

随笔

## 一路前行

□阿棉(宁夏银川)

入冬了,秋的痕迹虽挂在树上,零零星星的橘黄若有若无地摇摆着,地上积了许多的落叶,有些早已枯干,踩上去,嘎吱嘎吱作响。

阳光虽是明亮,却只是浅浅的暖。我贪恋这一点暖,偶尔会在黄昏前,与先生骑着电车,赶赶晚市的小菜场。

小菜场距离稍远点,因着位于西边,可以迎着阳光,沐浴在日落中。金色的光束虽显暗淡,还是感到了暖意,一并落入了我张开的口袋里。

晚市的小菜场,不大起眼,周围是小树林,只有一条小路,路两边摆着小菜摊。茄子冻成了深褐色,挤成一堆,沾着泥的土豆有些发皱,就连大白菜也硬邦邦的,这些初冬的菜裹着一层寒霜,蔫巴巴地,蜷缩在地上。

风生冷,从小树林里吹过来,沾着更多的寒意,摊主们穿着厚重的棉衣,跺着脚。

路过辣椒摊时,我蹲下身挑拣着。摊主抬眼望向我,一愣,“你不是经常去五路早市的吗?怎么来到这?”

我吃了一惊,努力回忆着,似乎在早市光顾过他的摊位。“你怎么也在这摆摊的?”我有些诧异。“我家就在附近啊,”他吸溜着,笑了起来。

凌晨四五点的天还未亮,风正寒时,他们就去进菜,七点钟得赶到早市摆摊,黄昏又赶到几公里外的晚市。每日里穿梭于晨暮中,奔波在不同的菜场,生活如一根细绳,被拉扯着,却不敢放松。

落日里的夕阳隐没在了昏暗里,冷风加了砝码,扑在脸上,冻得生疼,我不得不裹紧衣领。街上已显冷清,藏在阴影里的楼群亮起了盏盏归家的灯,漆黑的大地上也有了星光。

夜市里灯光灼灼,烟火气息里透着些萧瑟。斜角处聚了些车子,多半是外卖员的,他们窝在座位上,摆弄一会儿手机,又离开了。

红绿灯口,一辆电动车停了下来,也是送外卖的,母亲30岁左右,穿着黄色的外卖服,车后座载着小男孩,不过四五岁的年纪,双手紧紧搂着母亲的腰。

夜色里的灯火忽明忽暗,她们

的背影渐行渐远,只剩一个点,却若一颗闪亮的星,不偏不倚地落到了我心上。成年人的世界里,惟有前行。

曾读到这样一段话:“这个世界上,没有什么生活方式是完全正确的……接受平凡的自我,但不放弃理想和信仰,热爱生活,我们都在路上,也许路的尽头是什么从来都不重要!”

路的尽头,我们并不知道。日暮里的摊贩、穿梭着的外卖母亲,以及尘世里许多奔波的人,即使面对生活的泥沼,他们从未停止过脚步。一路前行,是一种勇气和力量。



清雅。沙粒摄

## 别低估了那份爱

□陆漪(江苏南通)

那年夏天,我在市区买的新房装修,每天下班后都要去现场打理一下,再回到乡下的家很晚了。有一个周末,我和先生把房子里的一些垃圾清理完后才回家了。回到家近20点了,母亲急忙给我们热饭菜,儿子已趴在桌上睡着了。

我说:“妈,孩子怎么不去床上睡觉啊?”

“他好几天没见到你们了,说明天反正不去幼儿园上学,要等你们回来一起吃饭,后来我在厨房间忙活,他在玩玩具,估计累了,睡着了。”母亲回答道。

我赶紧把儿子抱起来,想放到床上让他去休息。儿子醒了,他揉着惺忪的眼睛,搂着我的脖子叫妈妈,他也不去睡了。

母亲把饭菜端到桌上后,儿子

在土豆烧肉的碗里夹了一块肉放到我碗里,接着又夹了一块肉给了他爸爸,奶声奶气地说:“爸爸妈妈,你们辛苦了,多吃点肉。”我们听了都笑了起来,身上的疲惫感一扫而空,如今想起当时的情形,心里还是暖暖的。

在网上看到这样一个场景:下雨天,一外卖小哥忙里偷闲去学校接孩子回家,顺带着把那单外卖送完。停车时,男子帮顾客把外卖送到屋内,孩子则独自穿着雨衣坐在电动车后座等爸爸回来,雨水打湿了前面的车座。男孩用手赶紧擦干车座,擦起雨衣盖上,趴在车座上,牢牢护住。看见儿子的举动,男子深受感动。他上前告诉儿子,他也穿着雨衣,不怕被雨淋湿的。

而孩子只是想能为辛苦的爸爸做

点力所能及的事。看到此场景,我瞬间被那懂事的孩子感动得热泪盈眶了。

我们常说父母对孩子的爱有多么的无私和伟大,其实,孩子对父母的爱,一点也不逊色。父母是从20多岁后才懂得爱孩子的,可孩子从一开始就爱父母。电影《找到你》有一句台词:“我们最要感谢的其实是孩子。是他们带父母成长,让我们体验到一种毫无戒备的,甚至可以献出生命的爱,那是一种自由。”

每个孩子都是纯真的小天使,他让我们相信美好、相信爱,孩子的爱来自本能、源于内心,自然而纯朴、纯洁而清澈。我们给了孩子生命,而孩子也让我们的生活更加充实而精彩,那些不期而至的小确幸久久地温暖着我们的生命底色。

微生活

## 还有更好的明天

□陈思嘉(广东广州)

我是一个较为迟钝的人,但好处在于,在巨大的压力下我依然能理性思考问题;可坏处是,我只能通过身体不适来发现自己的心理状态不佳。

有一段时间,我呼吸困难,总觉得胸口有一块大石压住,喉咙被一双无形的手掐着,晚上难以入眠,失眠加上工作强度大,我一度异常敏感,做事畏手畏脚,总害怕自己犯错,又不敢和旁人交流,就连最简单的工作都难以推进。

最后,这一系列症状被医生诊断为焦虑障碍,并给我开了药。

那段时间,我和母亲倾诉了这些事,得知我要用药,母亲皱了皱眉:“用药了又如何?你状态缓解了,但心理问题仍然存在,下次再出现这些问题,还要继续用药吗?”

是啊,药物只能缓解我的身体状况,但我没有找到纾解情绪的方法时,下一次出现焦虑障碍,我还要继续服药,这让我又陷入了更深一层的思考:我该如何缓解自己的焦虑,避免身体不适?

于是,我翻阅了很多书籍,除了用药、运动、心理咨询,还有很重要的一点:了解自己为什么会焦虑?最好的办法便是——把情绪的“来龙去脉”写下来。

最初,我并没有写日记的习惯,但如今,为了我的情绪健康,写日记成了每日的必修课。通过日记,记录一天发生的事情,有哪些事情引起我的情绪起伏,这些事情最终有什么后果……方方面面,都被我记录了下来。

我的第一篇日记,落笔尤为艰难,记得自己写的第一句话:“今天的天气很好……”就在我纠结下一句时,心里浮起了一个新问题:“是什么天气,为什么好?你看到了什么?”由此,我的第一篇日记围绕着天气写了很多内容,写了蓝天白云、路人的笑容、洒进房间的温暖阳光……如此之多,却写得不亦乐乎。之后,我又写了自己的情绪起伏:为什么高兴?为什么焦虑?补充了自己今日的行为:有哪些做得好的,哪些做得不好的,明天还想做什么?

第一篇日记的字数不多,刚刚好一张草稿纸,但那晚我睡得很舒服,那些焦虑的声音消失不见了,只剩下夜的寂静,和许久未曾拜访过的困意。

之后,我总是站在第三方的角度,观察自己一天的情绪、行为:今天泡了一杯茶,看了什么书,书的内容是什么,有什么感受……今天发生了什么令我印象深刻的事情,我是怎么想的。我还写下了自己的愿望和计划,鼓励自己去尝试、去规划、去向前。

我不记得自己的症状什么时候消失的,但写日记时,那种让情绪流于纸上的感觉仍然记忆犹新,这样的方式不仅让我观察自己的情绪变化,也记下了当日所见所思,很有意义。如果说焦虑看到的世界是灰白色的,那日记里就是我描绘的彩色世界。

如今,我不能确定我的焦虑障碍是否痊愈,但每当熟悉的不适感涌上心头,我都会安慰自己:这不过是情绪的小感冒。我也不用担心自己写不出东西,每天都会散步、思考,每天都有我值得记录的故事。

而这些故事,也成了我坚定前进的动力,它们让我更加坚信:还有更好的明天,我也一定会愈来愈好。