

都说字是人的第二张脸。

我喜欢鲁迅的书法甚至超过他的文章。鲁迅写字，落笔非常有力，又非常无所谓，无意于书，也不屑取法。感觉是随便找一张纸，轻轻松松拿起一支笔，慢条斯理地蘸点墨，一路写来，非常艺术，又非常自然。我书架上有一本《鲁迅手迹珍品展图录》，收录了鲁迅各个时期的手迹，刚硬直接者有之，认真偏执者有之，倔强可爱者有之，风流俏皮者有之，幽默含蓄者有之。

鲁迅的书法就应该是那样的，鲁迅的书法，配他的人，配他的文学，配他的脾气，配他的长相，配他的命运，配他的修养。

周作人的性格，如果从书法上着手，也挺有意思。我编过一册周作人《儿童杂事诗》，录有周作人的抄本。周的墨迹闲气弥漫，含而不露，落笔很谨慎，收笔也很小心，谈不上潇洒，能显出悲悯之心，不像是哥哥。鲁迅的书法，更多是书写需要，没有法度的制约。

如果书法可以发声，鲁迅的字说：怎么看是你们的事，我就这样写。周作人的字会说：慢慢欣赏啊，

## 看字

◆胡竹峰

我写得很用心。

印象中，茅盾给不少杂志题过刊名，一律精瘦精瘦的样子，劲道，有钢丝气。字很潇洒，一看就知道是练家子，有功夫，比书法家多了文人气书卷气风雅气。徐调孚说：“茅盾书法好，写稿虽然清楚，字并不好，瘦削琐小，笔画常不齐全，排字一走神会排错。”我倒愿意做一回茅盾文稿的排字工，苦点累点没关系，写在稿纸上的笔墨墨人也怡人。

上次出去开会，偶遇茅盾任职《人民文学》时期的同事。老人家80多岁，谈起茅盾来，赞不绝口，开口沈先生如何如何，闭口沈先生如何如何。说茅盾为人随和，去他家里，要多随便有多随便。说沈先生脾气好极了，永远温文尔雅，放手让他们去组稿、编辑，关心杂志社小同人的生活。说沈

先生的手稿啊，清清爽爽，改字用笔涂掉然后画一根线牵着替换的内容，像穿了西服打了领带一样漂亮雅致。这些我信。

郭沫若为人为文颇有争议，但他的字写得漂亮，诸体皆能，楷书基础是颜体，手稿中的小楷多具六朝写经笔意，又不乏颜体的宽博之气。最典型的郭书是行草，题字、题词、书赠他人绝大多数用行草，被尊称为“郭体”，这是书法风格鲜明并有广泛影响的标志。

郭沫若书艺很高，他的字个性突出、才气毕现。从师承的角度说，郭沫若取法很广，有苏轼、米芾的影子，黄庭坚的味道也有一些，整体上也颇有明代狂士徐渭的感觉。董桥在《字缘》中道：“沈尹默的字有亭台楼阁的气息；鲁迅的字完全适合摊在文人纪念

馆里；郭沫若的字是宫廷长廊上南书房行走的得意步伐。”这与古人废蔡京、贬赵孟頫是一个道理。

老舍手稿，谈不上出色，比不上鲁迅比不上知堂，也没有胡适那么文雅，但好在工整。前些年有人将《四世同堂》手稿影印出版，书虽早已读过，还是买了一套，放在家里多一分文气，“我看着舒服”。

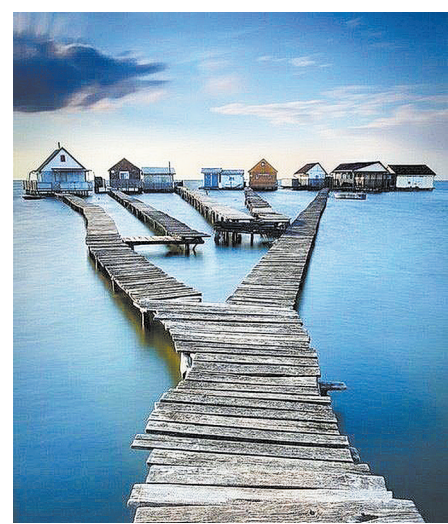
关于陈独秀的书法，可以写上一笔。有个故事流传甚广，有一次，陈初见沈尹默，当面对说：“昨在刘三壁上见了你写的诗，诗很好，而字则其俗在骨。可谓诗在天上，字在地下！”沈听了这话，虽然有些刺耳，但自此开始专心临写六朝碑版，兼临晋唐两宋元明名家法帖，前后几十数年挥毫不懈，直至写出的字俗气脱尽，气骨挺立。

当然，路子不同，两人对书法的理

解不同，追求自然不同。很多年后，陈沈避地入蜀，多有唱和。陈不知道沈的住处，唱和之作常常交给沈的学生台静农转寄。陈在信中写道：“尹默字素来工力甚深，非眼面前朋友所可及，然其字外无字，视三十年前无大异也。”不知沈尹默读到“字外无字”“视三十年前无大异”这样的评价，心里何等滋味。

胡适晚年总觉得爱乱写草书的人神经不正常，字写得规矩与否，就可以看出这个人是否负责任，写字叫人认不得是一件不道德的事。胡适一辈子写常识，写那些自己知道的东西，老老实实，不虚头巴脑。读胡适的文章，有脚踏实地的平静。胡颂平说胡先生晚年遇到关键的大事常说“容忍比自由还更重要”，这是大智慧。胡适写过多幅“容忍比自由还更重要”的书法长条，小行楷堪称神品，一笔一画透着贵气，下角一枚印章，也清雅。

民国一派旧里人，马寅初、李公朴、罗振玉的信件，竖写右排，都有各自的旧墨风流。钱玄同的字也好，棱角磨圆了，像扬州八怪里的金农，秀润富态。这样一个人，只活了52岁，真可惜。



## 跑步与阅读，美丽蜕变

◆王红霞

清晨，照例到附近中学的操场上晨跑。深冬的早上6:30天还未亮，学子们穿着校服三三两两陆续到校，橘黄色的路灯把这些孩子的身影拉得好长。操场上，有早起的几位老师和学生已经在跑步了，他们经过我的身边，有一股热气传递过来，还有几个孩子在放声朗诵……

一年了，从起不了床到每天不出去跑上3公里就浑身不自在，从对身边发生的一切无知无觉到开始慢下来去体会生活中点点滴滴的美好，从对吃穿用度将就凑合到慢慢地想把日子过成诗……看似一个个生活方式的变化，其实是我生命状态的一个转变。

一年前，突然对自己的生活现状产生了质疑，貌似光鲜的工作对我不再具有吸引力，争名逐利吃喝玩乐的朋友圈也让我厌倦，一成不变的苟且生活让我觉得毫无意义。我开始追问自己两个问题，我是谁，我真正想要什么？

找不到答案就先放放，自己先过好每一天吧。于是把跑步、读书、练字加入到日常生活中，并让它们成为一种仪式，慢慢再加上冥想，读经典，这样我的业余生活逐渐充实丰满起来了。

2017年，我跑步800公里，阅读70本书，完成《金刚经》《道德经》百遍诵读，听完《传习录》讲解音频，《古文观止》学到卷三，简书写字224篇26万字（大多是读书和听课笔记），写晨间日记285条，参加注册造价师考试，看电影10部。不会做饭的我学会了8道菜品的做法……

这一年，我不再纠结于生活中的鸡毛蒜皮，即便有情绪来了，我也能很快转身到令自己开心愉悦的事情上；这一年，我从对人际的厌倦转向了换一个角度去看问题；这一年，原本凌乱的家越来越整洁了，我更愿意拥抱烟火气息的生活了；这一年，我从向外抓取转向了向内观望，内在冲突越来越少。

工作还是那个工作，圈子还是那个圈子，没有轰轰烈烈的成绩，也没有令人刮目相看的逆转。事实上，连我自己也偶尔产生“我是不是还在原地踏步”的感觉。但站在年终来检视自己，又会分明感觉到自己内在已经发生了质的飞跃。

成长，就是在旧的东西上萌发出新芽，然后等新芽布满旧的枝丫。

天已大亮，操场上的孩子们都回教室上课去了。灰白色的天空下，偌大的操场显得很寂静，有十来只鸟儿在蹦跳着觅食，不时发出几声清脆的鸣叫声。还有我，迎着清晨的风，一边慢跑，一边对这一年的自己做了一个盘点。感恩一年来操场和鸟儿们的陪伴，感恩一年来的人和发生的事，也感恩自己，愿意跟随自己内心的指引，坚定地向前奔跑。

## 女人的修炼

◆张小娴

不见一个男人多年，他的变化其实不会很大，顶多是秃了头或长了个小肚子。可是，不见一个女人一段时间，她的变化却可以很大。不是变好，便是变坏。

有些女人，几年不见，忽然苍老了。这不是岁月的痕迹，而是生活的痕迹。同样年纪的两个女人走在一起，其中一个也许会显得比较年轻，可见岁月催人老，也有快和慢。

我们无法选择岁月，却有权选择过怎样的生活。生活颠倒，不好好注重健康，也没有灵性的追求，相貌就会变得平庸，那是多么昂贵的护肤品也挽回不了的。

——陕西咸阳一男子由于自己的车辆“限号”骑马接儿子放学，拉风的画面引起路人纷纷瞩目。对此，咸阳市交警支队相关负责人表示

这没啥，我觉得真是一件小事。当时只急着救人，没想太多，更没想到媒体这么关注。我只是做了自己能做的，遇到这样的事，其他人也会这么做。

——甘肃卧冰救人的鹰城小哥王保华在接受采访时表示

邻居找他帮忙，他从来都是立马就去，摆下家里的活也得去。——王保华的妻子张苗说

## 活得过瘾

◆严歌苓

“瘾”为何物？“瘾”是一种走入魔的状态，由灵魂而肉体，以至灵肉无间。会过瘾的人对唯物唯心之辩的态度是付之一笑。过瘾的那一会儿，你就是个小神仙，无所不能，无我无他，无虚无妄。

假如说生命有度——把心与身的存在状态从低到高排列成刻度，那么“瘾”就是一种超乎寻常的生命度。

写作之于我，便是一种秘密的过瘾。我每天写作，就图这分浓烈。一连多日不写，就如半打盹儿的过活，新陈代謝都不对了，完全就侵犯了过瘾的人。对我来说，生命一天不达到那个浓度和烈度，没有达到那个敏感度、兴奋点，瘾就没过去，那一天就活得窝囊。

然而，能不能过上那把瘾，取决于你不认真，是否全身心投入。练瑜伽的打坐，只有彻底投入才能进入佳境，出神入化。而投入的过程，往往不无痛苦。

要多大的毅力才能勒住意念的缰绳呢？半点消极怠工都会让你前功尽弃！因为那程架般的极致快乐就在认真单纯的求索后面，就在那必不可缺的苦头后面。不认真的爱，我不能从中获得享受；不认真做人，我就会活得不爽透。

就连最不费事的瘾也没那么好过。酒是辣的，咖啡是苦的，人间极乐之事，无不是苦中作乐。中国人最喜欢的两样东西——茶叶和白酒，难道不是滋味最复杂、最不惬意的吗？看看人们品茶品酒时的表情，龇牙咧嘴，苦不堪言。喝糖水就没有这么复杂，却也不过瘾。原来小小地受点罪，大大地经历一番刺激，然后灵与肉得到一种升华，这种超饱和状态，就叫过瘾。那和我每天长跑、打坐、写小说所过的瘾，本质上又有什么不同呢？

过瘾的本质都是要让灵魂从自己的躯壳里飞出来一会儿，使自己感到生命比原有的要精彩。这时，你愿意宽恕，与世无争——为了满足那“瘾”，你不但和世人一般见识。你相信他们身不由己，而你有一个秘密的办法，能给自己一刹那的绝对自由。

## 微语录

□当你遇到对的那个人，不是强烈地动心，而是长久地安心。

□好饭耐不得三顿吃，好衣服耐不住半月穿，好书却经得住一辈子读。

□把每一句的“我不会”都改为“我可以学”你就进步得更快，尝试总比永远不敢开始要强。

□懂事只不过是让生活打磨成了适合生存的模样。

□把自己想得太好，就容易把别人想得糟糕。

□控制情绪，温柔说话。

□你的好运藏在你的实力中，也藏在你不为人知的努力里。

□婚姻中不存在一方单独幸福的可能，必须共赢，否则就共输。

□如果早认清你在别人心中没有那么重要，你会快乐很多。

□衡量一个人的成功标志，不是看他登到顶峰的高度，而是看他跌到低谷的反弹力。（综合）



## 笑口常开

●驾校报名

表姐脾气暴，欺负表姐夫多年。今早不知为何又开骂了，表姐终于爆发：忍你很久了，我也要让你尝尝被骂的滋味。

说完，拿着表姐的证件到驾校给她报了名。

●只考砸两次

某足球队接连输掉两场很重要的比赛，被淘汰了，球迷很失望。主教练在接受采访时说：“我上任以来，大大小小的比赛踢了很多场，只输过两场，胜率还是蛮高的。”

我对此言辞颇为不屑：哼！从小到大，我考了无数次试，大都考得很好，只考砸了两次，一次是中考，一次是高考。

●绝对不疼

爸爸带着五岁的孩子去治牙。“不疼吧？”孩子担心地问。

“绝对不疼。”爸爸说。

护士陪着孩子去治疗室，孩子努力地拉开那扇门：“它很重，很难打开。”

“是的。”护士解释道，“是特意设计成这样的，因为之前有很多孩子在治疗过程中想逃跑。”



即将开饭

壹鹏作

## 2018年，请对自己好一点

◆陆波岸

路上，一个很好的朋友在微信里问我“在边城搞两杯没有”，我才悄悄告诉他“两杯”搞不了了。然后，默默叨念着张爱玲的那句话：“中年以后的男人，时常会觉得孤独，因为他一睁开眼睛，周围都是要依靠他的人，却没有他可以依靠的人。”

这不是健康第一次给我敲响警钟。4个月前，我原计划4天干完的活，结果硬挤在3天时间里完成。干完活那天，我从山里赶路搭车到县城，再从县城直奔自己生活的城市，赶着参加晚上的会议。结果，会议才开10多分钟我就撑不住了，请假提前离开会场。

在这个发展步伐不断加快的时代，我们在匆匆赶路的时候，千万别跑得太多，一定要记得等等自己的灵魂。

我曾在微信朋友圈里看到一条痛心的信息，一位好朋友，没有任何征兆就不辞而别永远不回来了。原因因，他创业突然遭到波折，思想一时拐不过弯来，卸下尘世所有纠葛与烦恼绝尘而去。

在一次饭桌上，大家谈到工作压力时，一位朋友讲了一个真实的故事：他的朋友给上司写了个讲话稿，那位上司看了以后，觉得很不满意，竟然叫这位写材料的兄弟直直地站在办公室里，大骂差不多两个小时，“像做错了事被罚站的学生一样”。

说完，这位朋友一直摇头：“我们每个人都有尊严，一个四十大几的人，被上司像罚站那样大骂一两两个小时，心里该有多委屈啊？”

我们往往这样陷入工作的各种压力、困惑和委屈中，甚至还有家庭烦恼、生活压力、名利纷争、感情纠葛，身不由己，无法自拔。我们可以淡看功名利禄，但我们无法推掉层层外加在自己肩上的担子；我们可以为柴米油盐起早贪黑摸爬滚打，但我们无法阻挡突如其来的病痛；我们可以向每一个朋友掏心掏肺，但无法让每个人都理解我们。

我们既然无法主宰每一件事，那就对自己好一点。奔跑累了，自己停下来歇一歇；担子重了，掂量着分量装好了再挑起赶路；身体病了，

赶紧找个医生看看不要拖；面对人情世故，“不立于心，不困于情。不畏将来，不念过往”。

这并非自私。这是对自己的负责，对家人的负责，也是对事业的负责。身体是我们每一个人的江山，只有坐拥这片江山，守好这片江山，我们才有资本畅谈家国情怀，忧乐天下；才有资本驾驭梦想的金钱铁马，驰骋事业万里沙场，开疆扩土；才有资本欢聚故交新友，穿越人情世故，纵论诗酒田园；才有资本好好照顾家人，孝敬父母，养育儿女，沉醉在欢声笑语里，尽享天伦之乐。



## 说法

我。今天，有很多叔叔来看我，还给我们学校捐钱捐物。听他们说，市里发起了“暖冬行动”，我们这些高寒山区的孩子学习用具、保暖衣服都不愁了。老师说，有那么多人关心我们，乌蒙山的冬天不会冷了！

——云南昭通“冰花男孩”有话要说

目前已收到现金捐助约8000元。中建三局昆明分公司提供了一个新的工作岗位，新岗位的地点位于昭通市区，离家比较近，工作内容是在工地上“扎钢筋”，每天可收入200元。最近仍然在家里接待来访的客人，将在10天后去新岗位报到。

——云南昭通“冰花男孩”的父亲王刚奎

中国经济为什么能？中国做好了什么？对中国发展成功秘诀的探讨，近年来几乎成为国际社会的一门“显学”。有人将其归因于改革开放和经济全球化，有人惊叹于中国的市场体量、人口红利，还有人从中国人民勤劳节俭的性格中找到答案。但不管如何解剖中国成功的“方程式”，中国共产党的领导，是一个躲不开绕不过的“常量”。

——《人民日报》刊发评论《读懂现代化的“中国魔力”》

环保税的收入规模在税收总收入中占比较小，开征环保税不是为了增加财政收入，而是构建绿色税制，发挥税收“杠杆”调节作用，引导企业既算经济账，也算环保账，助力实现建设美丽中国的总目标。

——国家税务总局财产和行为税司司长蔡自力

首批“国家精品在线开放课程”入选课程以本科教育和高等职业教育公共课、专业基础课、专业核心课为重点，其中有中华优秀传统文化课、创新创业课以及思政课程，入选的课程质量高、共享范围广、应用效果好、示范性强，从整体上代表了当前我国在线开放课程的最高水平。

——教育部推出首批490门国家精品在线开放课程。教育部高等教育局司长吴岩介绍

由于忙着往学校赶，忘了加衣服和带雨伞，气温变低了，走了40多分钟的路，脸冻得通红，头发也冻得毛茸茸的。老师把我的照片传到网上，我就成了“网红”。老师说，全国很多叔叔、阿姨都在看着我、关注