



散文

## 游民族广场有感

■李传明

沙颍穿城不息流，  
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。

## 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，口水不断续地从嘴角流下来。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，离不开啦！”修车摊旁的老年妇女絮絮地说，另一位手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，走路趔趄趔趄。老人是他的父亲。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，是那座夕照中的女娲补天像。

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娲广场，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，为什么死者上升百倍呢？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，即使处于灾难最深处，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：“把你人生想成一个沙漏，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。

当人们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蚀。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。

变压力为动力，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

沙颍穿城不息流，  
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，总想做到尽善尽美，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。