慢下来，真快活

章柠檬/文

因为周末不小心崴了脚，我的生活节奏自动调至0.5倍，甚至更慢。我以为，沮丧一定会趁机加倍给我，甚至更多。可是，一切并非如此。

慢下来，你才会接近很多静止的东西。比如阳台的花，好久没打理了，其实这不是我的爱好，都是男家长在摆弄。他知道我不喜欢花花草草，也担心他的爱宠被我虐待了，就只搬回家3盆，一直在角落里委屈地待着。我根本叫不出她们的名字，但今天格外想亲近她们，破例给她们浇了一回水，再挪出来晒晒。

她们刚睡醒的样子真是好看，仰着一张张娇娇嫩嫩的脸，赖在清晨柔和的阳光里，一副不肯起的作态，睡眼蒙眬地舒展着、舒展着。花儿并非静止的，她们有呼吸、有香味、有情绪。当你试着对一朵花真诚地微笑，你真的会看见她也在对你笑。但不能对一朵花注视太久哟，你会掉进她荡漾开来的妩媚里。要不然，那些“花心”“花花肠子”“花花公子”等词，从何而来，怎么就刚好应了这份“不能自拔又心甘情愿”的贪痴呢。

又一想，“花时间”是个多么合适的词呀，时间只有花的时候才体现出主人的真愿意、真决心，花时间可不同于抢时间、挤时间，花时间像是把时间交给花一样，静下来，慢慢开。“花间一壶酒，独酌无相亲”，当年和花对饮的李白，谁说他写下的一定是一份寂寞呢，或许他享受的是一份高贵的孤独。

慢下来，你会想着去专注做好一件事。因为很多事情怕是一下子做不完了，腿脚不便更限制了我去干那些急事。于是我想矫情一回，给家人做几份特没意思、又特显意思的杨枝甘露。家里小朋友说，这是夏天的灵魂饮品，我不屑，原料也就是西米、牛奶、柚子、芒果，就它们合伙起来能撩拨到我的灵魂？我先预习了两遍小红书上的教学视频，就进入了实操。

西米入水煮3分钟，再温火搅拌，直到完全变色。没到3分钟，我就察觉到一个现象，视频是快速剪辑，只为你眼睛所需，当食物脱离平面，立体地跳到你手里时，它们并不是看上去那么顺从，你需要花点耐心制服它们，绝不能跟它们急。你以为西米会乖乖地集体变色吗？唉！总有几个不听话的，会一直仰着白色的小脑袋，等着你用筷子精准地把它们一个个按下去。你搅动它们的时候，有些就赖着筷子不走，就像抱大腿的女人一样黏。

把西米搞定了，再来搞定芒果和牛奶，最后是西柚。哦，我并不是想剧透这些家伙最后是如何走到一起的，这些小红书上都有，而是想说：只有在慢悠悠的时光里，我才发现芒果的黄是过于鲜亮和骄傲了，一旦被温润的牛奶治愈，它们叠加的嫩黄是多么令人欣喜；也只有在慢悠悠的时光里，我才会大胆去猜西柚是花变成的一种水果吧，它一直藏着一颗烂漫的花心，只要把它剥开了，碎碎地撒在果汁中，它就迫不及待地盛开成一朵朵粉红色的小花；也只有在慢悠悠的时光里，我才真实地体会到，原来西米的Q弹是在时间、火候、温度、目光里慢慢酿成的，少一样都不行，你给予它的耐心和期待，它会细细地、糯糯地回弹给你的舌尖。我第一次喝自己制作的杨枝甘露，欣赏了好一会儿呢，它是绝对配得上这个名字的，颜值和口味都很诱人，谈不上销魂，至少动心了。

慢下来，你可能想去听一些老歌，最好旋律是熟悉的，节奏是舒服的，和寂静的空气是相符的。我点开的是罗大佑，他一直唱得很烂，长得也不帅，迷人的是他的真实，他的歌词，还有他那写满故事的嗓音。很久没有听罗大佑了，似乎真的很久没有在生活中挤出一大段缓缓的时间，来安放自己静静的喜欢，哪怕用一个下午去看完一本书，连续听上几个小时的音乐。先不去质问生活到底是怎么了，为什么就要忙成这样，在这不得已停摆下来的时光里，我暂且可以把自己丢进一首首老歌里。

只有心慢下来，你才能在旋律之外触碰到每一句歌词。“春天的花开秋天的风，以及冬天的落阳，忧郁的青春年少的我，曾经无知的这么想。风车在四季轮回的歌里，它天天的流转。风花雪月的诗句里，我在年年的成长……”这么美的歌词，真值得你把时光调慢点，再慢点，任青春里的那些回忆、遗憾、心动，爬过时间的栏杆跑回来再次拥抱你。有多少人愿意在《光阴的故事》里，想起“那多愁善感而初次流泪的青春，遥远的路程昨日的梦，以及远去的笑声”？还有《你的样子》，你有多久没去问问自己，“为何你情愿让风尘刻画你的样子，就像早已忘情的世界，曾经拥有你的名字我的声音”？在歌词里找到自己，不失为一种获得。

就这样，慷慨地为自己支付一大笔的时间，买下这一天能感受到的美。正如台湾知名画家蒋勋曾说：“你如果在一个下午看到了浦东玉兰花的树叶，在阳光里的那个绿的纷飞，那一天对你绝对是奢侈的。”

慢下来，如果你可以慢下来。时间并不是一直在催促，它有时也很温柔，人生并不是一直要赶路，更多感受路。在追求快的时代里，快真的让你快活吗？未必，你不妨慢下来试试。

适合的才是最好的

陈连清/文

眼下，高考刚结束，有的学生能上清北，有的只能进职校，“几家欢乐几家愁”。有些家长对自己的孩子没能考上好学校，会以“别人家的孩子”来说事，抱怨自己的孩子“无用”。

“别人家的孩子”是个网络热词，说的是人家的孩子优秀，许多家长常以自己的孩子与之比，总觉得自惭形秽，望尘莫及。这便成了父母对自己的孩子恨铁不成钢的口头禅。这个表现在许多方面，尤其是表现在学业上。

这里有一个“什么才算是好的”的问题，是以名气为标准呢，还是以合适为标准？让我们来看看“一只公鸡的选择”。一只公鸡在土堆上觅食，一会儿用脚爪使劲往后刨，一会儿用嘴啄，忙得不亦乐乎。突然，它翻出了一颗又大又亮的珍珠。公鸡仔细端详后很失望地说：“这虽然是宝物，但对我毫无用处，还不如找到一颗米，可用来填饱肚子。”说罢，它将珍珠丢在一旁，继续找它的米粒。珍珠对于人类来说价值不菲，而对于公鸡来说还不如一粒米。公鸡都懂得，适合自己的，才是最好的。

那么，适合自己的是什么呢？

适合自己的能力。能力就是自己的能量，好比物理中的磁场。也就是说，一个人能做什么，如：在机关里，能做书记市长，还是做办事员；在企业里，能做董事长总经理，还是做一般的员工。人们都会在力所能及的范围内做自己的梦，没有金刚钻就不揽瓷器活。是不是做后者就很不堪？不见得。牡丹有牡丹的艳丽，小草有小草的清香。在智者眼中，大凡有相的，皆为虚妄，见相非相，即见如来。

适合自己的性格。人的性格是“泾流合渭流，清浊各自持”。有内向的，有外向的；慢性子的走路苍蝇踏不死，急性子的走路一阵风。不同的性格对于工作和学习有着不同的适应性。《西游记》里，唐僧内向又理性，充当领导的角色；孙悟空外向又泼辣，充当开拓者的角色。

适应自己的兴趣爱好。兴趣爱好是通向成功的一把钥匙，它能激发人们的热情，使人们处于欢乐的状态，虽苦犹乐。1973年，比尔·盖茨考上了哈佛大学，他发现自己对软件开发有着浓烈的兴趣，在读到大三时，就毅然退学，不要文凭，把全部精力投入到软件开发上，在为第一台微型计算机开发了BASIC编程语言的一个版本后，1975年创建了微软公司，成为了互联网技术全球领导者。

能力、性格、兴趣爱好一旦形成，就有相对的固定性，会在一个人身上如影随形。但它也不是一成不变的，随着经历、见识的积累，有可能得到改变，从而主宰着一个人向更好或更差的方向发展。

我是个内向的人，不善言谈，也缺乏多的兴趣。上个世纪80年代中期，我进入县级机关做宣传工作。我暗下决心，一定要战胜自己的缺点，每当出场发言时，做足准备，像老师备课一样，努力向同仁学习方法和思路等。这样，经过几年的磨炼，逐渐变得活跃、开朗、外向起来。到后来越是宏大的场面，人越多，我的发言越带劲，越有激情。

要知道，每个人的天性都是不同的。这种不同来源于基因的不同，以及由此产生的不同神经类型。

生物学告诉我们，人体是由细胞组成的，细胞包括细胞膜、细胞核、细胞质三部分；细胞核中有些种类物质被碱性染料染成深色的叫染色体，染色体由蛋白质和DNA（脱氧核糖核酸）组成；DNA由4种不同的碱基（A、C、G、T）组成，这些碱基按一定顺序排列组合成基因，一个DNA分子中约有25000个基因，这些排列顺序不同的遗传基因都各具特定的遗传信息，导致了个体的千差万别。这使得每一个人的神经系统、荷尔蒙水平、大脑结构和功能都不一样，从而决定了每个人不同的性格、兴趣爱好、能力水平。“一娘生九子，九子各不同”，就像莱布尼茨说的，世上没有两片完全相同的树叶。

每个人的经历也都不同。我们都生活在特定的时空场景中，会形成特定的时空适应性和特定的感受。我们从上世纪50年代走过来的人，“吃糠咽菜”的景象留在脑子里，挥之不去；后来，许多人又经历了上山下乡。这一代人被打上了岁月的烙印，家有剩饭剩菜，总舍不得丢掉，重新烧一烧，蒸一蒸，又拿来吃。而年轻人就不一样，他们更从卫生考量，往往把剩下的东西“轰”的一声倒进垃圾桶，在所不惜。这里无所谓对错，只是说明不同的经历会产生不同的习性。在相同时空中，每个人具体的人生轨迹又是不同的，形成了完全不同的人生体验和观点。一片树叶飘落下来，在有些人的眼中是“零落成泥碾作尘”，而有些人看到的是“化作春泥更护花”。人心不同，各如其面。

人的性格、爱好和能力在不同的实践中，会开出不同的花朵，就像春天里一畦参差不齐，五彩斑斓的百花园。

什么才是“最好的”？在工作或事业上就更直接，更普遍了，也更需要有一个清晰的回答。这里，往往地位和金钱是衡量标准吗？金钱越多，地位越高，就越好吗？非也。还是那句话：适合的，才是最好的。因适合自己而带来的快乐人生才是最好的。

《庄子·外篇·秋水》记载：庄子钓于濮水。楚王使二人往先焉，曰：“愿以境内累矣！”庄子持竿不顾，曰：“吾闻楚有神龟，死已三千岁矣。王以巾笥而藏之庙堂之上。此龟者，宁其死为留骨而贵乎，宁其生而曳尾于涂中乎？”庄子说的那神龟是国王用锦缎包着放在竹匣里好，还是让它活在烂泥里摇尾巴好呢？庄子又说：“我更适合在烂泥里摇尾巴，请回吧。”

我在《一朵芙蕖，开过尚盈盈》一文里讲述了台州人王一成的“快乐观”。1982年，他从浙农大毕业分配到省农科院做兽医工作，开始时觉得又脏又臭又累，不大适合自己；后来潜下心来，与全省许多养殖大户交往多了，医好了许多病症，渐渐觉得这里有人生的价值，热爱上了这份工作。有一次徒弟发现，他竟用嘴巴品尝猪粪来诊断病症，他已把这份工作看得比自己的身体更重要了。一次他的徒弟、同事们在辩论，不少年轻人认为做兽医没前途没出息，辩得面红耳赤，莫衷一是。最后，王一成亮开了嗓子——

人生的终极目标是钱吗，是当大官吗？不是，而是快乐，是内心的幸福感、成就感。快乐和成就感的获得有许多途径。钱多、官大只是一种途径，但钱多官大就很快乐吗？不见得，也可能很不快乐。我们做兽医，当疫病流行，猪农五脏俱焚，我们为其排了忧解了难，他们真诚地感谢我们，尊重我们。这难道没有成就感吗？我每每在猪场诊治，常常会觉得身在猪圈，心在天堂。

这一价值取向的深层意蕴是向内求的。这是一个哲学命题。归根到底，事物的发展，毕竟内因是第一位的。这又使我想起了王阳明的名言：吾心自有光明月，千古团圆永无缺。

看到人家子女考上清华北大了，就心生焦虑，甚至责怪自己的孩子，这是在向外求，拿别人的作为标准套用到自己身上；而根据自己的能力和水准选择学校和专业，是从内在出发，是向内求。向内求会更有功用，更会获得心灵的快乐；一味向外求，只能使自己愁眉苦脸，伤痕累累。

“别人家的孩子”固然好，考上清北的孩子自然有突出的优点，但并不一定是样样都好，高耸云天的山峰也有深深的沟壑。古代，身无分文的刘邦当上汉代的开国皇帝；只有小学文化的英国人法拉第钻研电磁学，发现了电磁感应原理；等等。这些典范无不在教导我们：要善于发现自己的闪光点，扬长避短，从而做最好的自己。

“别人家的孩子”可以作为重要参照，这是外在的横向的比较；更为重要的是向内看，拿现在的自己与过去的自己比，这是纵向比较。每个人只要在纵向的比较中，有长足的进步，都值得称颂。我们还要规划自己的明天，当明天到来时再回望今天的自己，又是“轻舟已过万重山”。

“山外青山楼外楼，西湖歌舞几时休。”这种人和人的比较而显示出的不足和缺陷，是常态。但这并不是要我们在滚滚人流中，在高手林立间，失去信心，自暴自弃。相反，我们要自重自爱，接纳自己，镇定自若地过好自己的生活。如果有人轻视之，践踏之，我们应嗤之以鼻：你强管你强，清风拂山岗；你横管你横，明月照大江。

这样说，并不排斥学习“别人家的孩子”。他们有什么好的地方，我们还是要“拿来”，由此映照出自己的短处，知耻而后勇。这种学习，不是生搬硬套，而是要把他们的经验纳入到自己的目标体系之中，真正化为自己的东西。相比之下，强调向内寻求自己更是兹事体大。

梅溪的故事

沈文军

山南梅花盛开的时候
山北的梅花正在孕育
仿佛是等待一个人的到来
一个人就是一个故事的开始
桃花红，李花白
梅溪，走进三月
梅溪不是溪
桃花和李花争奇斗艳
桃花红，李花白
白里透红
桃花更加像姑娘羞红的脸
梅溪不产梅
把恋爱的机会让给桃和李
李花像白面小生
遥望着溪对岸的桃花
多年，情深似海
梅花是热心的红娘
涟漪两岸

蝶恋花·蔷薇

李轶贤

谁把琉璃杯盏举，红似明霞，香气轻飞舞。紫燕黄鹂偷嫉妒，春风到此思停步。

我醉花前心暗许，一晌欢愉，已忘来时路。始信花神能眷顾，青春长伴蔷薇住。

红霞

刘理鸿

飘拂绸带的云彩结在
茶山峰上南北斗宫上
安详吉庆的一天到来
到处充满人嘶马叫的清晨
太阳冉冉升在山顶
红霞作了缜密的铺垫
山茶花开启了它的笑容
雨露滴了它的心
晨光披着它的彩袄
红霞诉述着云的迷离
茶山的幸福
永远是红霞画出了家乡的美妙

地址 横湖中路161号 邮政编码 317500 广告发布登记证 温市监广发3310078号 由本报照排 温岭市邮政局发行 投递、投诉热线 86142666 打击虚假新闻举报电话 86144005 值班编委 王健辉