



散文

我就是你的拐杖

■高曙光

“你看他俩,结婚时都没扯过手哩。”
“拉着手跟年轻人一样。”

两位妇女在路口修车摊旁谈论着正过马路的一对年过半百的夫妻,他们都是附近城中村的居民。

这里是十字路口,人行道对面的信号灯上的绿色小人儿不停地闪烁。妇女正搀扶着患脑梗的丈夫过红绿灯。丈夫行走不便,目光显得呆滞,似乎不能说话,嘴角向右歪斜,口水断断续续地从嘴角流下来。妻子用左手搀扶着他的右臂,右手拿起毛巾不停地替丈夫擦拭着口水。

听到刚才的对话,丈夫的眼睛眯了一下,笑了,他把脚步放缓,嘴角一咧,口水流得更厉害了。

“年轻时候也没少吵嘴,那时候还觉得自己有本事,啥都不要人管,还嫌人家窝囊,这时候咋不嫌弃了,成了你的拐棍了,离不开了!”修车摊旁的老年妇女絮絮地说,另一位手巾上缠着毛巾的妇女手中拿着择好的豆角。

丈夫依旧是笑,他的手紧攥着妻子的衣角,像是担心把他丢开。

这样的一幕在这座小县城的街道上天天上演,妻子搀扶着丈夫行走在人行道的

绿荫里。

迎宾大道与将军路交叉口东侧,秋天的阳光照耀着梧桐树。这是小县城行道树的主要树种,这种树学名悬铃木,浓荫中悬挂的果球有单个两个和三个的,分别称为一球悬铃木二球悬铃木和三球悬铃木,俗称英桐美桐和法桐。迎宾大道是东西向的,两侧的梧桐树龄不长,树荫却很大,由于过境的外地车辆绕行了城外环城公路,这条宽阔的道路上没有大货车通行,过往的车辆也不是太多。路南是尚未开发的土地,这里是规划中的城市森林公园。

太阳已经偏西,一老一少的身影在阳光里由西向东缓缓移动。老人有六十多岁,年轻的有二十多岁。听路人讲,年轻人因脑外伤丧失了语言功能,肢体功能也有部分失去,大概是小脑损伤,走路趑趄趑趄。老者是他的父亲。在这条路上,儿子被父亲搀扶了五年,父亲用他的余生带着儿子重新学步,左脚——右脚,左脚——右脚……他们的前方,是那座夕照中的女媧补天像。

长平路与箕城路分别是小城东西和南北方向的主干道,也是用汉朝和隋朝的古地名来命名的。两条主干道的交叉位置是女媧广场,这里是小城最繁华的地带,车流

人流交织在一起。一位七十多岁的盲人手持竹杖在车流中缓行。前方提示是红灯,汽车的引擎声和附近商场的音响干扰了他的听力。

“交警!交警哩?”走在车流中的盲人大声喊起来。

此时正是交警异地执勤,外地的交警没有注意到这位特殊的行人。盲人经常在小城交警的搀扶下过路口,可是今天这里的交警不是本地人,城市的喧嚣也淹没了他嘶哑的声音。

他站在那里,竹杖不时触到汽车的轮胎,他慢慢地移动着。车流突然减缓了流动的速度,每一辆汽车都在回避着他,他终于走到了路中间,他的竹杖向前触探着。这时,一名交警看到了他,赶忙上前搀扶,一名身着校服的高中女生也赶快扯起盲人的竹杖……

夫妻间的搀扶,没有曾经的海誓山盟,只有手心里攥着的互不舍弃;父子间的搀扶,没有虚幻的光宗耀祖,只有眼前的健康平安;路人间的搀扶,没有离奇的犹豫猜疑,只有心底里的善良真诚。

因为我是你的拐杖。

随笔

远离负面情绪

■薛顺民

乐观的人总是向前看的,他们相信自己,相信能主宰一切,包括幸福和快乐。然而不少人在处于逆境或碰到沮丧的事情时,往往很容易产生恐惧、焦虑等负面情绪,久而久之心中如同压着磐石,怎么也无法拓展身外精彩的世界。要赢得人生,千万不要把目光停留在消极的东西上,要远离负面情绪,让失败的阴影释放出应有的能量和本该有的光辉。

一天早晨,死神向一座城市走去。“你要去做什么?”一位老人问道。“我要去带走100个人。”老人惊恐万状,赶忙去提醒城里所有人“死神即将来临”。到了晚上,这位老人又碰到了死神,非常不满地质问:“你告诉我只带走100人,为什么有1万人死亡呢?”本该有100人死亡,为什么死亡者上百倍呢?道理非常简单,过度的压力、不良的负面情绪是致命的,它甚至比死神更厉害。倘能坚持自己的主张,时刻保持冷静,有效戒除负面情绪,即便处于灾难最深处,死神也会望而却步。

生活中经常会有一些令你担心、害怕,甚至是恐惧的事情发生,如果你事先在心理、精神、身体和其他方面做好准备,不让负面情绪占据心灵空间,那么也就不会有什么东西让你彻夜难眠、痛彻心扉。正如威廉·贝弗里奇所言:“人们最出色的工作,往往在处于逆境的情况下做出。思想上的压力,甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。”压力、负面情绪正如一块巨石,对于强者,它是垫脚石,对于弱者,它就是绊脚石。

二战期间,一位因压力过度病重的士兵向医生求助,医生了解了他的情况后,对他说:“你把人生想成一个沙漏,上面虽然堆满

成千上万的沙粒,但它们只能一粒一粒缓慢通过瓶颈。我们每个人都是沙漏,每天早晨都有一大堆该办的事,如果不是一件一件地慢慢处理,就可能对我们的生理和心理系统造成伤害。”这个沙漏的比喻,点醒了这位因压力过大致病的士兵,从此他远离了战争的焦虑和病魔缠身的烦恼,他的病很快就好了。

当人对生活中的不如意感到烦恼时,或许会沉湎于过去,在回忆中消磨掉自己现有的时光,甚至因往日的风光更加重对现实的忧虑;或许去追思未知的世界,因现实的沮丧影响对未知世界的判断,凭空又添一层无休无止的烦恼。对我们每个人来讲,无论是沉湎往日的风花雪月,还是忧虑未来世事难测,结果都是相同的:徒劳无益,雪上加霜。

转换思维是缓解压力、远离烦恼的良方。同一件事情,站在不同的角度去看待,就能得到不同的答案。因此,遇到任何事情时,都不妨换个角度看问题,那会使你看待问题更加客观,会给你的生活平添不少亮色。总从坏的一面看问题是一种悲观心态,你必将被诸多忧虑所侵蝕。由此想到三个举子进京赶考的故事。那和尚缓缓伸出一指,可作多种理解:可能一个都不中,可能三个一块儿中,可能有一人不中,也可能三人中有一人高中。若硬理解为一个都不中,进京赶考还有什么希望可言。因此我们凡遇不顺心之事,不免转换思维,凡事尽量往好处想,避开负面情绪,以良好的心态去面对,一定会有一个好结果。

变压力为动心,是摒弃负面情绪最有效的办法。许多人惧怕压力,视压力为心理战场



上的敌人。的确,生活中的压力不可小觑,它最容易让你产生消极堕落的心理,最终把你拖进烦恼的万丈深渊。但没有压力,就会失去前进的动力。如果你能以正确的心态对待压力,压力就会为你的前行提供巨大的推动力,就会让你在奋斗过程中发掘出巨大的潜能,助推你驶入人生的辉煌。“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤……”不要老认为社会对你不公,你要认为这是天地对你的磨炼,是上苍给你的机遇,你就不会再有烦恼,也不会产生什么负面情绪,你就会扬鞭奋蹄,最终成为一匹让人羡慕的千里马。还是马克思说得好:生活就像海洋,只有意志坚强的人才能到达彼岸。

诗歌

游民族广场有感

■李传明

沙颖穿城不息流,
银波层层聚绿丘。
殿宇临河昭往事,
花径漫步悦心眸。
林深鸟语呼朋辈,
水碧鱼翔见客羞。
钟灵毓秀兴三川,
一代风流铸春秋。

散文



暖

■芷兰

岁末年初是最忙的时候。干工作,总想到尽善尽美,便在无形中给自己施加了压力,越忙,越急,心里越烦躁。

周末,总算能静下心来看书了。儿子从外面回来,两手抱了一摞《周口晚报》,整整齐齐地放在桌子上。

“儿子,哪来的报纸?”

“是慧杰的奶奶让我拿的。”

对面楼上的邻居搬走了,把报纸送给了儿子。可是儿子要报纸干什么呢,我百思不得其解。

小家伙拿起报纸,一张一张地翻着看。一年级的孩子,不过是刚学完汉语拼音,汉字还没学几个,怎么对报纸产生了兴趣啊?

“儿子,你在看什么呢?”我好奇地问。

“妈咪,我在找你写的文章。”

刹那间,我的心里好温暖!儿子所说的文章,不过是我平常读书的心得而已,说不上真正的文章,况且因为最近工作太忙,无心看书,我都打算先不写了。现在儿子突然提起,我有些措手不及。

“儿子,上周四的‘读书’版,你看一看。”

儿子仔细翻看,前段时间的报纸都在,唯独少了上周四的。儿子有些失望,很认真地告诉我,以后报纸上再有我的文章一定要带回来给他看。

儿子让我很感动。父母是孩子最好的老师,我现在每天读书,很大程度上也是想给儿子做榜样。虽然儿子嘴上不说什么,但是他心里是清楚的,我的努力他能看得到。

每一个母亲都会为孩子心甘情愿地付出,只是付出的方式不尽相同。一直以为我不是个称职的妈妈,对孩子的付出不够多,不会给孩子做美食,不会和孩子疯陪孩子玩,儿子不听话惹我生气时我甚至沮丧地认为作为一个妈妈自己很失败。可是,在儿子的成长之路上,他不是也给了我很多欢笑、很多感动吗?上天给我们的母子缘分不可辜负,所以儿子成长的每一步我们都在享受爱,享受温暖,享受幸福。儿子对我的爱我能感受到。

儿子,如果我能成为你的骄傲,我愿意努力,再苦再累我也愿意。