

爱你老己

□ 游小游

不知道“爱你老己”这个梗是怎么火起来的,但第一次看到时,心里便被轻轻碰了一下。

“老己”,像是对自己的昵称,带着几分宠溺;又像是一声轻唤,把那个在岁月里跌跌撞撞、不再年轻的自己,唤回到面前。从此,自己成了自己最该疼惜的老朋友。

“老己”不属于某个特定的年纪,它属于每一个在生活里奔走的人,在某个忽然停下的瞬间,低头对自己说出的那一句:“嘿,你辛苦了!”

爱那个终日奔波忙碌不言疲倦的老己。

阅卷、讲评、靶向分析、个别谈心、早读晚辅……匆匆忙忙、连滚带爬的一周终于过去了。为成绩的高低而略有起伏的情绪,也不能阻挡我对老己的宠爱。放肆地刷一会儿剧,任性地熬一次夜,畅快地吃一顿又油又辣的火锅,去公园甩开臂膀跑上几圈,扎进书店喝着奶茶、沉浸式读一下午的书,或者就这样坐在电脑前、伴着浓黑的夜写几行散淡的文字……

中年老己爱自己的方式,其实朴素得很:不过是暂时放下一切,什么都

可以想,什么都可以不想,容自己真正正地“在”一会儿、飞一会儿。

爱那个追求完美却难免遗憾的老己。

到了一定年纪才明白,从小争第一、一路被夸大的经历,未必全是馈赠,也并不值得歌颂。它悄悄在心底埋下了一颗追求完美的种子,长出的却是自我苛责的藤蔓——不仅缠绕自己,还无意间绊住了身旁的人。

职场不是一个人的战场,太多变数、太多机缘,怎能事事圆满?我渐渐学会对老己说:“别总想凡事领先,事事求成,允许自己落后一步,允许事与愿违。”

人生没有假设,遗憾在所难免。学会在未能尽善处轻轻放手,在力所不及处坦然低头。人生如书法,飞白也是布局;如行走,留一段喘息的路,才看得见旁边的花开。

爱那个常自诩能量满格却偶尔力不从心的老己。

曾经总以为自己一直风风火火、飒沓如风,可不知从哪天起,爬上五楼教室竟会微微气喘。那一刻,我告诉老己:停下来歇一歇,没什么难

为情。

下雪天明明步步小心,却还是翘翘了一下,有点狼狈,有点滑稽。我笑一笑,对老己说:除了小心,咱们下次还得选对鞋。

当熬夜后的脑袋混沌得像浆糊,当想做的事清单越来越长,完成的速度却越来越慢……我不再勉强那个“超人老己”。

能量有盈缺,身心有节律,真正的爱自己,是听见身体发出的细微信号,是允许自己偶尔电量不足,坦然地插上充电器。岁月赠予我们的不应只是年纪,还有读懂自己的智慧与疼惜自己的温柔。

老己啊,咱们都不再年轻了,可那又如何?这一路走来,风雨兼程的是你,跌倒了爬起的也是你。往后的日子,不必总是那么要强,不必永远满分通关。累了就停一停,不高光的时候,就安心做个平淡寻常的人。

爱你老己,是岁月深处最静默的回响,也是余生路上最温暖的约定。愿你善待那个不再年轻却依然可爱的自己,与岁月握手言和,同自己相依为命。



读书“四法”

□ 王保中

当今社会,手机用途越来越广,几乎人人离不开手机,大家渐渐喜欢上了手机里的各种视频,而看书的人却越来越少了。也许是工作原因,多年来我一直坚持读书和写作,常有朋友好奇地问:你是怎么爱上读书的?怎样才能坚持下去?

细细想来,一个人能爱上读书、坚持读书,影响因素可能很多。就我个人而言,我觉得最重要的离不开这四方面的尝试和努力。

多逛书店。主动逛书店能及时找到新书好书,发现自己最感兴趣的内容。兴趣是最好的老师,不管什么书,要想真正读下去,必须是自己感兴趣的。比如历史、文学、哲学都可以,“开卷有益”,哪怕是旅游、体育,甚至某个明星或非遗文化,只要感兴趣,都能读。

发现喜欢的书,就果断买下来。其实,现在买书学习的性价比远高于其他消费。不过,最好每次只选一两本,切忌一次买太多。买多了,你就会不知道读哪本,放在家里无从下手,慢慢失去阅读兴趣。我就是从买下一本关于鲁迅先生和朋友的新书开始,重新点燃对鲁迅作品的热情,进而读了《故乡》《鲁迅散文集》,最后品读《鲁迅全集》。

抓紧时间读。书就像水果蔬菜,有保鲜期。别放太久,过了兴奋期,书的“香味”和新鲜感没了,很多人就会束之高阁,再也不碰,兴趣大减。所以,要一鼓作气读进去,沉浸到书的世界和情境中。遇到难懂的部分,别过多纠缠。古语说:“将军赶路不追小兔。”读书有时像带兵打仗,要快速冲过去。像《红楼梦》《百年孤独》这类难懂但有深度的书,刚开始读可能脑子乱,别苛求,快速读下去,慢慢就会明白其中的奥妙。

分享读书收获。读书时,只要有心得和想法,就及时说出来,分享给亲友,尤其是爱读书的人。“近朱者赤,近墨者黑”,平时要多交爱读书的朋友。在交流和分享中,你会快速感受到读书的快乐和成就感。厚厚的一套《明朝那些事儿》,就是在分享中读完的,接着又读了关于张居正、王阳明的书。

如果没有朋友可交流,那就写下来。如果能写成文章发表,效果更好。写作过程能让书中的营养更充分吸收,成为自己思想的一部分。这样的经历和成就,会让你更热爱读书。最近几年,我的一篇篇读书评论就是这样写下来的。第一次写可能觉得难,没关系,大胆写自己的所想所感,慢慢来,不断修改完善,就能开创一片新天地。

选好读书时间。比如上床休息前后、吃饭前后、出门旅途中的间隙,这些都是读书的黄金时间。品读一本好书,就像和一位智者对话:顺境时,给你清醒;挫折时,给你信心;迷茫时,给你希望;追梦时,给你力量。读书让你超越自己,积蓄新的能量与光芒。

“书到用时方恨少!”最是书香能致远。读书很有必要,但坚持不易。我的体会是:从兴趣入手,快速推进,学会分享,大胆动笔。

优雅地慢慢老去

□ 郑文平

我老了,我感到自由。告别职场,卸下工作,一切自己做主,拥有支配时间的自由,来来去去无约束,洒洒脱脱随意活。

我老了,我感到快乐。没有了少年成长的烦恼,没有了青年求学的艰辛,没有了成年的压力,没有了人事关系的纷扰。可以去高山看日出,可以去海岸观波涛,可以去名山访大川,可以去跳舞去飙歌,会友聚餐续旧谊,轻轻松松乐逍遥。

我老了,我感到彻悟。再无少年

的懵懂,再无年轻的气盛,阅尽世上多少事,体察人间多少情,是非曲直心有悟,不再盲从与迷茫,往事如烟随风去,沧桑变换不觉惊,气定神闲观万象,心静如水不兴波。

我老了,我感到坦然。人生本就是一个自然过程。

我老了,今年80岁,进入暮年。但儿女们很理解、关心我们,在生活起居和身体照顾上细心又周到,让我们特别高兴和知足。

我老了,平时不想烦心事,写点文

章,找点兴趣、查查字典,解决疑难、生、杂词句,丰富知识,增加记忆,是我最大的爱好。

我老了,但今天仍是我人生中最年轻的一天。抓住今天,活好当下,活得健康、活得快乐,活出质量、活出精彩,优雅地慢慢老去。

生活要简单,谁想就见一面,喜欢就买,困了就睡,想旅游就出门。人活的是自己,不必活在别人眼里。世间真的没有来日方长,只需把记忆、牵念、美好、愉快永留心间。



金银忍冬

□ 吕国华

在北方寒冷的冬季里,西北风一场接着一场地刮,绝大多数树木呈凋敝状,生命似乎静止,只剩下光秃秃的枝丫,在寒风中瑟瑟发抖。然而有一种植物却用它密麻麻、红艳艳、亮晶晶的小果子,点亮了萧瑟的风景,它就是金银忍冬。

初识金银忍冬时,我一度好奇这个名字中的“金银”与“忍冬”是怎么回事,直到看过它春天开的花、冬天挂的果,才知道它的名字里,藏着它四季的风情。

金银忍冬属忍冬科忍冬属落叶灌木或小乔木,花期在春末夏初,单叶对生,纸质,叶片卵形或卵状披针形,花朵成对腋生,一蒂两花,双浆果簇生。

“金银”之名,源自它春季时的花色变化。花朵初开时为银白色,盛放后转为金黄色,新旧花朵错落枝头,便成了“金银相间”的模样,俗称金银木。花色的变化是它给传粉者的信号,让昆虫知道哪朵花最新鲜,哪朵有甜香的花蜜,好精准为它传粉,真是一种很聪明的植物。

“忍冬”二字,意为它能够忍受寒

冬。金银忍冬对环境适应性极强,耐旱、耐寒,甚至能在零下35℃的低温中存活,无论是山坡、沟谷还是城市绿化带,都能扎根生长。

初秋时,金银忍冬四个一组的浆果先是变为粉红色,随着温度的降低,逐渐转为深红,最后成了饱满的丹红色。在阳光下,果实晶莹剔透,像一串串迷人的南红宝珠,挂在枝丫间。

这时的金银忍冬还不算特别,直到冬霜降临、万木凋零,它“忍冬”的真章才彻底显露出来:其他树木早已果尽叶落,进入冬眠期,而它的丹果却稳稳地挂在枝头,风吹不落,不皱不缩,在冷风中依旧饱满;哪怕是白雪压枝,那一串串丹红的果实,仍醒目地缀在银白世界里,不肯谢幕。

白雪红果,醒目而漂亮,吸人眼球,但它可不是为了取悦人类。金银忍冬的红果有微毒,并不适合人类食用,但却是鸟类的“冬日粮仓”。它为鸟类提供过冬的能量,鸟类啄食果实后,又会将它的种子带到远方——它坚硬的种子不能被鸟兽的消化道消

化,反而借鸟兽的迁徙,帮助它拓展生长的疆域。这是一场美好的互助,没有索取,只有彼此的成全,也是它传播后代的生存策略。

不少人看到金银忍冬的花与金银花相似,常常弄混。虽然二者同科同属,都有药用价值,却有明显区别:金银花学名“忍冬”,多为半常绿藤本,枝条缠绕攀爬;金银忍冬是落叶灌木,枝条直立生长,最高能长到6米。从花朵细节看,金银花的花筒更长,花瓣细长,花朵常下垂,香气浓郁;金银忍冬的花筒较短,花瓣圆润,花朵多向上或平展,香气偏清甜。最易区分的是果实,金银花的果实成熟后为黑色,且多在冬季脱落;金银忍冬的果实是鲜艳的丹红色,能从秋末挂到次年早春,“傲雪凌霜,丹果不落”的特点,正是它与金银花最直观的差异。

金银忍冬的“忍”,是一种清醒的生存智慧。它在忍耐中顺应自然规律,与自然共生,最终在生态的循环里实现了自身价值,也为生态系统增添了一抹亮色。