



寒假 许诺自己 捧起书

寒冬地铺暖

李运明/文

寒冬时节，天寒地冻，我会想起曾经和父亲一起睡地铺的那些日子。

昔日物资匮乏，为了驱寒取暖安然度过寒夜，乡里人常常要打地铺过冬。入冬以后，田野里场光地净，北风一阵紧似一阵，梳理着树木光秃秃的枝丫，麻雀蜷缩在枝头，时不时无助地叽喳一声。这时候，父亲就开始打地铺了。

地铺通常打在堂屋的西间里。地铺一般两面靠墙，父亲事先把靠西山墙的墙角清理干净，再扎好两个水桶粗的高粱秆秆捆，然后在地铺的外沿安上两根镢头把粗细的木橛，接着把两个高粱秆秆捆放在木橛的里侧，再在地铺外侧的一头垒起土坯，最后在里面填上厚厚的豆秸，上面铺上一层麦草，地铺就打成了。

地铺一般有2米长，约1米5左右宽，高约略超过膝盖。一看要打地铺，我就兴奋地蹦来跳去。地铺一成型，还没有铺上被褥，我就迫不及待地爬了上去，在暄软的地铺上来回折腾着跟头。

晚上，我往往早早就钻进了被窝。被窝里绵软温暖，我依然兴奋难耐，像一条泥鳅般在被窝里钻来钻去，从这头钻到那头，再从那头钻到这头，直到困意来袭，揉几下发涩的眼睛，就一脚跌入了甜美的梦乡。父亲和我一起睡地铺，那时候的父亲正值壮年，我喜欢和父亲睡在一头，用小手在他的身上摸来拂去。父亲的身上热乎乎的，骨骼是那么硬实，皮肤是那么光滑。如果哪天我跑出去玩，睡晚了，脚冰凉，父亲就拿起我的脚紧紧地贴在他温热的身体上。我像小猫一样依偎在父亲的身旁，然后酣然入梦。

冬天的夜晚来得早而且漫长，睡在地铺上，我会看到外间里母亲摇动着纺车，一举手，一侧脸，在昏黄的煤油灯光投射下，像皮影戏一样生动有趣。纺车 嚤嚤嗡嗡 的响声像一支催眠小曲一样，回环往复，不绝如缕。有时候有人来串门，父亲就带着他们坐在地铺沿上聊起话来，有家长里短，也有农业生产，有国家大事，也有趣闻奇谈，听着听着，我不知不觉间就睡着了。

后来，生活水平提高了，地铺也就无声无息地退出了人们的生活。此后，我也就少了和父亲睡在一起的机会。

多年以后，有一次我回到乡下，恰好家里来了客人，一时睡不开，我只好和父亲挤在一床，床较窄，勉强挤得下我们父子二人。入夜睡在床上，我油然想起小时候和父亲在地铺上的时光。父亲还是像小时候一样，把我这边的被子掖得严严实实的。很快，父亲睡着了，还发出了粗犷的鼾声。父亲脚有些凉，我想要给他一点儿温暖，用手一摸，他的皮肤像树皮一样干涩。父亲已经年迈，岁月如窗外的寒风一样，榨走了他人生的大好年华。我抬头去看父亲，眼前一片黑暗，但是父亲忽长忽短、起伏有致的鼾声犹如一首绵长的小夜曲萦绕在我的耳畔，让我浮想联翩，心中久久难以平静。

后来，每到寒冬，我总会想起当年和父亲睡地铺的时光，而且一想起来，就仿佛一缕春风吹在我的心坎上

江富军/文

随着学期进入尾声，怎样过好寒假这个话题又开始了，而同学们正面临考试。我那些已经毕业、正读大学的学生们听到我的荐书，就说声 谢谢先生 ，等考完试后再去读。中学生则停下了课外阅读的节奏 有的本来就弱化了，此时向他们荐书可能被视为干扰。推荐阅读，推荐那些我内心认为对中学生很重要的书，都要注意节奏，当然我也理解。

临近考试，焦虑成了常态。许诺考试结束后给自己放松享受，是立马缓解心理压力的方法，正如从前农田劳动太累了，一想到晚上有猪肉饭吃，顿时干活有劲头。一位老朋友接到我的聊天电话，就问我是读完了一本书还是完成了一篇文章，因为我经常许诺自己，读完或写完后就找老朋友聊聊天，完全放松，也与他沟通一下读写内容。

有些紧张于高考的同学找我聊天，我们便借机开始构思一篇小说，或找到一本书的评论角度，聊得投入、兴奋，我再嘱咐他先好好复习迎考，结束后就投入写作，或完成小说，或完成小评论，可以投稿发表，也可以拍成小电影，我可以帮助他。就这样，我胸有成竹地许诺，他便信心满满地回去，他或许在想：即使考试不理想，也可以走创作、评论或影视制作等道路。等考试结束后，他如真去创作也行，明白了我在 忽悠 他也行。至于小说构思，我已讲过十几遍，好多学生都记得，他们也会运用期许暗示来自我调节。

自我许诺分多种多样，有许诺自己考试后大旅游的，许诺追剧的，许诺一顿大餐、一辆赛车的，也有许诺自己打三天三夜游戏尽兴的。游戏许诺者结果往往打了不少三天三夜，有的同学一回家拿起手机就玩到跨年、跨学期了，春节拜年的酒桌上也顾不得七大姑八大姨。而为了小小的期末考试把心力都用上，失去的是整个寒假的心态，报复性享乐的后果是精神失衡。

也有许诺自己咬牙补习的。考试结束，重视名次的同学会有恶补成绩的念头，考试失利从而产生幻灭感，期许于短短的寒假，狠心多报补习班。笔者在此还请同学们理性，不要不顾节奏，误把报复性补课当作 奋起直追 。报复性补课的背后往往有太高的期待，会加重自己的不安定感，精神疲倦下反而会心理亢奋，透支心理能量往往得不偿失。还有好多同学本就体质弱，经不起高强度的学习，要注意调养，寒假安静休息，同时适当进行体育运动，通过一静一动让自己恢复元气，才是理性的。

合理的心理预期是心理建设的重要方法。小小的寒假，可以预期自己进行创造享受，如写写诗、讲讲故事、绘画书法、设计发明、调查研究，预期那些行动性、实践性和创造性的小成果，暂时离开课堂教学这些概念化的学习。再者寒假放松心情，走走亲戚，彼此沟通，热闹一下，有张有弛，这样比一放假就直奔心理咨询师好像更值得。

真要补课，不如去听一些学习方法，比如如何预习，如何提高学习效率，如何处理学习生活中的思想状况等。预习是自学，有没有预习可决定课堂效率。预习不强求搞懂，大致知道知识点在哪里，记得框架，便于上课学习。不提倡为了急于懂得而抓紧时间去 补习 下学期的课，到下学期又 炒冷饭 。重复固然是学习的母亲，而低效重复会榨取有限的精力，耗散探索力、创造力 而这些恰恰是终生需要的，并且在中学阶段形成的能力。

课堂高效是学习的不二法门。寒假最需要补的是学习力，新河中学校友闻邦椿院士的 12 加 思维模式不仅在于思维，更在于生活理念，在于思想健康、求实勤奋、热爱生命、单纯而有境界等。成功的人生需要这些精神元素，学习力的秘诀也在这里。而阅读就是获取这些精神元素的重要途径，对于一个读书人来说，一部长篇就是一个世界，一部专著就是一座高峰，没攀登过就算是俗人，没读过若干部长篇可算是文学盲。寒假有珍贵的整块时间，适合沉浸式阅读，读出诚意，读出生命趣味。

《中庸》里说： 唯天下至诚，为能尽其性。 至诚无息，不息则久。人生是长长的赛跑，比的是生命热情，诚心、痴迷是长跑的基础。中学生通过阅读打开理想世界，分析现实世界，讨论人生，发展自己，热爱生活， 正心诚意 ，能为人生长跑做准备。许诺自己在寒假找几本叩问灵魂的书，读几部长篇，提倡读文史哲，用阅读探索世界。寒假接触一下马克思、柏拉图，继续了解爱因斯坦、诺贝尔，与王阳明、梁启超、朱光潜、巴金、卢梭、托尔斯泰交个朋友。有些书不要求整本读完，可读读他们的传记，这样对中学生来说，不算太高的预期。思辨阅读是中学尤其是高中阅读的基本要求，是智慧美的通道，也是人生艺术化的前提之一。

同时，还应提倡纸质阅读。著名阅读推广专家、中国出版协会理事长均书林在讨论纸本与数字融合时表示，纸本阅读是很关键的，打底子用的。欧洲实验研究结果显示，经过纸本阅读，儿童有了知识体系后再读数字的，阅读效率往往比普通的高 30% 以上。他还认为，学生是知识建构者，不仅是知识消费者、接受者，大脑是可以重塑的，阅读过程中大脑回路会重构，成为新的园地。笔者非常赞同，纸质阅读更直观，有存在感，更能形成框架体系。

每一个能静静拿起书来看的人，我都向他们致敬。 在最近的北京书展的红沙发访谈中，裘山山老师说。

寒假，许诺自己捧起书吧。

钟玉红/文

汪曾祺在《人间草木》里写道： 如果你来访我，我不在，请和我们外的花坐一会儿。 我被这句话深深打动，自此踏上了养花之路。养花以来，从最初的玫瑰、郁金香，再到攀爬的月季、三角梅等，以及可食用的薄荷、迷迭香，这些花儿不仅是四时生活中难得的闲情逸趣，更在每日打理中，为我带来哲思和惊喜。

眼下正是寒冬，园中的花儿们依旧热烈地盛开着。远看，三角梅宛如一挂燃烧的红色瀑布，蓝雪花在风中轻盈舞动，玛姬婶婶也绽放得娇艳欲滴。粉嫩的长寿花、鲜绿的绿梅以及艳丽的山茶花，也都带有了花苞，铆足了劲儿，准备绽放最灿烂的时刻。每当天气放晴，我就会拿起剪刀，细致地修整枯枝与病枝，仔细观察每一根枝条，与它们说着悄悄话，让它们在冬日的暖阳下好好休养生息，期待来年繁花似锦。这看似是与草木交流，实则是与自我内心共鸣。

我养花的方式非常简单：让它们自由地吸收

天地的露气，只在土干了的时候浇水，每月施一次肥。即使在酷暑与寒冬中，它们也能顽强生长。在夏天里，蓝雪花最喜水，每天都得浇水，否则，开得正欢的花儿就会像肚子饿了似的耷拉着脑袋，但只要给它喂一勺水，它就会重新精神焕发地抬起头；到了寒冬，绣球、茉莉的叶子会枯萎掉落，等到第二年春天，它们又会重新发芽，长出嫩绿的叶子，接着鼓出花苞，顺利地绽放。在这个过程中我感悟到，植物枯萎并不意味着死亡，它们只是在积蓄力量，等待有一天重新活过来。就如我们做事，遇到挫折时不要灰心，默默努力，总有一天会绽放出属于自己的光彩。

园中香气四溢，各种花儿竞相绽放，每个季节都有独特的芬芳。在冬季的深处，梅花凌寒而开，让整个园子弥漫着清新的香气；春天的四月，蔷薇轻轻展露淡淡的粉色，月季则每月都以不同的姿态盛开；酷热的夏日，荷花与绣球花争奇斗艳。但我最钟爱的却是秋天的桂花，一阵秋风至，桂花纷纷扬扬飘落，宛如金色的雪花，香浓浓郁。就如李清照所言： 暗淡轻黄体性柔，

情疏迹远只香留。 此时，我会撑起一把伞，挂在树枝上，用竹竿轻轻敲打树枝，让那些小小的金黄落入伞中，再倒入笊箕内，用它们来制作美味的甜食，例如桂花粥和桂花糕。此外，我还会制作桂花糖水，将一层桂花和一层蜂蜜仔细地封入罐中，再放入橱柜中静待时间的沉淀。

我开始养花后，结识了一位花友。他在花园里精心养了几缸荷花，总是精确地选择在某月某日上午的某时某分，去拍摄一朵花。他告诉我，那一分钟是这朵花开在一整年中绽放得最完美的时刻。我在没养花前从未意识到，一个熟知花草树木的人，内心竟能如此细腻。这让我想起了梭罗在《瓦尔登湖》里记录树上的野果： 悬钩子到了六月二十五日就成熟了，直到八月还能采到，不过果实最佳的日子当数七月十五日左右。 需要多少次的亲近与触摸，一个人才能成为一株植物的知音？对于爱花的人，得到的不仅仅是花的照片，更是对生活诗意的洞察；对于爱树的人，采到的也不只是一个果子，更是对生命哲理的领悟。只因在等待一朵花绽放、等一棵树结果的过程中，早已在时间的格子里写满了诗。

清晨

戴志伟

冬日的早晨仙气飘飘
东边天空微泛着橘粉色的光
伴随着远处的鸟鸣声唤醒了大地
红日撕开厚重的云层
探出半个身子鬼祟张望
群峦在红日的凝视下
个个羞愧难当
纷纷玩起了捉迷藏
而这是7点钟的清晨

山居

解忧

青橙满枝无人摘，
山间石屋空得闲。
林泉推适须晴日，
鸡犬相闻人自安。

草木知音