

微文

人生需要掌声

张儒学

一说到掌声,我就时常想起那首歌唱的那首《掌声响起来》:“掌声响起来/我心更明白/你的爱将与我同在/掌声响起来/我心更明白/歌声交汇你我的爱……”对掌声就有一种特别的青睐,更有一种特别的亲切。

掌声能给人以鼓励,掌声给人以肯定,掌声就像一缕阳光,给人以奋进的力量。人的一生不知迎来了多少次掌声。当刚刚蹒跚学步摇摇摆摆走出第一步时,迎来了父母的掌声;当上学认真地回答老师的提问后也会迎来同学们的掌声;参加某个活动上台表演一个节目后,会迎来台下观众的掌声;在长大后不管是去学校演讲或是大小会上的发言,也会迎来一阵阵掌声。

记得上初中时,由于我爱好文学,时不时同学们要我朗诵诗歌,可性格内向的我哪里敢上台。有一次班上开展的读书活动,由于硬性规定每个人必须上台,我不得不硬着头皮上场,由于紧张把平日背得很熟的海子的诗《面朝大海春暖花开》结结巴巴地念完后,却迎来了同学们热烈的掌声。就是那掌声给了我鼓励,更给了我信心,让我在以后的活动中,渐渐地锻炼自己,凡学校的啥活动也敢参加了。

在生活中,人人都需要掌声,掌声是给失败者鼓励,是给拼搏者动力,是给成功者肯定。尤其是别人需要帮助和鼓励的时候,掌声给人一种温暖,给人一种尊重,更是给人一种

肯定。后来,我师范毕业后到一个乡中学教书,班上一个女同学很内向,也很自卑。我时不时开导她,但效果都不好,就想找机会让她锻炼,可学校的什么活动她都不愿参加。最后,我听说她笛子吹得不错,便让她参加学校组织的联欢会,表演笛子独奏,因为她怕参加这次活动,以生病请假,被我看出了心思,我就坚决不批假,而且还多次做她的工作,并叫她必须参加这次活动。晚上,她虽然很怯场,曲子吹得前不达后,时断时起,但还是坚持吹完,坐在第一排的我站起来为她鼓掌,随后全场掌声雷动。因为掌声,那位女同学后来开朗了许多,学习成绩也好了起来。

披头士乐队的灵魂人物约翰·列侬说:“千言万语也无法表达我对给予我掌声的乐迷们的感激。”约翰·列侬的老师起初并不大喜欢这个头发自然卷的小子,有一次在课堂上,老师故意叫他站起来回答问题,老师问:“约翰,你长大后想成为什么样的人?做什么样的职业?”列侬回答:“快乐的人。”老师说:“你不懂我提的问题。”列侬说:“是你不懂人生。”教室里安静了几秒钟,然后包括老师在内的所有人,都向列侬的回答报以热烈的掌声。多年以后,列侬在一次采访中谈到这件事时说道:“我永远都忘不了那次课堂上的掌声,它日后一直回响在我的脑海里,一直激励着我坚定地往音乐创作这条路上走下去。哦,不应该说是奔跑,那些掌声可是我的加速器呢!”

如果人生中没有掌声,生命就如同一口枯井,没有了失败的奋起,没有了成功的喜悦。如果人生是田间一株麦穗,掌声就是滋润它的雨露;如果人生是一只展翅飞翔的小鸟,掌声就是给它舒展自由的蓝天;如果人生是一株挺拔的大树,掌声就是抚慰它的每一束阳光;如果人生是一朵香花,掌声就是孕育一世所吐露的芬芳。

去年暑假的一天,我带着儿子到少年宫广场去溜旱冰。我给他租了一溜冰鞋,让他穿上,随后,便开始教他“走路”,他小心翼翼地挪动着双脚,刚想跨大一点就摔了一个仰面朝天,他疼得差一点哭出来。这时,我却为他鼓掌,他生气地说:“我摔得这么疼,还取笑我。”可我还是笑着对他说:“儿子,失败是成功之母,继续努力。”他点了点头,就这样,他一次次摔倒,我一次又一次给他掌声,他终于学会了溜冰。现在,他再也不羡慕小伙伴在溜冰场上的出色表现了,因为他十分自信地告诉我,他同样可以。

掌声是成功的伴奏,是失败的安慰,是生活的交响曲,它就像甜甜的乳汁哺育着每个人的成长,人生缺少了掌声,就如同鲜花缺少了阳光雨露。人生的掌声不能停息,它永远激励着人们不断进取和追求,让掌声响起来,人生需要掌声!

微闻杂俎

宠辱不惊

鲁人

造化弄人。踌躇满志的著名影星巩俐在金马奖铩羽而归,确实有些意外。原本她是满怀希望而去的,舆论说她是获奖热门人选,赞助商已准备好庆功宴,她自己信心十足,可没想到却输给一个籍籍无名的台湾演员。脸上有些挂不住的巩俐,不气急败坏,急不择言:“我这次来金马奖,特别感谢金马奖给我这次机会,让我了解一个不专业的电影节是怎么样的,而且一个不公正的电影节,会让所有艺术人员瞧不起他们。”巩俐还说:“这是我第一次来金马奖,也是最后一次来金马奖。”

这个表态就未免有失风度了,如果说得奖是输了一次,话说得如此难听就等于又输了一次。参加一次颁奖,连输两场,巩俐这回是得不偿失了。最简单的道理,既然你参加评奖,就是认可评奖的程序,认可评奖的资质,准备接受评奖的结果,不能说对自己有利的评比结果就欢天喜地,一旦名落孙山就怨天尤人。

设电影奖的目的是表彰优秀演员、导演、作品,但因名额稀少,无论如何巧为筹划、精心策划,也不可能把所有优秀演员都请上领奖台,总有遗珠之憾。而且,文无第一、武无第二,表演不同于数理化,电影奖不同于科技奖,标准很难统一,加之不同评委的偏爱,口味各异,见仁见智,价值取向不同,遴选的获奖演员及作品也很难让人满意。要做到绝对公平、公正,是不现实的,能使未必最好但肯定是高水平演员及作品入选,能把那些明显档次偏低的作品剔除,就算是差强人意了。

因而,我觉得每一个演员都应以淡定达观态度来看待电影奖,可以去努力争取,但不必看得太重,毕竟这是身外之物,有它要演戏,没有它还是要演戏,搞影视表演主要是因为自己喜欢,获奖只是事业的副产品。平心而论,贵为三大电影节主席、威尼斯影后的巩俐在金马奖意外落空,确实有些遗憾。但像巩俐这样拿奖无数、声名远播的大明星,更应有点胸怀与风度,淡然视之,不必萦绕于怀。世间不如意者十之八九,相比较而言,在众多演员中巩俐已经是太幸运了,偶有小挫,当一笑置之。

联想起来,前些时为得奖而争得不亦乐乎的还有第六届鲁迅文学奖。也有些志在必得的名家因为“意外”落榜而大为光火,言辞偏激,不失失态。确实,他们的东西也不错,有的甚至比获奖作品还要出色些,但阴差阳错或其他原因,没有“金榜题名”,有点怨气、不服气也很正常,发几句牢骚也在情理之中。但如果再去争去闹,去辩解去上告,不仅无法改变结局,而且更有失风度,成为文坛笑柄。我很赞成作家陈世旭的高论:“一个立志写作的最好看的姿态是只问耕耘,不问收获;最难看的形象是为了争名争利使浑身解数。”如果说,评奖落选是输了一场,再去吵闹就输了另一场,一个真正睿智的作家是不会去这种赌本买卖的。

这里,不妨学学日本作家村上春树,他虽然作品影响很大,好评如潮,一直是“呼声很高”的诺贝尔文学奖候选人,但却“陪跑”7年,屡获提名又屡遭淘汰。可是他却超级淡定,从来对此不置一词,似乎此事与他无关一样。这就是《菜根谭》说的那个境界:“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫观天外云卷云舒。”

说到底,文艺奖只是文化界的一个点缀、一个花絮,千万不要喧宾夺主,忘记我们到底是干什么的,对于一个有志于有追求的文化人来说,有奖更好,没奖也不影响创作与生活。因而,对各种奖项还是淡定点好,得之欣然,失之泰然。



春回(国画)吕维超

文苑精英

老舍给溥仪当“御用文人”

宋宗桃

1962年秋冬之际,作家楼适夷到老舍家里做客。当他穿越丹柿小院,走进老舍的书斋时,见老舍正在一摞书稿上圈画,便问道:“先生最近写些什么呢?”老舍笑着说:“我正在当‘奴才’,给我们的‘皇帝’润色稿子呢!”

老舍幽默的回答把楼适夷弄得糊涂了。由于老舍是满族,而且是有名望的作家,有关方面就交给老舍一项任务:为末代皇帝溥仪的自传《我的前半生》润色。到这年的11月26日,老舍把修改、润色好的《我的前半生》征求意见稿交给了出版社登门讨教的人员。老舍不仅提出了许多很好的意见,而且还谈了自己润色过程中的感想,从根本上肯定了这本书的价值。

在封建社会,有一些整天围绕在皇帝身边为皇帝服务的文人,从事起草、校对诏书、文章和训话稿等工作,人们称他们为“御用文人”。由于老舍给溥仪这个已经成为平民的“末代皇帝”润色过稿子,于是,就有人开玩笑说,怪不得老舍的作品那么有魅力,那么吸引读者,因为人家老舍当过“御用文人”呀!



高山流水(国画)王登武

随笔

相遇最美

赵灵霞

茫茫六合,知己难逢,相遇最美。同是文人雅士,李白的“举杯邀明月,对影成三人”显得虚幻;柳宗元的“孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪”难耐孤寂;高山流水的魅力难掩俞伯牙摔琴谢知音的决绝,天上掉下个林妹妹的惊喜无法改变枉自嗟呀空劳牵挂的悲剧。

相较而言,清高自赏的张岱就幸运得多。出身仕宦世家的张岱在明朝灭亡后,隐居山林,一心著书。他追忆崇祯五年在西湖赏雪的一次经历。大雪接连下了三天,夜深人静时,遗世独立的张岱撑一小舟,“拥毳衣炉火,独往湖心亭看雪”。(说是独往,实际上还有一个舟子,但在张岱眼里,舟子是不存在的。)选择此时此地赏雪的张岱一定没有想到,大雪夜的湖心亭上,已经有人先他而至。张岱已经够雅,有人比他更甚,于是大喜。酒逢知己千杯少,虽不善饮但仍饮三大杯。归来后张岱意犹未尽,借舟子之口说:“莫说相公痴,更有痴似相公者!”想必这一次相遇,在张岱漫长的隐居岁月里,应该是一次非常美好的回忆。

我不是文人雅士,生活也缺少传奇,既不清高自赏,又无太多奢望,因此,生活中简单的相遇都会在我平静的心湖留下美好的回忆。上世纪90年代初,我独自一人到陌生的郑州参加自学考试。说实话,我不怕考试,就怕问路找考场。坐在公交车上,看见一个满脸笑意学生模样的女孩,小心地问她:“你也是参加自考的吗?”女孩告诉我,她是医学院的学生,她们学校离我要找的考点很近,她可以送我去。那时,女大学生被拐卖的新闻屡见报端。很奇怪,我对这陌生女孩一点儿戒心都没有,跟着她先去找了考场,然后又去她们学校,吃了晚饭,看了电影,洗了澡,住在她们宿舍。第二天轻轻松松地上了考场。我不知道这女孩的名字,但20多年过去了,这一次相遇,一直是我心底最温馨最美好的回忆。

我常常想,茫茫人海中,两个人能够相遇,是多么不容易的一件事啊;相遇了,能不冷眼相向恶语相加,而是互赠玫瑰手留余香,这又是多么幸福的事啊!

新书架

《爱·犬》

姜涛

当你说出“我最爱狗狗了”的时候,你是否曾经思考过:宠物店里可爱的小狗,是来自怎样的宠物繁殖场?决定养狗前,你已经明白身为主人应有的责任与承诺了吗?

“纯种”真的比“杂牌”更适合饲养吗?你能说得懂狗狗无法说出口的忧郁吗?狗狗的健康到底该如何照顾?流浪狗的命运除了收容中心,能不能有另一条生路?

褚士莹将此书献给我们生命中的每只狗,也写给这些美丽生命默默陪伴的人类。

褚士莹是旅行家也是公益人士,是NGO工作者,也是用生命爱狗的人。30岁之后,投入NGO工作不遗余力,正不断以行动展现对对于人、动物以及环境的关怀,至今影响无数人。

当过5只狗狗的主人,也曾经是流浪狗的中途之家。这些狗狗之中,有纯种狗也有杂牌狗,有买来的也有认养的,有大有小,有公有母……不过最重要的是,它们都很快乐,也带给褚士莹最美好的回忆。

微散文

冬之韵

赖杨刚

雪的表情,冷冷的,但雪也有爱,并且这还实实在在地滋润着人间。

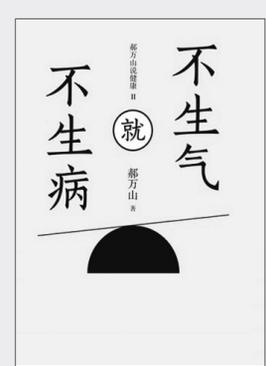
因为雪,柿子更加红彤彤的了,像一盏盏小灯笼高挂在树上。回家的人,远远一瞥,就会心生温暖和喜悦。

因为雪,酸涩的柿子变甜了。果农把柿子摘下来,堆满竹箩筐,在马路上向南北往的人兜售,叫卖声丰富多彩。当年,我偶然听到的太婆的叫卖:甜过初恋!真是令人动容,就算多年之后,仍然心潮起伏,难以释怀。

因为雪,母亲种的蔬菜更绿了更嫩了。尤其有一种小叶子青菜,下雪之前是苦的,被压过一场轻雪之后,变得清甜清甜的。用山泉水煮煮,不放油盐,也很开胃下饭。

下雪之后,阳光好像显得更干净了,在村子里随意走走看看,迎面而来的麦苗,无比青翠,仿佛一株株都在对你笑哩。

连载



根据这样的分析,精神抑郁症的病机应当是肝胆气郁,少阳不足,三焦不畅,枢机不利,痰浊内阻,心神不宁,这就是中医辨证的结论。有了辨证结论,也就有了针对辨证结论的治法,这叫“法随证立”。应当和枢机,解郁结,益少阳,畅三焦,化痰浊,宁心神,这就是一般抑郁症的根本治法。

和解消百病,选方寻经典 中医把治疗方法中的汗、吐、下、和、温、清、补、消,称作“八法”,在八法之中的“和法”,也就是“和解法”,我认为就是“和枢机、解郁结”,并不是中和。而和解法正是在治疗许多精神疾病和心身性疾病的过程中,最为常用的方法,于是有学生竟然戏称我为“和解派”。

门的开合自如,要靠合页的灵活转动,车轮的旋转轻巧,要靠轴承的润滑光泽,合页和轴承,就是门和车轮的枢纽,人体的气机流畅,代谢通达,心情愉悦,要依靠少阳胆和三焦气机疏泄之力的促进激发和推动,因此《黄帝内经》说“少阳主枢”。也就是说,少阳胆和三焦就是人体的枢纽,就是调节人体气血循环和代谢的合页与轴承。而和

加加减减。怎么加减,就要根据病人当下的具体情况来处理了。我们前面提到的那位副研究员女士,就是运用这样的思路和方剂,两周症状大减,三个月恢复上班。康复后至今十几年,没有再复发。由于精神抑郁症有确定的症状表现,而病人的临床症状又大多雷同,所以我用一个方剂来治疗此病,有人把这种方法看成是辨病选方。但我认为这是通过辨识病机后的选方,仍然属于中医辨证论治的范畴。

有意思的是,我把这种治疗法则和复合方剂,用到治疗其他精神疾病和心身性疾病,通过适当加加减减,在很多情况下都可以取得疗效。这正是“和解消百病,选方寻经典”的临床证验。

朋友之子,高中毕业后到美国读书,学成回国创业,资产过亿,但在44岁的时候得了严重的抑郁症,公司的正常业务完全不能主持和过问。服西药两年,症状此起彼伏,未能康复。朋友找我,我建议配合服用中药调整体质。但这位在美国受过系统教育的创业者,根本不相信中药可以治病,认为这是巫师一样的心理暗示,拒绝服用中药。于是我给了他第二个建议,建议他回到他的出生地河北平山县,徒步走遍县里所有的村间道路,还要向当地老村民采访八路军当年活动的事迹,并要在农家吃住。他听了我的话,回到故乡,背起背包,徒步出发,日出而行,日落而息,晚上还要采访,结果还没有走完全县的村间道路,体力就得到了大幅度增加,抑郁情绪荡然无存。可见在阳光下的运动,既是预防抑郁症的方法,甚至也可以是治疗抑郁症的高招。有时候,或者说对于某些人,阳光下的运动可能会胜过吃药。

别让讳疾忌医害了你,抑郁症完全能够治愈 怎样预防抑郁症,有了抑郁情绪或者患上抑郁症,应如何面对?

患抑郁症的人,几乎都是智商很高的,极其聪明又极其敏感的,力求完美的人。如果他们身体素质好,承受压力的能力强,那就是领袖、帅才、科学家、医学家、艺术家、诗人、作家、大律师、大企业的管理者。如果身体素质稍差,当自己给自己的压力超过了身体承受能力的时候,当由于其他疾病导致身体健康状况不佳的时候,就可能发病。2004年1月12日《哈佛红人校刊》的调查称,在过去一年中,80%的哈佛大学学生至少有过一次抑郁。哈佛大学被誉为“美国政府的智库”,曾经出过8位美国总统,44位诺贝尔奖获得者,30名普利策奖获得者,大批世界级的学术带头人、文学家、思想家,既是人类精英荟萃之所,也是抑郁症高发地。因此在某种程度上可以说,能得精神抑郁症的人,在智力水平上,就可能是人类的精英。何况这是完全可以治愈的病,治愈后同样可以发挥你的聪明才智,同样可以达到人生辉煌的顶点,所以在很多时候,我常常向病人讲述“聪明反被聪明误”,“难得糊涂”“糊涂难得”这样的道理。

既然出现精神抑郁症的关键和身体健康素质、健康状况有关,所以增强身体素质,强壮阳气,也就成了预防精神抑郁症的关键。怎样才能增强身体素质,强壮阳气?主要就是增加在室外阳光下的运动时间,在阳光的照射下,就能增加大脑血清素的分泌,人的情绪就会淡定愉快。从中医的角度看,只要运动,则动则生阳,阳气通达,代谢流畅,气机畅达,痰湿不生,自然也就不会出现抑郁内生的问题,得了抑郁症怎么办,包括有抑郁倾向、抑郁情绪的人,一定要找医生积极治疗,不要回避,更不要讳疾忌医。我曾多次看到抑郁症的复诊病人,把上次处方中关于姓名、主治、症状、诊断、治法的内容全部撕掉,只剩下处方部分,我问,为什么要这样做,对方回答是,不愿意让别人看见他的病情。这就说明,在很多人心目中,对精神抑郁症还是有成见的。其实这根本不是见不得人的事情,抑郁症就像感冒一样常见和多发,有了抑郁的表现,就要大大方方地找医生诊治。(完)