,千古不息。

黄河,飘在地球东方的金腰带,是远古时期的女神女娲腾龙补天时遗落人间的彩绳,从通天河口岸出,随着九万里长风刮向高原、丘陵、平原、大海;又像嫦娥当空歌舞时的彩带,落地为河,当空为虹;又像千百年来大地之母夺取丰收、文明古国在世界综合国力大赛中勇夺奥运冠军时被裁判巨手系上了光芒四射的金腰带,到黄河壶口,正接受千山万壑、亿万观众雷鸣般的喝彩,涛声如雷,掌声如鼓,喝彩如潮。

黄河,一条蜿蜒涌动的金龙,从云中穿梭,从万山中游走,从历史的重重峡谷中探出头颅。古典名著《三国演义》“煮酒论英雄”中曹操与刘备有一段精彩对话:“……龙能大能小,能升能隐,升则飞

腾于宇宙之间,隐则潜于波涛之内。龙乘时而变化……”黄河就是这样一条能大能小,能升能隐,能曲能直的蛟龙。沿着去壶口的路线,走在黄河岸边,汛期

浪滔天,惊涛拍岸,卷起千座金山;不到汛期,路人几乎能从浅水处涉水而过,可从小便桥上走过,看不出它的威力与魅力。近几年黄河数次断流更让壮士扼腕。但一走近壶口,便会被它飞流直下,涛声如雷,飞溅四射,彩虹飞架,急切如刀,冲击万里河山的气势所震撼,让人叹为观止。这正是黄河巨龙露出巨嘴喷云吐雾,一展歌喉。古有大禹治水,今有刘家峡、三门峡、小浪底等水利工程伏龙安澜,造福亿万黎民,龙的传说因此千古不绝于耳。

黄河,一条至柔至刚的金桥,连接远古与现代,连接处女地与开发区,连接黄色文明与蓝色文明,连接亚洲文明与世界文明。在壶口,它突然跌宕起伏,形成黄河文明的横断面,尽显无穷魅力之窗。“飞人”柯受良于1999年在此惊人一跃,飞车冲过壶口天堑,制造出了一条人工飞桥、人工彩虹,尽展当代中国人敢为天下先、敢创奇迹的时代精神风貌。

黄河,一柄金光灿灿的尚方宝剑,带着消灭旱魔,捍卫神圣领土,孕育华夏文明的神圣使命,是上天赐予,从远古出发,从茫茫河套,一路斩关夺隘,劈山开路,遇险凿口,一路冲杀,剑光闪烁之处,清淤划道,变迁为直,河道畅通,奇峡突起,特别是在黄土高原中央一举劈出一条闻名于世的晋陕大峡谷,形成鬼斧神工的神州第二瀑,尽显神剑威力。

黄河,直指出海口,带着民族金色的希望与梦想,引导我们向更加开阔的境界前进。

文苑精英

“死而复生”的名著

马佳

1846年,英国19世纪史学家卡莱尔经多年伏案笔耕,终于写成《法国大革命史》这部巨著。当时没有电脑,全由手抄完成,自然也没有“备份”。卡莱尔完稿后,将手稿郑重地交给最亲密的朋友米尔,请他指正。然而命运同他开了一个天大的玩笑——几天后,这部珍贵的手稿竟然被米尔先生不识字的女佣糊里糊涂当废纸扔进壁炉烧掉了!

更糟糕的是,卡莱尔有个习惯:每写完一章,就随手将笔记与草稿统统撕碎遗弃。这事对卡莱尔打击之巨大可想而知,懊丧不已的米尔也只能徒唤奈何。但卡莱尔却没有一蹶不振,他对前来道歉的米尔说:“算了,就当我将一篇作文交给老师批阅,老师说:‘不行,你得重写,写得更好些’一样!”第二天,他就重振精神,买来大批稿纸开始重写,就这样,经过一年的努力,终于再次完成了这部巨著,而且质量比第一稿还要好,赢得了巨大的声誉,成为卡莱尔一生的巅峰之作。

人生之旅,不如意处常八九,挫折与不幸总是难免。怎样面对挫折,给了我们最明智的回答。

当人肝气不足的时候喜欢侧卧,肺气不足的时候喜欢仰卧。而推尸睡是最健康最自然的睡法。这种睡姿,后背跟床板密切地接触,五脏六腑通过一种很平静的状态,通过一个简单而有效的推腹动作,就能把逆行的气血经脉流通很祥和。另外还有一个睡姿是侧卧睡,佛道两家有一定修行的高人,可以常睡不卧,也叫不倒丹,现代人一般做不到,我们也不提倡。

人睡着时,姿势是自动调节的,某一姿势睡累了,人的潜意识就帮你自动翻身。

临床保健上,我还有一个建议是“睡前莫食申后饭”。为了有一个高质量的睡眠,晚饭选择在晚五点到晚七点之间为好。晚七点之后的饭就尽量少吃或不吃,以免睡觉时胃里的食物还消化不尽,影响睡眠质量。在冬天睡前最好泡泡脚,泡脚时还要搓搓脚,用手心对脚心搓三百次,起到水火既济的作用,既能养心又能安眠。或叫家人之间互相捏捏后背,使气血充盈起来,人舒服了,就能慢慢入睡了。

失眠比较严重的话,可能还需要加一个辅助的手法来解决。方法也很简单,我把这种方法叫“推心置腹法”,睡觉前半卧在床上,左手叠放在右手手,然后从胸口处开始往下推,沿身体中线也就是任脉运行方



推心置腹后的身体气流畅通,也增强了任督二脉的气机运行。临床上,很多慢性病、疑难病患者通过此法得到了有效的改善。人一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的,好的睡眠是幸福人生的开始。“陈抟一睡一千年,彭祖活了八百岁。”可见睡眠对人体健康有着莫大的益处。

很多人晚上能很好地入睡,但是早上四五点钟莫名地就会醒来,醒来后大脑很清醒,这时候可以起来看看会儿书或锻炼身体,这样一天都会精力充沛,千万不要再睡“回笼觉”。中医认为“睡多神昏”,如果睡多了,反而会一整天觉得疲倦,精神不好。

(完)
上海锦绣文章出版社出版

连载

我说:“行,让他上来吧。”

我一看那个小男孩,有一头飘逸的长发,而且还五颜六色的,一看就是一个特别生。但是我一看那个小男孩眼睛特别亮,而且很阳光,我就用一种欣赏的眼光看着他:“小伙子长得这么帅,这么阳光!这么好的学生还能有什么苦恼?跟我说说,我给你搞定。”

这孩子问我:“王老师,这个教师队伍中怎么有那么不称职的老师呢?”

我问怎么了,他就列举了他去的这些学校,老师多么差。他的第一个学校,班主任竟然对他说:“我告诉你,今后我们这个班只要有一个考不上大学的,那肯定就是你。”

他愤愤不平地说:“王老师,当老师的能这样说学生吗?说这话的老师,他配当老师吗?”

我说:“老师说这句话,肯定是话赶话赶的,可能因为你的行为力度太大,你的表现太出位了,逼得你老师才说出这样的话。如果一个老师,凭空空说这样的话,他不配当老师!但要是被你逼得说出这句话,情有可原,或者这里边可能有隐情。”

可他置可否,又列举了第二个、第三个学校老师有多差,还说班

里有一些同学老是跟他过不去……我跟他讲了教师队伍的现状,以及人与人之间的差距。我说:“就是因为不同性格、不同性别、不同心态、不同信仰的人聚在一起,才有这个美好的世界。你将来除非是遁入空门,或者上深山老林里边过野人的生活,否则的话,你只要生活在人世中,肯定要接触到各种各样的人,既有高尚的人,也有在你看来是小人的人,你永远没法儿避免这个现象。但是你不能拿着别人的缺点来折磨自己,我告诉你,孩子,生别人的气,就等于拿着别人的缺点来折磨自己。你也不能要求别人都是完美的。你要有适应这个环境的心态和能力,否则你一辈子都享受不到快乐和成功。你不妨利用这样的机会,锻炼自己与人交往的能力,锻炼自己对社会的适应能力。只要具备了这个能力,就凭你英俊的相貌,一身的才气,学习这件事对你绝对不差的,你缺的就是心态的调整,你能做到吗?”

他一听,说:“老师,我觉得你说得有道理,我愿意接受你的建议,我回学校上课。”

后来,我就经常跟这个学生短信来往,过了年他家长告诉我,这个学生在我的引导下,心态调整得非常好,跟老师的感情也越来越好,他学习的兴趣也就越来越浓。

作为一个学生,你不能要求你周边太完美,特别你不能要求你的每一个老师都是人间豪杰,这要求太苛刻。你先想想你本身一点儿毛病都没有吗?你自己既然不是一个完美的人,为什么要要求别人都得完美?这不是强人所难吗?

理解了这个道理,对于出现在老师中的一些现象,学生也就能够客观地对待了,也就容易对老师教的课程产生兴趣了。

别让手机干扰学习

随着科技的飞速发展,现在的小中学生周围充满了诱惑,比如说电脑、网络、电视、手机、MP3、MP4等,这些工具本来都是为人服务的,但是如果处理不好,人反而成了这些工具的奴隶。

我的孩子高中三年一直没有手机,其实我家并不缺手机。我有一次问她,你的同龄人有手机是一个很普遍的现象,你为什么不要手机呢?她说:“人家同学有手机是为了跟家长联系起来方便,我们两个都在学校,离我这么近,我有什么事可以直接上

办公室找你们,没必要要手机。另外,我只要有了手机,同学知道了,肯定会经常给我发短信。我要是不回吧,对人家不礼貌;我要是回吧,又影响学习,所以我干脆不要手机。人家都知道了,也就不给我发短信了,我也少了那一份烦恼,少了我那一份负担,可以集中全部的心思用在学习上。”这是她很主动的行为,所以我看到她高中三年的学习效率是非常高的。

我观察我那个班很多学习优秀的学生,他们大部分都有手机,但是平常就把它锁在自己的柜子里,一般每天晚上打开看一看,有没有重要的信息;还有住校的同学,干脆就把手机锁在宿舍里边,每个周末才把手机打开看一看,跟外界联系一下。这样用手机就不会对学生的学习造成负面的影响。可是现在有些学生,一刻都离不开手机,上课都不把手机关掉,这些学生的学习效率肯定会很低。特别是上课开着手机这件事,是对自己的一种极端不负责任的表现,也是对班级、对老师一种极不尊重的行为,所以这种现象一定要杜绝。

我有个学生,有一个阶段学习成绩下滑得很快,我也没有发现他有什么异常的现象,我就琢磨,到底问题出在哪儿呢?有没有可能是因为他的家庭环境出了问题?所以有一天晚上,我就给他家打电话,是这个学生接的。我说我找你爸爸有点事,你能不能让你爸爸接电话,这边电话还没放下,他爸爸就说话了。我一听就知道,他家里可能是一个电话两个分机,有一个就在孩子的房间里边。我就问这个家长,你孩子房间里边有什么?他说,还有电视、电脑。我说,你孩子不是也有手机、MP3?真可以说是全副武装,

尽享现代科技成果。但是你有没有考虑一下,一个中学生要想把学习搞好,是一定要做到全情投入、排除诱惑的,只有达到心如止水的状态,学习才能有效果。他周围围绕着这么多的东西,能不受影响吗?家长听了,立刻说好,我马上就给他全撤了这个能力,就凭你英俊的相貌,一身的才气,学习这件事对你绝对不差的,你缺的就是心态的调整,你能做到吗?”

他一听,说:“老师,我觉得你说得有道理,我愿意接受你的建议,我回学校上课。”

后来,我就经常跟这个学生短信来往,过了年他家长告诉我,这个学生在我的引导下,心态调整得非常好,跟老师的感情也越来越好,他学习的兴趣也就越来越浓。

作为一个学生,你不能要求你周边太完美,特别你不能要求你的每一个老师都是人间豪杰,这要求太苛刻。你先想想你本身一点儿毛病都没有吗?你自己既然不是一个完美的人,为什么要要求别人都得完美?这不是强人所难吗?

理解了这个道理,对于出现在老师中的一些现象,学生也就能够客观地对待了,也就容易对老师教的课程产生兴趣了。

保持好学习的节奏

我经常给学生强调的有两句话。一句话是:你可以长时间不学习,但是你学习的每分每秒都必须都是高效的。青少年都喜欢玩,这是一种天性,但学习是要求静下心来,这一关系需要处理好。做到这一点,动静结合,你的生活就会因此充满着欢乐和激情。比如说想出去踢球,你就尽情踢,踢得汗流浹背;你想听音乐,就尽情地听,陶醉在音乐的情境中。但是你要学习的时候,就得把其他所有的东西都忘了。最忌讳的就是玩的时候想着学,学的时候想着玩,这就很难保证高效率。这不是单纯为了学习,而是为了养成一种有节奏的生活习惯。大家平常一定要有意地训练自己,只要往课桌旁一坐,首先想到的,排除一切杂念,全身心投入到学习中,用我经常讲的话来说就是“四大皆空,全情投入”。这样训练下来,我们的生活就会实现一种高节奏。