

乐活新主张

有一种美好,叫“宫崎骏的夏天”

有一种夏天,是宫崎骏动画里的样子。那里有树荫、蝉鸣、小河,还有拿在手里的冰激凌;有童话般的天与云,迎面吹来的海风,还有骑着单车在河边撒花儿的小伙伴……夏天总能让我千万次地想起宫崎骏这个名字。谁说7月15日这一天,我经历的不是“宫崎骏的夏天”呢?“岁月永年轻,我们慢慢老去,你会发现,童心未泯是一件值得骄傲的事。”宫崎骏说。

■ 胡杨

大暑已至,长夏未央。大暑是夏季最后一个节气了,今年8月8日立秋,我掰着指头算了算,夏天已经余额不足。

我是一个特别喜欢夏天的人,夏天与其说是一个季节,不如说是一场节日派对。每到夏天,宫崎骏动漫中的场景就会在眼前、脑海里不断闪现,而艾米丽·狄更斯的那首《请允许我成为你的夏季》也常常被我想起。那天看到一句话说:“夏天不能收获一场快乐,那就等于白过。”我点头称是。

7月15日:我经历了“宫崎骏的夏天”

7月15日,北京一场雨后,天气异常晴朗,蓝天白云、凉风习习,适逢周六,一大早两个“老伙伴”就去流浪了。今天的目标是寻找“大雁家族”。

今年以来,先生总能在海淀区北清路附近的河边拍到大雁,从年初的两大只,到后来新增毛茸茸的7只小,再到后来成群结队的大雁家庭……每每把我羡慕得直流口水。这种比鸭子个头大得多,比天鹅脖子短了不少的尤物,百度百科里解释是:大雁,别称野鹅,国家二级保护动物。



“《尼尔斯骑鹅旅行记》里的鹅,就是大雁,大雁被驯化之后就成了天鹅。”经先生这么一说,我就更坚定了去“遇鹅”的决心。《尼尔斯骑鹅旅行记》可是我小时候看过的最早的国外动画片啊。

心有所念,必有回响。那天进入河道区我感觉是在探险,除了河边的栏杆,一切都是原生态的。岸上密树成林、河边芦苇丛生,偶尔能看到“小隐隐于野”的垂钓者。后来还遇上两个八九岁的小男孩,每人举着个渔网,在小河里捞鱼。那一刻,我感觉自己不是在北京,而是走进了童年的时光里。

头顶上的蓝天白云,让你疑似自己在青藏高原的天空下,不禁唱起“亚拉索”;而堆堆白雪般的云朵倒影在碧波上,旁边还有两只渔船,又宛若人在欧洲小镇。我一边行走,一边四处寻觅大雁的踪影,嘴里还不断嘟囔着:“哎呀呀,这不是宫崎骏的夏天吗?”

功夫不负有心人,过了一座石桥,远远地就在芳草萋萋“鸚鵡洲”看到了那群吉祥物。经先生认定,果然是大雁家族,他也不得不佩服我的眼力与运气。因为半年来,他也只是偶尔邂逅过几次。

这次我看到的大雁家族一共7只,排成一字形游来游去,可惜在我对岸,所以拍摄的小视频不是很清晰,我用了《小天鹅》做背景音

乐。舍不得离开,索性坐在河边的树荫下看大雁嬉戏。

然后继续前行,来到一片湖面开阔地,有木栈道和观景台。眺望远方,白帆一顶顶,原来那里是稻香湖的帐篷休闲区。河面上有水上走廊,同事说那里有家俄式餐厅“不错”。

每次去稻香湖我们都走沙河北岸,这一次领略了南岸风光。相比于大动干戈的北岸,南岸真的是纯天然的美好。沿着蜿蜒的河岸还有村落,那天走着走着,河道拐弯处一个长木椅子秋千仿佛在等我。我一屁股坐上去,“摇啊摇摇到外婆桥”。

多么美好的夏天啊。头顶是蓝天白云,夏日的风吹拂着杨柳轻舞飞扬。若不是先生叫渴,要买饮料,我想就这样面朝大海春暖花开,等一场“海边日落”。

终于走到上庄水库大桥,每次来这里我们都会在桥下的一个餐馆吃饭,记得上次还是疫情前,吃的是牛骨火锅,非常货真价实。这次点了138元王婆大虾套餐,饮料、小菜随便吃。最后那大盘的蔬菜、鸭血、蘑菇等被完好退回了,不要退费。“真的吃不完,不能浪费啊。疫情三年,你们还能开着,真不容易……”我们对老板娘说。

饱餐之后我们各自扫了一辆共享单车骑行。依然是沿着岸边走,天空开始飘散起“幸福的毛毛雨”,感觉给整个人都敷了清爽的面膜。

有一种夏天,是宫崎骏动画里的样子。那里有树荫、蝉鸣、小河,还有拿在手里的冰激凌;有童话般的天与云,迎面吹来的海风,还有骑着单车在河边撒花儿的小伙伴……

的确,夏天总能让我千万次地想起宫崎骏这个名字。谁说7月15日这一天,我经历的不是“宫崎骏的夏天”呢?

7月14日:《你想活出怎样的人生》上映,82岁宫崎骏给所有人的礼物

7月14日,82岁的宫崎骏“七年磨一剑”之新作《你想活出怎样的人生》在日本上映。

“你想活出怎样的人生?”面对这个问题,你会如何回答呢?对于年过半百的我,回答是:目前的人生,就是我最想要的。或者说,我已经活成自己想要的样子。

《你想活出怎样的人生》讲述了主人公小哥哥白尼,在大学毕业的舅舅的启发下,不断探索以及思考关于友情、贫富差距、校园霸凌以及真正的勇敢等各种青少年所面临的问题,据说这是宫崎骏送给孙子(也叫哥哥白尼)的礼物。它出自一部在日本家喻户晓的经典小说——吉野源三郎的《你想活出怎样的人生》。宫崎骏小学时就读过书中的节选,并被深深触动。宫崎骏表示“直到现在,我还清楚地记着第一次翻开这本书时的感受。书开篇不久有一幅插画,主人公小哥哥白尼和舅舅一起乘出租车从大雨中归来。我看到插画的一瞬间,心中毫无缘由涌起一种怀念之情”。的确,小说中自然流露的那种纯净、宽广、尊严与温情,与宫崎骏的作品气质不谋而合。而他的作品,一直都是充满童真又不失严肃思考,足以让年轻人甚至成年人,在怀疑和迷茫的时候释疑解惑。

无论我们处于哪个年龄段,都要用善意和勇气去直面真实的人生。宫崎骏的新作,是对“人生之书”的致敬,亦是其一如既往对观众的温情耳语。作为耄耋老人,宫崎骏希望自己的这部作品,能够像小说《你想活出怎样的人生》那样,“传达出一个讯息——无论处在多么艰困的时代,都要活得像个人。”

尽管宫崎骏的愿望是“希望可以再工作10年”,尽管他坚持做“不放弃理想的现实主义者”,但毕竟八十多岁的人了,说再见的时刻,一定是更近了。该留下什么,是他最大的牵挂。

宫崎骏曾为无数人的童年创造美梦,在漫漫人生路上陪伴、温暖、治愈我们。回顾他的创作,从43岁成名之作《风之谷》到82岁《你想活出怎样的人生》,电影中的那些画面、台词,似乎也跟随他的人生不断思考和成长。

45岁时,他在《天空之城》里讲述了动人的爱情:“看到你从天而降那一刻,我的心跳得好快,就好像有事情要发生一样。”

60岁的宫崎骏,会在《哈尔的移动城堡》里说:“年纪大的好处就是,可以失去的东西很少。”

72岁,宫崎骏在《起风了》里感慨:“创造性的人生,为期只有十年,这无论对艺术家还是设计师都一样。”

儿子宫崎吾朗曾这样评价他的父亲:“他只有在制作电影时才感觉到自己生存的意义,我认为他需要坚持奋斗下去,才能活出人生的价值,这是他活着的唯一方式,别无他法。”

纵有疾风起,人生不言弃!这就是宫崎骏给予我们的人生叮咛。

每个夏天,我们都会想起宫崎骏,他在我心中,是最美夏天的样子,更是幸福童年的样子。2023年夏天,他又带着“厚礼”来到我们身边。

“岁月永年轻,我们慢慢老去,你会发现,童心未泯是一件值得骄傲的事。”宫崎骏说。

■ 刘竹

家里有一台老式蝴蝶牌缝纫机,是我妈妈用了近50年的宝贝。这台伴随她近半个世纪的缝纫机,先后历经了6次搬家,身上的零部件也变得老旧了,贮藏机头的机箱层板,有的地方开始掉皮,但妈妈一直舍不得扔。在妈妈眼中,它是除爸爸之外的不二情人。

这台缝纫机是1972年夏天,大姨父在武隆买的,他与侄女婿两人合力抬着走了10多里山路才把缝纫机送到我家。当时的售价125元,妈妈说地分三次才把大姨父垫的钱还清。那时爸爸从重庆给妈妈买回一把裁缝专用的剪刀和一本裁剪书,自此妈妈开始自学裁剪和缝纫。遇到赶场天,妈妈就去水江镇上的裁缝铺,跟人家有一搭没一搭地摆龙门阵,借机偷师学艺。

没过多久,妈妈就掌握了基本的裁剪方法,再加上自己的悟性,很快就能给我们做娃娃衫了。邻居们知道后,拿来旧衣裤让妈妈帮他们缝补,她们就给我们家的两头猪打来满满一大背篋新鲜的猪草以示感谢。

一直到1984年初,我们举家搬迁到重庆为止,十几年间我家缝纫机“哒哒哒”声几乎没有停过。夜晚,在昏暗的煤油灯下妈妈也在赶工,她用这台缝纫机为生产队无数人做过衣服,甚至好几家女儿出嫁的嫁衣裳和陪嫁的床上用品都出自妈妈的巧手。

那时街上流行什么款式的衣服,妈妈只要看上几眼,就会裁出同样的款式。我们家的孩子尤其是我和妹妹,身上穿的几乎都是妈妈做的最新款式的衣服,连学校的女老师都会围观我们。

再后来,长大的我们渐渐开始嫌弃妈妈做的衣服土里土气。妈妈就只做床单被套、窗帘、坐垫、围裙、袖套、热水袋套子、修改裤边等活计了。再后来孙辈们出生时,妈妈会给他们做小被子和睡衣睡裤之类。

70多岁的时候,妈妈还能戴着老花镜在缝纫机上缝缝补补。再后来,眼睛越来越不好使,缝纫机就彻底闲置下来了。

我退休后,主动向妈妈申请接管这台缝纫机,妈妈见自己的宝贝有人愿意接手,好像一块石头终于落了地了。她千叮万嘱道:“你要爱惜哦,记得经常给它上油,那个油壶一定不要搞丢了,现在买都买不到我那种好用的小油壶了。”

就这样,去年夏天这台缝纫机来到了我家山上的避暑房。整整一年了,我一次也没使用过。其实当时搬它过来,我也并没有打算启用它,只是为了让妈妈心安。

直到今年5月,我报名泓默的生活美学课。泓默是一个爱送朋友礼物的人,尤其是自己动手制作的礼物。我很喜欢她送给朋友的一个布艺纸中盒,便想也给自己做一个。于是揭开缝纫机盖板,把机头立起来,穿好针,照着小红书上的教程,开始缝纫我的第一件作品。

那天早上,我花了一个多小时,做好了第一个纸中盒。虽然针脚歪歪扭扭,但让我很有成就感。这台古董级的缝纫机,果然如妈妈所说“好用没毛病”。我抑制不住内心的喜悦,把做好的纸中盒第一时间拍照分享到朋友圈。有老友见了,立即给我发来信息:“你的缝纫机是个宝贝,留好了,可不能扔!”

这台蝴蝶牌缝纫机,是妈妈当年的宝贝,也是我童年的美好记忆。就像那首歌唱的,“童年的纸飞机又飞到手里”。

妈妈的蝴蝶牌缝纫机

父母对孩子总是不耐烦,不仅仅是脾气修养的问题,还跟每个大人的心理状态有关。当你看到磨蹭的孩子,想发脾气时,有没有想过为什么会这样?而孩子的哭声为什么会让你慌乱不安?

孩子磨蹭时,大人面临“三种状态切换”

■ 鱼爸

在养孩子的过程中,我们都会遇到孩子磨蹭的情况。很多次,看到小小鱼在我面前哭闹时,我心里也会涌起怒气,就好像看到小时候大哭的那个自己。我不喜欢这种感受,心里想让他赶紧停下来。当然,理智会告诉我,孩子有哭的权利,让他发泄自己的情绪。

当了解心理学的一些知识后,我发现:父母对孩子总是不耐烦,不仅仅是脾气修养的问题,还跟每个大人的心理状态有关。当你看到磨蹭的孩子,想发脾气时,有没有想过为什么会这样?而孩子的哭声为什么会让你慌乱不安?

父母、孩童以及成人,三种状态切换

心理学家艾瑞克·伯森提出:人作为独立的个体常常在三种状态下变化,即父母、孩童以及成人。

父母自我状态:是由父母或父母型人格的行为内化而来的,是一大堆装在脑子里生命早期获得的经验,包括“必须”“应该”,父母自我状态是“权威的”“教诲的”。

孩童自我状态:常常是情绪化的、冲动的、自发的,凭感觉做事。

成人自我状态:这种状态是“有逻辑”“理智的”,所做的决定建立在数据的收集和客观分析之上,不受“父母状态”和“孩童状态”的干扰。

当孩子哭闹时,为什么这么容易激发父母的

不耐烦甚至是情绪崩溃?很多时候是大人陷入了“孩童自我状态”,就好像看到了曾经的自己,那个在父母面前哭泣着、无助而恐惧的孩子。这种复杂的情感会引起情绪的波动,让人暂时忘记了自己是父母,而已经化身为一个孩童,一个冲动、愤怒、情绪化的孩童。他有着大人的身体,带着父母的身份,随意地对孩子吼叫、打骂着。

我们常常说,陪孩子一起成长,是父母的一场修行。其实就是这样的心理成长过程。即让自己尽量保持着成人自我状态,理性地处理这些问题。

当然,也不是说孩童自我状态就一定是不好的。因为孩童更懂孩子的需求,也愿意更直接、更感性地向孩子表达自己的感情。所以,对孩子不耐烦时,请注意观察自己的自我状态。

两种方式回应孩子情绪发泄

如果多一分耐心,很多事情就会变一个样子。比如我们怎么回应孩子的情绪和需求。

前几天看到一个小男孩蹲在地上哭着,他的面前是一个挂满氢气球的气球,形形色色的气球有奥特曼、动物等图案。孩子要买,你不想买,怎么做呢?

如果已经明确告知了孩子为什么不买,而他却想着用哭闹让父母屈服的话,可以选择拒绝。但是要让他把不满的情绪发泄出来,然后再给予安慰,转移注意力,这时孩子发现这个方

子没用,也就不会再闹下去。

结果是没给孩子买,可孩子的感受会很不一样。一种是被忽视的需求和情绪,一种是被尊重的沟通。

父母的耐心常常被焦虑取代

其实,我们并不是从来没有耐心,而是被焦虑着急取代了。很多时候不想听孩子的解释,觉得那是找借口。也不想去尊重他们的坚持,觉得那是钻牛角尖。有时孩子找你玩那些“无聊”的游戏,也是不耐烦地推开他们。

有爸妈会说,刚开始不是这样的啊!比如孩子小的时候,如果一件事没做好,父母会耐着性子说:“来,宝贝,我们再来一次!”更多的是鼓励的语气。而孩子大一些,就会催着:“怎么总是这么慢啊!”带着责备的语气。

在作家张文亮的《牵一只蜗牛去散步》里,父母会感受到孩子跟这只小小的蜗牛如此相似。“上帝给我一个任务,叫我牵一只蜗牛去散步。我不能走得太快,蜗牛已经尽力爬,每次总是挪那么一点点。我催它,我唬它,我责备它,蜗牛用抱歉的眼光看着我,仿佛说:人家已经尽了全力!我拉它,我扯它,我甚至想踢它,蜗牛受了伤,它流着汗,喘着气,往前爬……任蜗牛往前爬,我在后面生闷气。”

看到磨蹭的孩子时,你是不是也有这样的心态?看到孩子学东西慢的时候,是不是也是

这么着急?对孩子不耐烦的时候,也想拉他,扯他,甚至想踢他,而忘记了站在孩子的角度去看。

父母对孩子感到不耐烦的时候,请记得观察自己的状态。

乐活态度

