

F 凡人一叶  
anrenyiye

## 捕捉美的瞬间

□明前茶

2016年,大病初愈后,朋友杨姐开始了她的晨跑生涯。就算是盛夏,她也在6点准时起床慢跑。此时此刻,乔木,灌木,爬藤植物以及草地萌生的清新气息,空气里透明的,朝气蓬勃的气息与光线,过滤了一个中年女性生命中那些被暗影缓缓浸透的部分,给她带来了光明的启迪,与如水的温柔。这场晨跑,不是竞赛,不需要提高配速或燃烧脂肪,它只是恢复了一个人伶俐的感触,让她感受到了生命中的轻盈与希望。

晨跑一年多以后,看到路上的好景致,杨姐本能地觉得应该把这些美好瞬间拍下来。在结婚之前,她曾痴迷过摄影,动用过五个月的工资买了人生中第一台奥林巴斯相机。而结婚以后,孩子的出生,老人的逐渐失能让她默默放弃了自己的爱好。而今,为何不利用早上这段难得的空闲时光,带着自己的镜头去汲取朝阳的能量,捕捉那充满希望的场景呢?很快,杨姐发在朋友圈里的摄影作品,就引发了很多人的赞叹与跟帖——青石板路上写水字的大爷,穿一身打太极的白衣,提着如椽大笔,

带着一桶水来写苏东坡的词;早年的青衣在65岁之后,依旧在公园里练唱功、练念白,练水袖功。老太太通过年复一年的努力,让自己的水袖功夫,在这一刻夺目绽放。婉若游龙,翩若惊鸿,一对水袖的抛掷与飞舞,让生命中沉重、枯涩的部分都消失了,老人恍若变回了17岁的翩翩少女;玩无人机的壮汉,平端手柄控制无人机的起落,令其像平展翅膀的鹰一样,飞跃树梢、塔尖以及穿梭在花海上方。对方后来成了杨姐摄影圈中的挚友。

这样的晨间拍摄延续了五年多,杨姐也成为一所小学的校外辅导员。她的高中同学如今已经是小学教导主任兼资深班主任,其任教的小学校恰好就在她单位的隔壁。同学在朋友圈里多次看到杨姐发送的晨间照片和拍摄感想,就邀请杨姐在早自习的时候,去学校为孩子们讲授如何捕捉生活中转瞬即逝的美的瞬间。

获取了核酸检测的阴性证明后,杨姐进入学校,教授晨间摄影课。虽然,课只有短短的20分钟,也没有报酬,但杨姐心



情愉悦,因为她面对的是一屋子亮晶晶的黑眼睛,以及孩子们皱鼻眯眼的俏皮表情。征得班主任老师的同意,她会带着孩子们来到校园的一角,让他们仰面观察操场边上一棵孤树的光辉轮廓,观察鸟巢被朝阳唤醒的那一刻。她也带着他们一起去拍摄学校的月亮门与小游园,拍摄长尾巴的蓝色雀鸟如何蹦跳来去,啄食树上红灯笼一般的果实,拍摄食堂的阿姨在水龙头下清洗孩子们午饭要吃的果蔬,紫色的茄子、红色的西红柿、橙黄的南瓜、碧玉般的小白菜,还有脸上长着红血丝的小苹果。食堂的阿姨已经

长出了第一缕白发,然而,在清晨,她在流水下专心洗着这些五彩斑斓的蔬果,一束光突然打亮了她的头发,那一刻,她有点像仙侠剧里的女主角,又有点像孩子们的奶奶了。

当孩子们目睹司空见惯的幽暗走廊,被一片片金色朝阳所镀亮,或者发现空无一人的教师办公室里,一棵正在开花的风信子上攒集的芬芳与光线,孩子们都为这光与影的变幻发出了惊呼。是的,杨姐的选修课很短暂,可是她要利用这短暂的时间,向这些涉世未深的孩子们传授她到中年方才悟出的道理:也许,我们的人生

会在很长时间充斥着紧张和压力,如何在这身不由己的时间中找出某些属于自己的瞬间,哪怕只有5分钟,去见缝插针地观察生活之美,是我们一生的课题。那些美好瞬间,旁观还不够,你可以通过镜头去捕捉它、放大它,并妥善储存。在你心情低落的时候,可将它们调取出来,反复品鉴和回味。你会发现,那些闪闪发光的清晨,带着变幻莫测的气息与光影而来,带着一夜休整的清爽整洁而来,就像人生的一个重启键,可以将那些疲惫、茫然与焦虑的碎片尽数驱除,让我们有能力向下一个目标进发。

N 耐人寻味  
airenxunwei

## 当好自己情绪的主人

□李晓萍

人文学者钱理群先生曾经给自己定了三条规矩:“观察,不轻易下结论;等待,很多事情现在不能着急,需要有耐心;坚守,要坚守自己的价值判断,不能在一片混乱中跟着大家走。”观察、等待、坚守,其实也是突围情绪困境的重要武器。

我是一个典型的情绪成熟度不高的一个人,比如,敏感、焦虑、容易选择困难、患得患失。这些性格的短板让我很容易被别人不经意的一句话绑架,陷进情绪困境。遇到问题的时候,不能沉下心站在理性层面观察、思考,而是本能地当即做出是非判断、纠结于细枝末节。说到底,情绪成熟度低的人其实是自信和自卑的矛盾抗体。用盲目自信来掩饰内心不愿直视的自卑,因为盲目自信,便不自觉地屏蔽了和自己不同的观点,热衷于表达自我,而在内心潜伏的自卑,又很容

易因为一点小事从内心否定自己,瞬间便被外界影响。

四十岁以后,我开始努力调整自己的情绪,也更加明白处理问题要比发泄情绪重要得多。在工作、婚姻、亲情、友情这些关系中,很多时候,痛苦和内耗都是我们自身的情绪带来的,并非事情本身差到无法收拾。从前别人讲一句话,我就觉得万箭穿心,但可能换一个人听到类似的话,却不会有特别反应。所以,这几年我试着去面对和理解自己的情绪,找到情绪背后的原因和问题,学会既顺畅又克制地表达情绪;同时,观察和理解别人的情绪,能共情,但不要过度在意。丹尼斯·舍伍德曾提出了系统思考的概念,他强调,处理真实世界复杂问题的最佳方式就是用整体的观点观察周围的事物,拓宽视野,避免“竖井”式思维(有点像“一根筋”),当陷入情绪困境时也一样。在当下想不到解决

方法的时候  
暂停一下,尝试着  
先把问题放下,缓一缓,不  
去为难自己,无论是三分钟、  
三个小时,还是三天,当我们的  
思想不过多关注某一个点,  
再去回望这个问题,经常会发  
现曾经困住你的问题是多  
么不值一提。当问题暂时被搁  
置、延迟解决,我们整个人也  
会感觉轻松而愉悦,情绪的稳  
定指数也提升了很多。

其实,有时候想想,人生有  
什么难的呢,把握好自己的情  
绪就能更好地把握自己的人  
生。不是任何事情都得立即  
要个说法,既然我们无法坐  
等复杂的问题消失,便要学  
会采用另一个角度来看待这  
个世界,因为你情绪的主人不  
是你上司、配偶、孩子、父母、  
朋友和其他日常生活中需要  
打交道的人,而是你自己。我  
们也只有懂得真正地把自己  
打开,才能睿智地处理情绪,  
既见树木,又见森林。

Y 有此一说  
ouciyishuo

## 美丽心相

□许道军

有些朋友总是经别人提醒之后,或者无意中看到了他们的相片,才发现:呀,真的有些丑呢。可是在长期的交往过程中,我们一点也没有觉得他们难看。相反,有些靓男俊女,即使萍水相逢,也觉得面目可憎。这是为什么呢?实际上,人的美丑与否取决于两种,一种是皮相,一种是心相。

一个人直接呈现给世界的,是他的皮相。皮相是物理层面的真相,不代表相貌的全部,有时候还只是很小的一部分,甚至是相反的那一部分。我们看到的,也许是刻意修饰、装饰乃至伪装的结果,其实是假相。以假相为全部,为真实,观相难免以貌取人,“美丑不分”“美丑颠倒”。

美的皮相给人美的第一印象,这个印象能否持久,成为他稳定的形象,则要继续观察,深度相处。之后,许多美好的东西很可能被修正,被颠覆。“日久见人心”,外在之相会被忽略,彼此看

到的,其实是由心灵塑造的外在心相。

心灵分美丑,心相也是。心相丑,是真的丑。茫茫人海中的相见相识相知,有“金风玉露一相逢”的佳话,也有“人生若只如初见”的遗憾。有人皮相远谈不上美,但是他心灵是美的,因美的心灵这个“隐含作者”而“创作”出的美的言行和气场,重塑他外在的皮相,他自己的心相也变得美起来。

但最可贵的,恐怕是这样的人:他的皮相是绝美的,心灵也是绝美的,他不以皮相为意,美不自矜,而始终以绝美的心灵示人,以绝美的心灵待人。与之相处,你总会被他和善的心灵所吸引,既见君子,如沐春风。跟他们在一起,你会忘却年龄,忘却性别,忘却蝇营,最终完全忘却彼此的皮相。久而久之,你的相貌也会被改变:身上去了戾气,脸上多了笑容,心中有了悲悯。

这美丽的心相,出尘的花朵!



请将版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。