



想跟校长喝茶、聊个天吗？先把你衬衫和西装校服熨得笔挺吧。

生活要有仪式感

◆明前茶

他看中的是这所学校令人心动的仪式感。

在这所学校，所有的学生寝室都配备了熨衣板和蒸汽熨斗。不管是参加周一的升旗仪式，还是参加学校合唱团的表演，抑或是找校长谈话，第一件事，就是要将衬衫和西装校服熨得笔挺。

周日的下午或晚上，学生们轮流使用蒸汽熨斗，肃穆与认真，敬畏与庄严，像潮水一样漫过他们稚嫩的身心，将他们的内心洗濯一新。

一开始，有家长觉得学校这样要求十二三岁的学生，特别是皮猴儿一样的男生，有点苛刻。对于这一点，校长是这么解释的：所有的自律，一开始都来自“他律”。有制度约束你，成全你，促使你养成清醒、周正、律己甚严的习惯，孩子们将受益一生。

校长本人也是这么做的，他规定任何学生都可以提出书面申请，要求“与

校长谈谈”。他也会正装与学生会面，他也会亲手熨烫衬衫，前襟8条线，后背4条线，毫不马虎。

对仪式感的推崇与敬畏，让孩子们觉察到坚持带来的收获。每个人都在社交平台上为自己的新年愿景打卡，自觉接受大家的监督——发誓要读完英文原著的，每天报告自己的阅读进度与感想；学国标舞的孩子，每天晒习舞视频。老张的儿子为减肥健身，每天坚持长跑5公里，从寒风凛冽跑到春暖花开，每天都在咕咚上打卡，晒出自己的跑步路线与配速。

坚持100天，再愚钝的孩子也会明白，生活中的仪式感是如何战胜根植于每个人心中的怠惰、马虎、潦草与苟且，让自己如一棵松柏，向着天空，笔直地挺进。

老张至今还记得自己上中学时的经历。30多年前的农村中学，学生们成天埋头学习，无暇顾及个人卫生，头发多日不洗不梳，像油腻蓬乱的鸟窝。高考前两天，班主任要求大家集体放下书本，到操场上去。

到了洗饭盒的水池边，大家都惊呆了：老师们准备了20个崭新的脸盆，要求孩子们为同伴儿洗头。老师自掏腰包买了肥皂，在温水中化出浓浓的皂汁，一一倒入孩子的手心，看着他们揉出泡沫，洗出蓬松清香的头发和干干净净的手脸。孩子们互相观望着，捂嘴偷乐，带着些许恍惚看着镜子中的自己。

是的，不过是赶在高考前洗了个头而已，他们却能感应到比誓师大会更有效的振奋感，感应到板结贫瘠的内心深处，忽闪忽闪地钻出了绿苗。



笔墨童年

◆余秋雨

在山水萧瑟、岁月荒寒的家乡，我度过了非常美丽的童年。

千般美丽中，有一半，竟与笔墨有关。

那个冬天太冷了，河结了冰，湖结了冰，连家里的水缸也结了冰。就在这样的日子，小学要进行期末考试了。

破旧的教室里，每个孩子都在用心磨墨。磨得快的，已经把毛笔在砚台上蘸来蘸去，准备答卷。那年月，铅笔、钢笔都还没有传到这个僻远的山村。

磨墨要用水，教室门口有一个小水桶，孩子们平日上课时天天取用。但今天，那水桶也结了冰，刚刚还是用半块碎砖砸开冰面，才哆哆嗦嗦将水舀到砚台上的。孩子们都在担心，考到一半，砚台结冰了怎么办？

这时，一位乐呵呵的男老师走进教室。他从棉衣襟里取出一瓶白酒，给每个孩子的砚台上都倒几滴，说：“这就不会结冰了，放心写吧！”

于是，教室里酒香阵阵，答卷上也酒香阵阵。我们的毛笔字，从一开始就有了李白余韵。

其实岂止是李白。长大后才知道，就在我们小学的西面，比李白早四百年，一群人已经在蘸酒写字了，领头的那个人叫王羲之，写出的答卷叫《兰亭集序》。

后来，学校里有了一个图书馆。由于书很少，老师规定，用一页小楷，借一本书。不久又加码，提高为两页小楷借一本书。就在那时，我初次听到老师把毛笔字说成“书法”，因此立即产生误会，以为“书法”就是“借书的方法”。这个误会，倒是不错。

当时，学校外面识字的人很少。但毕竟是王阳明、黄宗羲的家乡，民间有一个规矩，路上见到一片写过字的纸，哪怕只是小小一角，哪怕已经污损，也万不可践踏。过路的农夫见了，都会弯下腰去，恭恭敬敬地捡起来，用手掌捧着，向吴山庙走去。庙门边上，有一个石炉，上刻四个字：敬惜字纸。石炉里还有余烬，把字纸放进去，有时有一簇小火，有时没有火，只见字纸慢慢变得焦黄，最终化为灰烬。

家乡近海，有不少渔民。哪一个季节，如果发愿要到远海打鱼，船主一定会步行几里地，找一个读书人，用一篮鸡蛋、一捆鱼干，换得一叠字纸。他们相信，天下最重的，是这些黑森森的毛笔字。只有把一叠字纸压在舱底，才敢破浪远航。

那些在路上捡字纸的农夫，以及把字纸压在舱底的渔民，都不识字。不识字的人尊重文字。

这是我的起点。起点对我，多有佑护。笔墨为杖，行至今日。

珍惜家庭

◆王蒙

人总是和别人一起生活的。不论怎么珍重个人的独立性，一个人很难始终孤家寡人过一辈子。这里边有技术性的问题，生活、吃喝拉撒睡、读书做事是需要分工合作与互相帮助的。老了病了房塌了着了都需要别人的帮助。这里边也有或者更有心理、情感的问题。人需要与人共处，需要与人分享自己的喜怒哀乐、见闻经验。人更需要爱，没有爱的人生是沙漠里的人生，是难以忍受的。家庭是爱的结果，是爱的载体，是爱的“场”。而爱是家庭的依据，家庭的魅力，家庭的幸福源泉。有了爱，生命是生存的见证，交流是活着的见证。夫妻、父子或母子、父女或母女，互为生存的依托与见证。没有爱，也就没有了生存，或者虽生犹不生。

有许多宝贵的人才、可爱的人物身处逆境而终于活过来了，健康地活过来了，我想这应该归功于他们的家庭和亲人。是家庭和亲人使身受严峻考验的人得到了哪怕是暂时的温暖，得到了喘息，得到了生活的照顾，得到了无论如何要坚强地活下去的信心和耐心。历史应该感谢这样的家庭和亲人。

家庭也像健康，你得到的时候认为一切你所获得的都是理所当然，甚至木然处之；而当失去以后，你就知道这一切是多么宝贵，多么不应该失去。

所以，当我们向别人发出祝福的时候，最常说的是“祝你身体健康，家庭幸福”。

没有什么东西可以与健康相比，但是家庭可以。而且，一般的规律，家庭幸福的人身体也更有机会保持健康。而家庭不幸福的人呢，祝他们也时来运转，得到一个幸福的家吧。



青少年贪睡

中年人觉醒

老年人奋起

强身健体

吴重生 作

做你喜欢的事情就对了

◆摩西奶奶

大多数人的一生，要求其实很简单，做着自己喜欢的事情，与自己喜欢的人在一起，便是莫大的幸福。然而实现它却并不容易。

很多人，看似忙碌，实则迷茫，他不清楚自己真正喜欢的是什么，他所做的，是随大溜，是按照别人对他的期许和要求去做事情。他甚至可以在很成功，三十出头的年纪，工作稳定，有房有车，家有妻儿，一切行进得很平顺。然在独处时，他时常感到怅然若失，总觉得缺了点什么，日常的忙碌，让他找不到自己，不得安心。

有一部分人却截然不同，他可以没有全世界，却唯独不能丢了自己的喜好。当他沉醉在自己喜欢的工作或是爱好里时，时间对他来说都消失了。他将精力与时间投注其中，不计功利，甚至不强求一定要有个结果。他的喜欢是纯粹的，如孩童般，对一切保持好奇与尝试。每每被问及值不值当，他笑说，生命本就充满了不确定，它让我感到快乐，在做它的过程中，让我感觉整个人都是活力充沛的。它能让我沉浸、纯粹投入，感到兴奋。这样的体验本身就是收获，不是吗？

有人说，做自己喜欢的事不会累。有所喜好的人，会在一天的劳累工作后，费心思去琢磨研究一道菜上菜肴，侍弄一下花草草，会在深夜读书码字，缝制一个手工小包。对于喜欢这些的人来说，去做它，不是工作更不是任务，是生活情趣的调剂，是让身心放松的方式，累从何来？

人生长短，弹指一瞬。日常的重复，让人产生错觉，会认为一切都来得及，会有时间开始做自己喜欢的事情。年轻时，大多数的我们开始给自己制订计划，最开始我们需要养活自己，挣点小钱，不能随心所欲地去做自己喜欢的事情。兴许五年后，我可以重拾梦想，做自己喜欢的事情。五年过去了，手



头积攒了点小钱，然谈恋爱两年的女朋友要求结婚，我不得不再给自己两年，等家庭稳定了，条件更宽松点，我一定去做自己喜欢的事情。两年过去了，小生命来了，内心充满喜悦与紧张，他对自己说，兴许可以再缓缓，等小生命再长大点，然这次我不敢给自己设定时间期限了。

有人说，真正的自由不是想做什么就做什么，而是不想做什么就可以不做什么。在成长乃至工作初期，迫于生活的压力或是客观条件不允许，有时候我们需要做一些不是那么喜欢的事情，或是按照自己不是很喜欢的方式与节奏去做自己喜欢的事情，这些可谓是从不自由到自由的必经阶段。这个时期，我们需要做的是，守住自己的初心，坚持住心中的梦想与爱好，等待实现的时机。

喜欢一件事，你就开始去做吧。即使此时此刻只能把它当成业余爱好，你坚持去做了，点滴积累，有一天，它会成为你的专长，成为你可以靠之养活自己的看家本领。

你要去相信，你最愿意做的那件事，才是你真正的天赋所在。

平顶山市第一人民医院门急诊医技楼及停车库修建性详细规划批前公示

规划设计单位：平顶山市规划编制中心
建筑设计单位：浙江省现代建筑设计研究院有限公司
建设地点：平顶山市优越路与康复路交叉口西南角，东临康复路，北邻优越路。
总建筑面积：44503.07m²
其中：
门急诊医技楼：17867.32m²
地下建筑面积：26635.75m²

项目简介：平顶山市城乡规划局2017年第三次规划业务审查会原则通过了平顶山市第一人民医院门急诊医技楼及停车库规划方案设计。
如对本规划公示有异议，可自本公示发布之日起七日内向平顶山市城乡规划局提出意见和建议。
联系电话：3967125 6187192



项目一览表		
项目	数量	单位
总建筑面积	44503.07	m ²
其中		
门急诊医技楼	17867.32	m ²
地下建筑面积	26635.75	m ²
机动车位	1000	辆

图例：

- 用地边界
- 道路红线
- 道路中心线
- 规划建筑
- 现状建筑
- 16.8 尺寸标注
- 地下室范围线
- 道路绿石线

