

从小事做起，找回秩序感

◆ 梁爽

我大学有个室友，每次心情不好时，就去洗衣服，洗完衣服心情就好了。有次我问她，为什么洗个衣服都能洗出治愈感。她说，洗刷过程中的秩序感让她心安。

听着频率统一的声音，做着稳妥规律的动作，她发泄的负面情绪，该厘清的混乱思绪，该平复的激荡心情，伴随着洗刷衣服这个连贯且有序的动作，完成了令她满意的拨乱反正。我仔细一想，觉得这很有道理。

秩序感，是拯救坏情绪的良方

我有个朋友说健身令人上瘾，一个拉伸做到位，身体复原，再做一个拉伸，多次重复后，身体分泌了令人愉悦的内啡肽；我有个同学说阅读让人平静，一页翻开，从上至下地看完，再翻下一页，半本书翻完，之前的糟心

事都被打上了马赛克；我有个同事说画素描很解压，尤其是处理投影部分或者明暗交界线的时候，手臂来回滑动，画作完成以后，阴影从心里转移到纸上。

我想起以前看过一本名叫《忧伤的时候到厨房去》的小说，书中有个居住在纽约的菲律宾移民莉莉娅，遭遇了一系列生活的塌方事件——与瘫痪老公的冷战和对峙，同两个领养儿女间的误解和排斥。当她在丧偶后拿着遗产回到菲律宾时，最后的精神支柱也被瓦解。绝望的她到厨房一遍一遍地试验一款名叫舒芙蕾的甜点。

她把自己长时间地安放在厨房里，准备食材、搅打鸡蛋，满怀期待地打开烤箱门，全神贯注地盯着蛋糕，一秒一秒地数着这个蛋糕能撑几秒会塌陷，塌陷了再重来。重复制作舒芙蕾

于她而言，是在一种生活坍塌后，重建另一种生活的有力承载。

我由此看出，所谓的上瘾、平静、解压以及治愈，其中的秩序感都功不可没，它是拯救坏情绪的良方。

积聚能量，从难度系数低的小事做起

以我自己的经验来看，秩序感曾多次把即将沦陷的我打捞起来。当得知没被理想的学校录取，面对缺乏能见度的未来，我意识到自己的支点开始在慢慢涣散。内聚力的重拾从夜跑开始，我戴着耳机听着动感音乐，一条腿落地时换另一条腿迈出，一步一步踩准节奏，一呼一吸吐纳纳新，一圈一圈跑完预设额度。

当工作压力很大或生活面临两难抉择时，给自己做顿青椒土豆丝就能化解烦忧。这除了我本身爱吃土豆之

外，最关键的是我享受切土豆丝的过程。刀工欠佳的我为了避免划伤自己，必须专注于每次的手起刀落，把整个土豆一刀一刀切成薄片，再堆叠起来切成细丝。看着整个土豆由片变丝，心里升腾起一种成就感。

夜跑也好，切丝也罢，都是一些难度系数很低的小事。但在做这些小事的过程中，我体内的力量逐渐积少成多，头脑的思绪越发脉络清晰。浮躁被沉淀，痛苦被缓释，目标被聚焦，当这一件小事做完之后，我积攒够了冲击真正挑战的能量。

秩序感为何能拯救低落沦陷的你

和自己的坏情绪过招多年，我渐渐明白，秩序感对于身处困惑低落境况中的我之所以行之有效，是因为：首先，秩序本身能让人更容易预

知下一步的状态。在这一个小时空里，只要我有不紊地完成每一个单调的小步骤，就能完成这件事本身，生活中其他难题的原理也遵守这个逻辑。

其次，秩序感对于生活难题有移情作用。抽离于难题本身，心无旁骛地专注于当下，唤起身体里的节奏感，把散落的信心一点点拼贴起来，以局外人的心境来看待一切，更容易邂逅灵感，解决困境。

再次，一个有秩序感的人很少慌张迷乱。一个人生活的瓦解，最初是从生活细节上透露端倪的，所以在情绪洼地的人更要以某件小事作为切入点，以小见大地构筑起生活的秩序感。

第四，事态越是失控，内心越是崩溃，人越需要从小事的秩序感中汲取一股向上的精气神。蓄势待发，然后扶摇直上。

送你一场旅行

◆ 汪徽徽

穿过卡里克空中索桥时，我的内心是崩溃的。

索桥距水面高达80英尺，桥面由30厘米宽的木板连接而成，两边各一根网状绳索充当扶手和防护。桥身狭窄，不仅单向放行，而且严格限制人数，一次最多只能有8人通行。

行至索桥中央，海风呼啸而来，绳索不听使唤地晃动，小桥摇摇欲坠，犹如一叶孤舟被惊涛骇浪团团包围。身是峭壁孤岛，脚下是茫茫大海，再想想这座桥搭建已有两三百年的历史，内心的恐慌和无助轰然袭来。

一步一挨地上了孤岛，双脚触碰到陆地的那一刻，我几近瘫软。

回过头，我看见一对母子摇晃而来：妈妈走在少年后面，一手紧紧抓住绳索，一手牢牢揪着少年腰间的衣襟。走到桥中央时，少年极力挣脱妈妈的束缚，并跺脚大喊大叫，妈妈的劝阻声像水上浮萍一般漂来荡去。

及至上岛，妈妈脸色惨白。她挽着少年的臂膀，站在过道边，不时地向身后的同行者道歉，也回头柔声教导少年：“宝宝，刚才那样很危险。我们不要急，慢慢来。”

十五六岁的少年，身身体壮，有着非常典型的智障面相——眼裂小，鼻梁塌，耳位低，舌头外伸。他笑嘻嘻地立在妈妈身边，好奇地东张西望。

妈妈衣着普通，中短发在脑后随便扎了个马尾。看得出来，她对自己并没有多少关注，一张素脸上堆满了一团和气的笑。而这和气并非与生俱来，是咽下不甘、吞了泪水之后的放松和接纳，也有着隐隐的妥协和认命。

岛很小，不到一刻钟，我便逛完了。回程路上，我再次遇见了这对母子。妈妈客气地叫住我，请我帮他们拍一张合影。

面对镜头，少年很乖，他亲热地搂过妈妈，俏皮地吐着舌头，眼神里快乐飞溅。妈妈靠过去，头枕在他宽厚的肩上，露出璀璨的一笑。那一刻，她是幸福的，有依靠的。

我一边夸赞少年摆出的姿势，一边变换着角度“咔嚓咔嚓”连拍数张。

在许多人眼里，智障孩子的理想未来便是：吃饱穿暖，一生有人不离不弃地照顾；晨光里散步，夕阳下荡秋千；出门干干净净，活得安安静静。可是她并没有放弃儿子的另一种可能——既然来世间一趟，就不应该辜负日月山川。所以她用一双脚陪他踏遍千山万水，用一脸笑容伴他读完春夏秋冬。她教他用眼睛欣赏湖光山色，直到他看不见自己的残缺。

我知道，她想送给他的，不只是一场旅行，而是整个完整的世界。



吵架

一对夫妻吵架，老公骂道：“请你搞清楚，无论如何，男人做的决定和判断都是对的，女人却恰恰相反。”

“这点我承认，也就是说，你选我当老婆是绝对正确的，而我选你当老公则是大错特错。”

防贼高招

丈夫出差回来，突然看见家门上贴着封条，吓了一跳。仔细查看封条印章，却看不清。

丈夫连忙给妻子打电话，妻子接电话后，低声说：“我正在开会，你撕了封条就可以进去了。”说完就挂了。

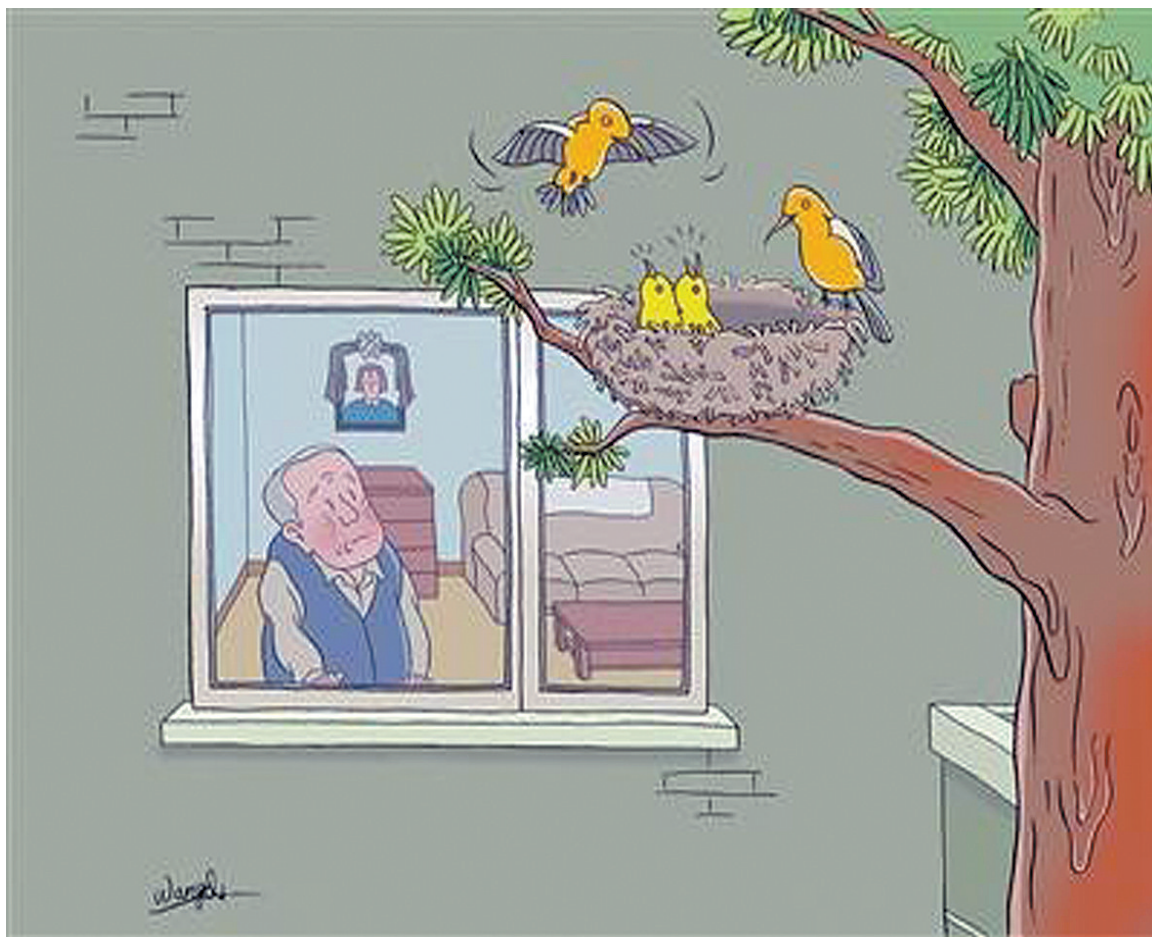
丈夫不解，给妻子发了短信追问怎么回事，妻子回复：“早晨上班找不到钥匙无法开门，又急着开会，急中生智写封条，找了个瓶盖盖了个章，防贼进家。”

真理

路过幼儿园，偷听到两个小朋友的谈话。

“为什么挑食的都是孩子，家长怎么都不挑食呢？”“他们买的都是自己爱吃的，还挑什么食？”

简直是真理啊。



慕慕

王琪作

夏日的美好

◆ 梅莉

乃神来之笔啊。

除了西瓜，还有啤酒、酸梅汤、香蕉、榴莲，冰镇后都味道更佳。我以前不爱喝啤酒，有一年夏天去青岛，吃海鲜喝青岛啤酒。咦，啤酒怎么能这么好喝？从此爱上青岛啤酒。偶尔去德国餐厅，也会点一杯口感浓郁、有麦子芳香的冰镇德国黑啤。酸梅汤更不用说，是从小爱到大。香蕉切片，拌上酸奶放入冷冻室，就是香蕉酸奶冰淇淋。榴莲可以直接把果肉放入冰箱冷冻，吃的时候，咔嚓咔嚓的，也是和冰淇淋一样可以瞬间治愈夏天的疲惫。

一边啃着西瓜一边可以看与夏天有关的电影。我不爱木瓜的味道，但如散文般隽永的《青木瓜之味》却是我好的这一口，特别喜欢影片中少女时代的梅，灵气逼人。闷热潮湿的

热带雨林气候，满眼都是浓郁的绿。漫长的夏日午后，西贡大户人家的仆从小梅在聚精会神地观察青木瓜流淌下的白色汁液，头发湿哒哒地黏在一起，她的眼角、嘴角全是笑意。这个小姑娘善于发现生活中细微的生命，捕捉常人不易觉察的美，所以，她的命运不会差。《菊次郎的夏天》里小正南书包上插着的向日葵、北野武饰演的混混混菊次郎头顶上的荷叶，都会让我感觉夏日与众不同的美好与清凉。

而这个夏天听到70多岁的北野武离婚后开启新恋情的消息上了头条，我觉得这么老了还能热情似火地纵身再爱一次，挺好。

除了美食、电影可以消暑之外，还有旅行。

夏日旅行也是绝佳时机，衣衫单

薄，轻装上阵，不用带笨重的行李。鹤见佑辅曾这样说夏天的旅行：“太阳将几百天以来，所储蓄的一切精力，摔在大地上。在这天和地的惨烈的战争中，人类当然不会独独震恐而退缩的。大批的人，便跳出了讨厌透了的自己的家，扑到大自然的怀里去。这就是旅行。”哪一次旅行不是一次逃离呢？逃离是短暂的，家才是永恒归宿。夏天的旅行，你可能会沾上荷叶的绿意、薄荷的味道和栀子花的香气回家。

当然，夏天的美好还在于有荷花。荷花开时，也是太阳火力最强之际。作家潘向黎曾由初秋时的“木樨蒸”引出盛夏的“芙蓉煎”。但为欣赏荷花之美，就可以不惧“芙蓉煎”了。有时，生活的热情只需一个鲜活而有趣的理由去点燃。

读书人的快乐

◆ 张景云

读书的快乐，在于沉浸其中，忘掉一切。而这种感受，只有真正的读书人能够体会到。

当我们全神贯注读一本书的时候，好像跟着作者的脚步，走进他的“房间”——我们不仅看到室内摆放的艺术品，也欣赏了墙壁上的字画，慢慢地，你感觉仿佛置身于博物馆，深深陶醉在这房间的艺术氛围里。我们放下书的时候，依然沉浸在“梦”中，回味着刚才所见到的一切，这就是阅读为我们带来的享受。

我常想，没有电的时代，漫长而又寒冷的冬夜是多么难熬！但我们在古人撰写的诗句和文章中，看到了油灯下惬意的神态和饱满的精神。其实，有书相伴，冬夜并不漫长！

快乐的标志就是忘掉自己，意识不到“我”在哪里。就像我们人体内的五脏六腑，当正常运转的时候，我们意识不到它们的存在。而这种感觉，我们常常在读书的时候能够找到……



无“机”之谈。

——在现代社会，真正有效的交谈，开始于双方都放下手机、摘下耳机

与老人沟通，要注重他的自尊；与男人沟通，要注重他的面子；与女人沟通，要注重她的情绪。

——沟通，也需要“因材施教”

择其所爱，爱其所择。前四个字是前半生，后四个字，便是余下的岁月了。

——专栏作家马家辉对爱的解读

表针的功能不在于速度，而在于准确。

——过适合自己的生活

我不同意你的看法，不代表我恨你。

——生活中往往被我们忽略的一点

一件聪明的事，如果有始无终，最后就变成了傻事。相反，一件傻事，如果你坚持做下去，最后竟让你做成了，那就变成了好事、大事，甚至变成了大事业。

——学者鲍鹏山

教育的本质不是把篮子装满，而是把灯点亮。

——作家诸葛越

一个民族有一群仰望星空的人，他们才有希望。

——(德)黑格尔《哲学史讲演录》

人生只道是家常

◆ 房勇

以前下馆子，我觉得是撮一顿，是犒劳自己。现在刚好相反：我越来越觉得，在外面的餐馆怎么吃都只剩下仓促里带着果腹的简单，填饱肚子而已。

我新去一家公司上班，到了饭点，跟随一个年轻的小白领光鲜亮丽地从高大的写字楼里出来，鱼贯而入一家家装修简单干净、有各式风味的小餐馆。中午吃饭时间紧，一到饭点，写字楼周边几乎每个小餐馆都像罐头一样挤满了人，服务台前排着长长的队伍。

几个同事为了追求速度，拥进了一家黄焖鸡米饭小店。快餐、简餐的速度是真的快。排着队，AA点单，饭送过来不过几分钟。我点了个土豆鸡米饭，17元，心里责怪自己点的饭挺贵也挺家常的。落座之后，土豆鸡米饭逐渐摆到同事面前。在写字

楼里办公，不能随便拉家常，于是大家都抓住吃午饭这个机会，边吃边聊，仓促中滚烫的鸡米饭吞下肚，味道只有一个词：寡淡无味。

一个特别能吃的男同事，连吃三碗米饭，吃相是狼吞虎咽的，用时不超过10分钟。一位文气的女同事吃得慢，看大家都吃完摆下筷子准备离开，她也慢慢地站起来，虽然碗里还有一些鸡块。四个人，心照不宣，擦擦嘴，很有默契地起身离开。

回写字楼的路上，连吃三碗米饭的男同事说：我们办公室这么大，如果能支个锅，自己做饭，多好。女同事也回应：对呀，自己做实惠卫生多了。他们说出了我的心里话。

我是一个喜欢自己炒菜做饭的人，在快节奏的生活里，总觉得这是解压的一个好方式。我搬过三次家，房间一次比一次小。但不管房间多

么小，我都坚持周末自己做饭，用美食慰劳自己。

有人说地方小，放不下大罐的煤气罐，怎么办？其实没关系，电磁炉能放下就可以。

有人说厨房里没切菜板，厨具也不是一应俱全，怎么办？其实没关系，可以在放电磁炉的桌子上切菜和肉，再不然，买个小板桌凑合着也可以。

有人说没有大冰箱放肉菜，怎么办？其实，冰箱不用也没关系，还省电，新鲜肉菜现买现做更健康。

总之，只要你有心想自己做饭菜，什么难题都可以克服。

自己买菜来做，只选自己喜欢吃和想吃的。春天的韭菜正当时，韭菜炒蛋，方便快捷又美味；春笋、胡萝卜、豆腐干，再买点肉熬油烧大杂烩，量多又好吃；新鲜土豆切片切丝

