

乐活新主张

学会感受美,是给孩子

的宝贵礼物

女儿,我希望给你一样很宝贵的东西——对美的感受能力。美,是生命中最美好的东西。我希望你可以从花草植物、日出日落、海洋河流、一首乐曲、一幅画或某种食物中体会到美感、享受和慰藉。当你的感知足够丰盛,你便具有了一种强大的力量,可以在面对人生起伏时,永远有一份无穷的能量。正如诗人阿多尼斯所说:“童年是让你能够忍受暮年的那股力量。”



■ 曾焱冰

亲爱的女儿,在我开始动笔写《你是这世间所有的美妙》一书时,你刚7岁,写完时你已9岁了。你经常问我在写什么?我说是关于你的一些故事,每一个都很美。然后你问我,你妈妈小时候有什么故事呢?

童年美好自由的时光,一直伴着

我会给你讲,我小时候住在后海边一个大杂院里,那是我的姥姥家。院子里有一棵很大的香椿树,春天时我舅舅会用竹竿够下香椿芽,分给邻居们做香椿炒鸡蛋;夏天时,石榴树和金银花会开花;到了秋天,葡萄架上有一串一串的紫葡萄,石榴也结出了果实,放学就能吃到姥姥剥好的石榴籽。

那时候,家里没什么好看的家具,但姥姥的屋子总是干干净净的。洗旧了的床单铺得平平整整,桌子上有桌布,茶盘里永远有一壶晾好的凉白开,4个印着花的玻璃杯洗得锃亮。

到了傍晚,后海湖面是另一番美景。一次,我沿着后海南沿往东快到银锭桥时,偶然回头一望,瞬间被眼前一片火红的落日惊呆了:远处被染红的天空和湖面倒映的夕阳连成一片,水波荡漾,宛如火焰舔舐着天堂。那片湖是我童年最美的记忆之一,掺杂着一日光景的变迁和四季的变化,以及周遭老街坊们的人情与成长中无尽的欢乐、忧伤和幻想。

和你相比,小时候我父母很少能带我远游。10岁时我才第一次出远门,随全家一起

坐了三天三夜火车去了四川。到达第一晚躺在漆黑的屋子里,觉得那张架着蚊帐的大床依然在呼隆呼隆地向前飞驰着。

我24岁才第一次坐飞机,25岁才第一次出国。而你8个月就已和我们一起飞去成都,1岁就踏出了国门,小学二年级你就已看过大英博物馆和梵蒂冈教堂,去过北欧和东南亚很多国家。但小时候的我也并不寂寞,我常去北海公园、景山,也去故宫、陶然亭。像你这么大时,好几个暑假我都和妈妈一起住在颐和园里疗养,我因此熟悉颐和园的每个角落、每段长廊上的故事,可以随意看湖中的荷花,在西堤漫步,在后湖中游泳,更可以一天几次爬上佛香阁……

在我小学三年级时,我家搬到了北师大校园里,这和住胡同是完全不一样的氛围,让我高兴的是再也不用上臭气熏天的公共厕所了。屋子里依然朴素,但从窗户望出去,正好是北师大生物系的植物园,那里有很多神秘的白色温棚,夏天有满园盛开的玫瑰花。后来我发现,植物园围墙铁丝网上有个破洞,于是经常偷偷钻进去,一个人在花丛植物间玩耍,寻找瓢虫,捉蜻蜓、蝴蝶、蚂蚱,常常不知不觉就被强烈阳光暴晒了好几个小时。

我小时候虽没有迪士尼乐园、没有3D电影院、没有电脑游戏、没有五花八门的游乐场,但却有很多不一样的美好自由的时光。那些花草植物、昆虫、山水的记忆,一直伴着我成长,时而给我无限温柔的回味,时而为我带来解忧治愈的安慰。

那时我也没像你可以拥有那么多新衣裳,每年大年三十晚上,我爸爸都要在缝纫机前熬上一整夜,初一早晨才能让姐姐、我和表妹都穿上一身新衣裳。后来我在大学学了服

装设计,在缝纫机前做活儿时常常会想起你姥爷熬的那些除夕夜。窗外是热闹的鞭炮声和绽放的烟花,窗内是他脚下哒哒哒猛踏缝纫机的节奏,3个小姑娘身上的新衣,凝聚着这位化学教授多少温暖的爱意。

小时候我最常吃的菜是大白菜,最常见的饭是面条、馒头、饺子和馅饼。关于食物的原始记忆,我肯定比你贫瘠而匮乏。但慢慢你也会发现,食物会带来一种最神奇的感官体验,色、香、味中可以记载你所有的过往记忆,可以激发你所有的想象热情。

现在你们童年的生活还会被各种各样的课外班包围,我小时候上过的唯一课外班是美术,也因此才有了自己的第一套12色水彩笔。12个颜色,在今天看来多么微不足道,但那时却是我一整片彩色的天空。我每天拿着画笔走去上课,回家时给妈妈看画了什么,你姥姥对我从来也没太多要求,画什么她都说真好。

上中学后我还一直喜欢画画,美术老师会把他办公室的钥匙给我,让我随时可去画画。当我翘了数学课偷偷躲进那里画画时,美术老师也只是像平常一样温和地说:“好,你就在这儿画吧。”

美,是生命中最美好的东西

女儿,很高兴你喜欢听我讲自己小时候的故事,作为妈妈,我也像所有为人父母者一样,愿意把自己的成长经历分享给你。这其中有很多有趣的比较,但一切又不仅是简单的对比。我们相处的时代相差了近40年,社会在发展,文明在进步,人的意识在改变,人们追求的价值和生活形态也变得完全不同

了。但我依然试图从我的成长经历中找出一些线索,找出那些人性与美好亘古不变的传承,也找到那些我认为非常重要的价值和能力。

于是我一次次审视自己40多年平凡的生命历程,反问自己:是什么让宽容和接纳可以成为内心的一部分?是什么最终长成了身体里的勇敢和坚强?是什么让眼睛可以发现细微的美好,让头脑不断思考?是什么可以抚慰伤痛,让生命的创伤可以被温柔治愈?

那些在脑海里反复跳出的画面,似乎让我找到了一些踪迹,于是我试图用文字梳理记忆中纷繁的信息与你童年之间的那些联系。我看到了从食物中可以感知生活的温度,持续发现细微的乐趣;看到了在旅途中能了解不一样的人和化,懂得宽容和接纳;看到了从自然中人类可以得到的永恒慰藉;看到了在独处中思考的力量,感受安静之美的重;更看到了若能用心真切地感知生命,便能摆脱生活表面的相似,找到自身更丰富的存在价值……

诗人阿多尼斯说:“童年是让你能够忍受暮年的那股力量。”的确,人的一生会经历很多,快乐、悲伤、富有、贫穷、踌躇满志、黯然神伤……女儿,我和你父亲能给予你的,除了少时的基础教育、一时的衣食住行、并不永恒的亲情陪伴与爱之外,还希望你一样很宝贵的东西——对美的感受能力。

美,是生命中最美好的东西。我希望你可以从花草植物、日出日落、海洋河流、一首乐曲、一幅画或某种食物中体会到美感、享受和慰藉。当你的感知足够丰盛,你便具有了一种强大的力量,可以在面对人生起伏时,永远有一份无穷的能量。

乐活态度

“富养孩子”,重在“富养”心灵

■ 张元

曾经看到这样的标语:“再穷不能穷教育,再富不能富孩子。”一般人认为,“富养孩子”换来的往往是孩子的自私自利、虚荣无度。也有人反对“穷养孩子”,认为这样的孩子会没有格局,没有远见,内心匮乏。那么,孩子究竟该“富养”还是“穷养”?我的答案是“富养”。

有人会问,家里不宽裕如何“富养”?其实,真正的“富养”并不仅是物质上的

享受,更在于追求精神上的滋养。

“富养孩子”,让亲情与爱无处不在。一个夏夜,我看见一对中年夫妻在出租房门口狭窄的空地上忙碌着,旁边放着十来个花盆,有的已长出了花苞。他们告诉我,女儿要从老家来这儿度暑假,因为居住条件不好就想着种点花草,因为孩子喜欢花。“我们还特意买了两株红色的月季花,很好看。”这位母亲特意拿出藏在屋子里的月季花秧指给我看。这对夫妻在清贫艰辛的打工生活里,却不忘在异乡给女儿建造一个温馨美丽的家,那种真情流露——正是每个孩子所需要的爱。

“富养孩子”,让自己内心丰盛。我一位朋友在回忆童年生活时说:“儿时是我们家最清贫的一段时期,4个上学的孩子加上债务,让日子非常拮据。可我搜遍童年的记忆,回想起来的却只有大片开得茂盛的丝瓜花、扁豆花和一张张朝气蓬勃的脸。我记得父亲曾异想天开地在院子里种满小麦,还用花紋给皮装饰了门前的巷子,母亲则每晚在缝纫机前一边干活一边哼唱。那

时父母正在盛年,日子在他们手上每天都新鲜且富有朝气,我们在这样的日子里成长,一直以为自己是——天底下生活得最好的人。”的确,内心丰盈的父母,就是生活中一道明媚的阳光,照亮着孩子成长的道路。

“富养孩子”,拓展孩子的视野。心理学上有一个词叫“隧道视野”,指一个人如果身处隧道,能看到的就只是前后非常狭窄的视野。所以父母要努力拓展孩子的视野,让孩子拥有更大的格局。

也许有人会问,让孩子长见识、开眼界是需要钱的,我没那么多钱怎么办?如果行不了万里路,那就先看万卷书吧。我认为最省钱、最有效的途径就是阅读,持续地阅读。

对于“富养”,不少父母往往简单理解为“砸钱”,穷尽一切也要给孩子最好的物质条件——这其实是对“富养”最大的误解。真正的“富养”,与财富、阶层并无多大关系,而是与心灵息息相关;真正的“富养”,“富”在养见识、养气质、养精神。

名人乐活

无论在记忆中还是感觉中,年龄都找不到证据,它只是依据外界的某些信息计算出来的一个数字。那么,不要把年龄当回事了,就当它不存在,人都活在当下,你当下的状态年轻,你就是年轻。而无论什么年龄的人,唯一一件事是应该做和可以做的,就是活好每一天。

■ 周国平

每天上午,我走出家门,穿越一个公园,去我的工作室上班。所谓上班,其实是我自己一个人在那里写作。我背着双肩包,里面装了一个饭盒,是我为自己准备的午餐,常常还装了一本或几本书,是我正在读的。

穿越公园可以走近道,只需要十几分钟,但我总是绕道,沿着一个大湖把大半个公园走一遍,大致是四十来分钟。我走得很快,是运动的步伐。走路的过程中,头脑很活跃,会掠过各种思绪,常常也把今天写作的内容想一想,整理出一个思路。我几乎在工作室里待一整天,直到天色向晚,再背着双肩包穿越公园回家,这一趟是走近道,为了赶上和家人一起吃晚饭。

日复一日,年复一年,我的日子就是这么过的,似乎十分单调,但我很享受,觉得这是最适合我的生活方式。公园里总是有许多人在健身或者跳广场舞,成群结队,其中老人居多。但我很少想起,我的年龄其实并不比他们小,也许还超过了他们中的多数人。有时猛然想起,便觉得不可思议,难道我也是一个老人?

我坚信自己不是一个老人,我一直在做着自己喜欢做的事,在我的词典里没有“退休”这个词,一个不退休的人当然不会老。在别人眼里,我大约也不是一个老人。经常的情形是,初次相识的人听说了我的年龄,立即露出惊讶的神情,不肯相信。我的朋友们也说,我显得年轻,是一个中年人的样子。我的那些可爱的朋友,好像从来不把我当作长者来敬重,而是像平辈一样欢畅交谈。

在我的家里,比我小许多岁的妻子、青春期的女儿、少年期的儿子,在我面前都毫无敬老的恭顺或惧老的谨慎,相反是百无禁忌,恣意笑谑。这个小家庭相对年轻的结构和活泼的氛围,或许正是我的抗老神器吧。于是,有一天我大言不惭地宣告:年龄是一个谣言。我还煞有介事地做了一番论证。由父母的告知,由身份证和户口簿上的记载,我们知道了自己的出生日期,据此计算出了自己的年龄。如果没有这种告知和记载,单凭记忆,你是不可能判断自己的年龄的。你只能回忆起某些经历、事件和印象,无法回忆起你已经活了多少年。你也不能凭借你的感觉来判断自己的年龄,你只能感觉到你当下的状态,无法感觉到你所活过的时间的长度。所以,无论在记忆中还是感觉中,年龄都找不到证据,它只是依据外界的某些信息计算出来的一个数字。那么,不要把年龄当回事了,就当它不存在,人都活在当下,你当下的状态年轻,你就是年轻。

做了这一番论证之后,我立刻警告自己,不可说大话。因为我知道,即使年龄是一个谣言,生老病死却是人生的真相。现在我自以为不老,可是看以前的照片,就不禁感叹那时候真年轻,即使与十年前比,现在也老了许多。无论我现在的状态多么好,也只是暂时的,老病在等着我,而终有一天,人们再看不见那个背着双肩包快步穿越公园的身影了。最近几年来,我的朋友和熟人中,比我年长的,和我年龄相仿的,甚至比我年轻的,不断有人离开了这个世界。这真是无可奈何的事,凡俗之躯皆不能幸免,我当然不例外。

不过,正因为人终有一死,愈加证实了年龄是一个谣言。用死后的眼光看,寿命的长短并无区别,一切年龄最后都归零。既然如此,就更不必在乎年龄了。无论什么年龄的人,唯一一件事是应该做和可以做的,就是活好每一天。

年龄是谣言,活好每一天

