

做安静的跑者

王 晓

跑步,真的是一种潮流。最初朋友拉我加入这个热潮,我就想,做安静的跑者,这种感觉不错。

一段时间,爱上了跑步。每天下了班,就去跑几圈。给自己初定5圈起步。自恃上学时,也跑过马拉松,虽然年龄不同了,基础还在吧。跑道400米1圈,5圈下来2000米,又不比赛,慢慢跑,应该可以,看似挺容易的。刚开始的慢跑等同于快走,就是这样,到第3圈的时候,还是感到吃力,喘气困难,腿抬不动,心怦怦像擂鼓,那一刻真叫痛苦。脑子告诉自己坚持,一定要坚持。我不能就这么老了,跑步都跑不动了,不是老是什么。

越过心理极限,再适应性跑几天,习惯了,就轻松了。每天不去跑5圈,骨节骨眼都难受。对跑步,有了一点点喜欢。不像球类,不像舞类,没点基础不敢上。

从竞技层面看,一般的跑步是没有什么技术含量的运动吧,人人都可以跑,每天跑道里都不乏人。大冬天也有赤膊的,有的人手机绑在胳膊上,放着强劲的音乐,酣畅奔跑,连背心都是湿的。有的人直接拿着收音机,音量大大的。这两种觉得太张扬,多少影响别人吧?那些塞个耳机,边听边跑的,跑得我好感。做了几天跑者的我,也想听歌跑步两不误,却不能。人家边听边跑一点儿不受影响,我呢,不是嫌耳机塞到耳朵里不舒服,就是嫌放的歌与我跑的节奏不拍,倒惹人心烦。索性啥都不带,轻装上阵,纯粹跑。

专心致志奔着定下的目标,一圈一圈地跑,什么都不想,什么也都可以想。可以加1圈了,可以加3圈了,可以加5圈了……当我在5圈起步的基础上可以再加10圈的时候,我都不敢相信,这个越跑

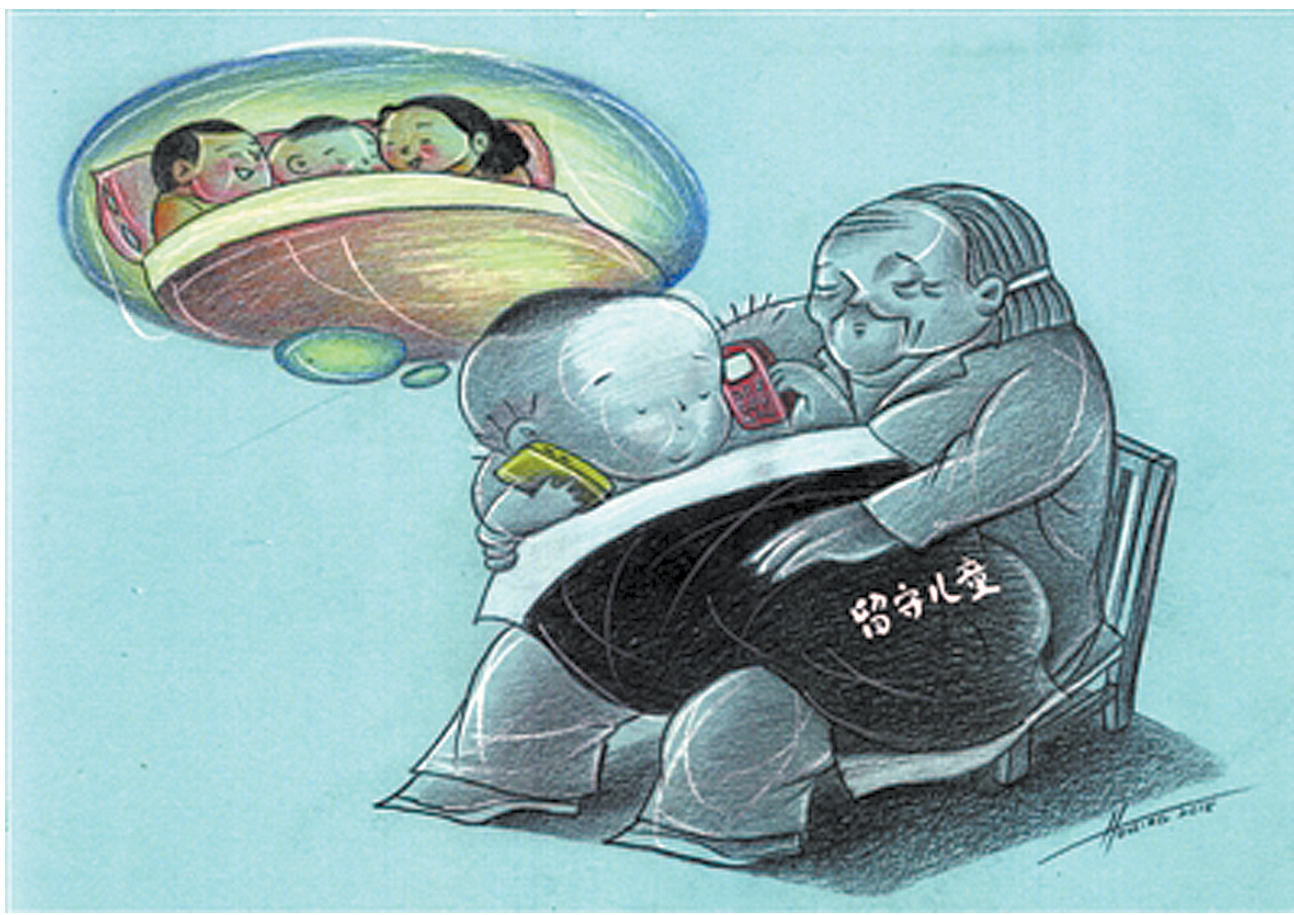
越轻盈的人还是我吗?潜能真是无限。只要你心思落在一样事情上,循序渐进,目的性不要那么强,哪怕用的是笨功夫,说不定也有奇迹或感动。

跑步应该是件孤独的事,我说应该,纯属个人感受。内心有跑的欲望,外在有跑的毅力,才成全像风一样的跑者。我的老友中,有几个都是长跑健将,是“跑协”的,我不是,只是一个长跑爱好者,喜欢跑步。那几个长跑健将是跑出名堂的,跑各地马拉松,成绩在协会里领先,在本地跑友中,他们是佼佼者的。与成绩相比,我更羡慕他们外形的精瘦,肥肉都跑掉了。我跑步是为了甩肉吗?准确地说不是。我喜欢跑的感觉,一跑起来,那些芜杂的头绪,那些尘俗的烦恼,统统快速离去,只剩下我,心无杂念在“飞”。

老友们说,我跑这么多圈可以加入组织了,协会有活动,拉练拉练提高水平,可以与大家交流,多个朋友多片天地。踌躇多日,还是站在协会的门外。看到跑道上,男男女女团雾样拢在一起,边跑边聊,谈笑风生;或者像个扇面,追随一个领跑者,在跑道上所向披靡,所到之处,跑着玩的、闲人,赶紧让道。那样跑,有气势、壮观。可跑步是件私密事。跑的许多感受,在悟,不在说。否则,泡茶馆好了。

敬佩那些黎明即起的跑步者,不惧寒暑,用跑步迎接黎明,让跑步成为一种生活方式,跑出身心健康,跑出神清气爽,跑出心脏激昂。我跑步,太随意,想跑就跑,有聚会就不跑,不可能像老友们那样,永远在备战和征战各地马拉松的路上。

始终觉得,世间之事,浅淡爱,最合适。



入梦 侯晓强 作

笑口常开

●男友长得很帅,对我也特别好。今年第一次带他回家见父母,老妈对他竟然不太热情。晚上吃完饭坐在客厅看电视,男友去上厕所,老妈偷偷问我:“多少钱租的?”

●高铁上旁边两个男的一直在叨叨叨地聊人生,吵得我睡不着觉,我只好把化妆品拿出来化了个全妆。他们看完从素颜到化好妆的全过程后,一路上都变得异常安静。

●老妈突然给我打电话:“家里有双灰色丝袜,是不是你的?”我说:“是,前几天买了两双,忘在家里一双。”老妈说:“对上了就好,要不然你爸活不过今晚!”

●女朋友为了以后不做饭故意把饭做得很难吃,我为了以后不做饭硬是全吃了下去。就这样僵持了两个星期后,我在去买铁板烧的店里遇见了她。

●在淘宝上跟卖家砍价,卖家说不讲价。我当时想着叫得甜一点,兴许也就同意了。于是打算发个“亲,你就优惠一点嘛”,结果手抖了,输qin的时候多输了一个n,然后,“亲娘,你就优惠一点嘛”就被我发过去了,再然后卖家竟然同意了!

如何对待不喜欢自己的人

莫 言

这个世界,总有你不喜欢的人,也总有人不喜欢你。这都很正常。而且,无论你有什么好,也无论对方有多好,都苛求彼此不得。因为,好不好是一回事,喜欢不喜欢是另一回事。

刻意去讨人喜欢,折损的只能是自我的尊严。不要用无数次的折腰,去换得一个漠然的低眉。自尊降低换来的,只会是对方愈发的居高临下和颐指气使。

也不要喜欢不喜欢上,分出好人和坏人来。带着情绪倾向的眼光,难免会陷入偏狭。也就是说,在盯着别人的同时,还要看到自我的缺陷和不足。

当然了,极致的喜欢,更像是一个自

己与另一个自己在光明里的隔世重逢。愿为对方毫无道理地盛开,会为对方无可救药地投入,这都是极致的喜欢。这时候,若只说是脾气、情趣和品性相投或相通,那不过是浅喜;最深的喜欢,就是爱,就是生命内里的黏附和吸引,就是灵魂深处的执着相守与深情对望。

这是一场诡秘而又盛大的私人化进程。私人化的意思就是,即使无比错误,也无限正确。有时候,你的无数个回眸,未必能看到一个擦肩而过。谁也不需要逢场作戏。尽管,一时的虚情假意,也能抚慰人陶醉人,但总会留下堵塞的痛,敷衍的伤。

所以,这个世界最冒傻气的事,就是跑到不喜欢的人那里去问为什么。不喜欢就是不喜欢了,没有为什么。就像一阵风刮过,你要做的是,拍拍身上的灰尘,一转身沉静走开。然后,把这个不喜欢自己的人寂然忘掉。

一个人,风尘仆仆地活在这个世界上,要为喜欢自己的人而活着。这才是最好的态度。不要在不喜欢你的人那里丢掉了快乐,然后在喜欢自己的人这里忘记了快乐。

勉强不来的事情,不去追逐。你为此而累的时候,或许对方也累。你停下来了,你放下了,终会发现,天不会塌,世

界始终为所有人祥云缭绕。

谁都在世俗的泥潭里扑腾着。有的人天生是来爱你的,有的人注定是来给你上课的。你苦心经营的,是对方不以为意的;你刻骨憎恨的,却是对方习以为常的。喜欢与不喜欢之间,不是死磕,便是死拧。然而,这就是生活,有贴心的温暖,也有刺骨的寒冷,不过是想让你的人生,变得更加丰富,更加完整。

在辽阔的生命里,总会有一朵或几朵祥云为你缭绕。与其在你不喜欢或不喜你的人那里苦苦挣扎,不如在这几朵祥云下面快乐散步。天底下赏心快事不要那么多,只一朵,就足够了。

高票房电影不是一无是处的。但电影产业发展到今天,艺术院线的建设迫在眉睫,通过拉长排期,设立艺术院线,给文艺电影一定的空间,鼓励不以商业为目的的创作可以让文化多元发展。这才能从根本上解决问题,不能每部片都下跪对吧?

——关于《百鸟朝凤》的讨论声中,导演徐峥如是说。

所谓“张学友式体面”关键词有二,一是温暖,二是清醒;张学友轻描淡写地表示“想趁体力尚可的时候再做一次,也告诉二十多岁的后辈,坚持一下你们也可以在我这年纪继续唱歌”。不管是场面话还是真心话,张学友式的体面因为在娱乐圈愈发稀缺,所以愈发珍贵。

——记者钱恋水评论有关张学友经典演唱会的报道。

在一个娱乐至上娱乐至死的时代,昔日的优质偶像薛之谦虽然一直在坚持努力地创作优质的作品,但作品带给他的关注度远不如他开的火锅店和网店,没有多少人真正在乎一场认真的雷,更多人更愿意看到一个有头有脸的人在自己面前摔个大马趴变成一种笑料。薛之谦曾写过一首歌叫《马戏小丑》,竟没料到十年之后,他自己变成了马戏小丑后,才真正尝到走红的滋味。

——来自《新京报》娱乐人物专访。

说法

《欢乐颂》让我们看到,高阶层的女性不仅在金钱和社会资源上拥有无可辩驳的优势,似乎连在智商上,都是碾压级的,这才让大家讨论得痛彻心扉。

——专栏作家侯虹斌评论热播剧《欢乐颂》。

我有一个感觉(并没有科学根据),中国文艺工作者的产量远远低于西方同行。金庸小说只有15本,牛群冯巩的相声不超过20段,有些人一辈子唱那么几首歌,演员、导演也差不多;而对比之下,柯南·道尔写了60篇福尔摩斯的故事,史蒂芬·金永远都在写新书,等等等等。其中原因,可能是西方文艺工作者把这些事更当成一个正经工作,更有敬业精神,和中国同行一旦成名之后总想更上一个层次,不光吃手艺人饭了,这还不算各种社会活动。举办典礼,请史蒂芬·金题词?这种事闻所未闻。

——美国科罗拉多大学物理系研究员,物理学家“GK同人于野”说。

我一直就反对一切针对儿童的微信投票活动,什么“最美小天使”,说到底还是拼“最强爸妈”的人脉。这些活动背后的目的其实是活动方为了提高公众号的粉丝量,既缺少公平也没啥意义,最后反而可能传递给孩子们一种扭曲的价值观,

这些活动还真是残忍呢。我是懂自身强大才能给孩子带来更好生活的道理,但我也觉得,真正强大的父母和优秀的孩子,不依靠点赞来获得优越感。

——几乎每个人的微信群里都有帮忙投票的请求,网友“冬二十五”如是表达其观点。

他们初见时,钱钟书第一句便是“我没有订婚”,杨绛则以“我也没有男朋友”作答。此后结伴牛津与巴黎,似乎已是仅有的宁静。自身颠沛流离之外,这爱情还难免被消费,各种猎奇文字以传记、回忆录等名目泛滥,就像林徽因的“四月天”那般,号称传奇,实则都是八卦。

——腾讯·大家专栏作者叶克飞撰文表示,杨绛作为一个知识分子,未曾躲过百年中国的所有动荡混乱,稍得安定时,丈夫爱女又双双辞世,被这个时代所辜负,但杨绛依旧尽力保持天真,潜心完成自己能做的事。

它不像柏林,柏林是你真的有片子才能走红毯。一般观众只能从右边走,因为柏林的邀请画上都是写字的。但是戛纳就比较杂乱,各种路人,只要你有票,你随便都可以上去,都是从红毯上走过,那些所谓的由电影节特邀的,其实好多都不

极品亲戚

叶倾城

每逢佳节,一定会有年轻人给我留言,抱怨家里的极品亲戚。有些是像我一样牛头不对马嘴;有些是出言不逊——你怎么又穿红,你皮肤黑穿红像村姑;有些是内夸不避亲——你堂姐上哈佛了,你要向她学习呀……最讨厌的是,几乎每一位都会问:“你考得怎么样?你有男(女)朋友没?你赚多少……”

年轻人都很想像网上说的那样,冷冷地回一句“关你屁事”,又怕爸妈一巴掌挥过来。

而此刻,我想替所有极品亲戚叫一声:“冤枉啊。”

年纪越大,越知道人的孤单。欢天喜地的时候,你想打电话分享的人没几个;痛不欲生的时候,你有满心的话想说,却想不出一个合适的人选。我买房,你不会借钱给我;我破产,你只能提供几句安慰。

每逢佳节,我们坐在一桌桌上,不是因为彼此喜欢,而是因为1/4、1/8的血缘或者婚姻关系。所以,我们其实无话可说,只是饭桌上一句话不讲不太合适吧。若是平辈或者熟人,我可以讲明星的绯闻,但在晚辈面前,得保持德高望重的形象,于是没法找

话:“小某,你今年考得怎么样?”不是不知道这问题招人讨厌,但除此我还能说什么?而你,青涩的少年郎,我不主动说话,你也不会开口。

把亲戚就当亲戚吧,有千丝万缕的联系也终会渐渐淡掉。他们问及你的事,微笑回答,他们只是好意,还把你当小孩,没想到某些方面你愿不愿意;若他们喊错你的名字,想想你未必知道他们的名字,一向叫他们二姨或三姨父。最好的办法,是主动告诉他们,你姓甚名谁,在哪里读书或工作,然后落落大方地问他们身体好吗?工作顺利吗?这是一种训练,你以后总要学会与半生不熟的人把酒言欢,可能是客户、相亲对象,或者仅仅是萍水相逢的人。

相信我,世上并没有那么多极品亲戚,更不会全凑在富贵。每个人都不是世界的中心,没有人在随时关注你、嫉妒你或者伤害你。他们只是说自己的话,走自己的路而已。

比尔·盖茨也说过:“这个世界并不会在意你的自尊,而是要求你在自我感觉良好之前先有所成就。”

下午去开家长会

毕淑敏

下午去开家长会,孩子,你知道妈妈此时的心情?

中午特意洗了把脸,用梳子重新拢齐了头发,最后还照了一眼镜子。镜子里是一张操劳又略带忧郁的面孔。

我不知道别的家长是否这样郑重,但我是,孩子,我希望你的老师对我能有个好印象,相信衣着整洁的妈妈能教育出一个好孩子。

走在通往学校的路上,心中有种莫名的紧张,我不知道等待我的消息是凶还是吉。

孩子,多么希望听到老师夸奖你呀!谈你聪明,谈你机灵。我自然十分高兴。但我更喜欢听老师夸你勤奋、刻苦、友爱……因为前者多归功于上天的赋予,而后者更多地属于你自身的努力。

孩子,坦白地说,夸你的时光虽然有,但更多的时候,我听到的是你的弱点和缺憾……

那种时刻,真令人尴尬和难堪。我的自尊心强烈地蜷缩起来,我的头在老师和其他家长的注视中沉重地垂下……因为我是你的

化身,在很多场合下,我便成为你的母亲,在很多时候,我便成为你的母亲,在很多时候,我便成为你的母亲,在很多时候,我便成为你的母亲,在很多时候,我便成为你的母亲……

母亲的心,真是一件奇怪的东

西。当老师不再说你的失误时,我则会追问不止,生怕他漏掉一点蛛丝马迹。对于你身上滋生的蛀虫,我是既怕看到,又想看到。假如你没有任何缺点,光滑得像一只美丽的红苹果,那当然太好了,不过我们谁也做不到。我们能做到的只是不断地克服缺点,自我完善,那么自然是谬误发现得越早越好……

我还会抓紧时间同别的爸爸妈妈们交换看法。如何教育孩子是为父母者一门永恒的功课,而且容不得失败,不允许返工。我会一言不发地倾听别人的经验谈,也会力排众议地提出自己的新观点。家长和家,有谈不完的话题——那就是如何让我们的孩子茁壮成长。

暮色西沉时,我才离开学校。心中已不再忐忑不安,只是想快快见到你,我的孩子,妈妈有许多话要对你讲,先讲你的优点长处,再讲老师对你的殷切期望,最后要讲你的缺点错误和今后的方向……

孩子,我猜你也在焦急地等待着开家长会的妈妈吧。在今晚的灯光下,我想我们会长久地交谈。

愿你今后的步伐会更加轻捷有力……

一纸幽兰

沐 斋

兰花之名,无人不知,但却非无人不晓。八九岁的时候,我第一次画兰花,照着画谱抹出了第一丛兰叶,拿给我的书画老师看,他瞧瞧,说:“练好书法再去画兰。先不要学画兰,画兰最难。”我放下了,一放就是二十年。

十多年前,我第一次下江南,终于见到了真正的兰。那是一个山民,挑着一担草沿街叫卖,我早记不得他的模样,却记住了跃入眼帘的兰。原来这就是兰!

当年北上,临别之际,我将那几盆兰交给一虎背熊腰的哥们儿种养,我早该意识到我与它们今生无缘再见。兰花难养——这是许多人都知道的事实。哪个养兰人不是多年下来才迎来岁岁年年兰心蕙质的“王者香”?

王者香,是孔子赞誉兰的。空谷幽兰,兰身处荆棘萧艾之中,精神上却绝不与之伍,它的香气便是表征。兰花的香气的确特别,据

五十之年,只欠一死。经此世变,又无再辱。

——出自国学大师王国维的遗书。昨日,是王国维的祭日。

1927年6月2日,王国维于颐和园昆明湖藻轩自沉,时年50岁,事后人们在其内衣口袋内发现遗书。提及王国维,最著名的便是那“古今之成大事业、大学问者”所必经的三种境界——第一境:“昨夜西风凋碧树。独上高楼,望尽天涯路。”第二境:“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴。”第三境:“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处。”

