

Y 有此一说  
ouciyishuo

## 心情乱了,就打扫房间吧

□杨立英

有人说,清扫房间,其实也是在清扫自己的内心,扫走坏情绪,是将无序和混乱变成有序的过程。我深以为然。

母亲是个特别爱干净的人,她常说:“好心情是收拾出来的,家也要舍得花时间去打扫。”母亲不识字,却有自己的排解之道。只要在家,便闲不住,扫扫这里,擦擦那里,即使几件破旧的衣服,也被她叠得整整齐齐,分门别类摆放好。

邻居婶儿喜欢到我家串门,望着忙碌的母亲常尖着嗓子喊:“你可真是穷干净,打扫了还不是照样脏?”母亲手不停闲,笑着说:“我担心家里又脏又乱,好运都会被吓跑的。”

母亲不但平日里把家清扫得干干净净,过年时更是兴师动众,屋里大大小小的物件,都被清理到天井里,只剩下空荡荡的屋子。她扎上头巾,挥舞着大扫帚,从屋顶到墙壁,从窗棂到门缝,杳杳晃晃都被清扫得一尘不染,然后把擦洗后的大小物件再摆放到属于它的位置。待她整理妥当后,竟让我有种住进新家的感觉。母亲欣赏着她的“杰作”,心情自然愉悦,一家人在她的好心情里有说有笑,温馨和睦。

我刚结婚时,老公特别爱玩,时常把朋友带回家,喝酒打牌,弄得家里乱七八糟。记得有次我值夜班,工作忙碌,加上

心情不畅,当我拖着疲惫的身躯回到家时,房间的一幕让我的坏情绪顿时到了崩溃的边缘。杂乱的床铺,扔满烟头的地面,堆积成山的碗筷……我瞬间爆发,跟老公大吵一架,气嘟嘟地回了娘家。第二天,母亲就陪我回去,她二话没说,挽起衣袖又洗又擦。望着母亲忙碌的身影,我也跟着行动起来。打扫的过程也是静心的过程,在忙碌中,我抱怨的情绪渐渐褪去;望着变得澄净的家,心情如窗外耀眼的太阳,也明亮起来。母亲笑意盈盈地说:“人呢不能总是抱怨,要学会弯腰清扫,灰尘才不会积落下来。”这么多年过去



了,每当我心情烦躁、心生抱怨时,便记起母亲的话语:做人,要学会弯腰清扫。

如今清扫房间,已成为我整理心情的习惯。每天打开窗户,让新鲜的空气进来,拂去房间内的灰尘,拿掉植物上坏掉的叶子,晾晒洗好的衣物……在经历过混乱或

更加混乱的阶段后,我已能辨别出什么要保留、什么要扔掉,什么需要放到合理的位置上。每次做完这些,就好像清除掉了内心的灰尘,身心都会无比放空。

如果哪一天,你的心情也出现了乱麻,那么就去打打扫房间吧!

## 怀念

——写在慈母百天忌日

□陈化明

最容易忘记的  
最不该忘记  
那一千多个日夜  
呵护陪伴  
母亲  
幼时的我  
即使头痛发热  
您也寝食难安

天降风霜啊母亲  
岁月渐老  
我对您倾情陪伴  
只有那短短三天

您在小小的棺材里  
我在外边  
您无声无息  
我泪流满面

并不是所有的遗憾  
都能够弥补  
也不是所有的感恩  
都可以滞留心间

最难忘人间烟火  
那许多深沉大爱  
如雪落无声  
水一般珍贵而平凡

做好了饭菜  
等儿女们吃饭的母亲  
已经走远  
当儿子出发  
千叮咛万嘱咐的母亲  
撒手人寰  
牵挂孙儿冷暖  
戴花镜缝棉衣的母亲  
悄然长眠

留下骨灰盒前  
那幅遗像慈眉善目  
是儿子余生  
触及灵魂的陪伴

R 人生感悟  
enshengganwu

## 美的感受,需要时间

□蒋勋



童年的时候,父亲母亲与我的关系很深,尤其是母亲。记得小时候,有一次父亲问我考了第几名,我说第二名。父亲就严厉地问:为什么没有考第一名?我正发抖时,母亲一把把我抱走,说:别理你爸爸。我好感谢那样的拥抱,仿佛把一切我无法承担的压力都纾解了。

我常感觉母亲有一双魔术师般的手:我小时候盖的被子,是母亲亲手缝制的;人家送我母亲十几种毛线,她就织成毛衣,每年过年再把旧毛衣拆了,用旧毛线织出新花样,便又是一件新衣了。

记得我很小的时候,就跟在母亲身旁,看她买菜包

水饺。不论买什么菜,她总是会用食指跟大拇指的指甲,把老的地方掐掉,把普通的食材变成我们嘴里最好吃的菜。

美的感受,是需要时间的,我们那个年代的父母,在生活上花了很多的时间,譬如我盖的那床被子,现在看来是多么奢侈,因为那是母亲亲手做出来的。

人类的手,是一切美的起点。人类五种感官的活动,构成了美学。所谓美的感受,也源自你对一个人的情感,对一个地方的情感,对一个事物的情感。我的第一堂美学课,其实是母亲给我上的。我们过去经常会走到院子里去看一朵花、

一片叶子,做很多没有目的的举动,她不像其他大人,看到小孩没事做的时候会慌张。

我尽量学习母亲的这种不慌张,在大学教书的时候,每年四月,羊蹄甲红成一片,上课的时候我都可以感觉到,十八九岁正在恋爱的年轻人,根本就没有心思听课,我会停止上课,带学生去花下坐一个钟头,聊天,或什么都不做。

我们需要有这样的课堂,不是每天都要如此,而是偶尔要带孩子出去看花,去听海浪的声音,让他们脱掉鞋子去踩沙滩,要让年轻人重新找回他们身体里的很多的渴望。

R 人生百味  
enshengbaiwei

## 加些糖

□郭小郭

一位朋友问我:为什么你总是那么开心,生活中难道一点儿苦都没有吗?我说:如果觉得生活苦,可以往里面加些糖。这些糖,就是小乐趣。

劳作是小乐趣。比如,可以收拾衣柜,过季的衣服叠起来,当季的衣服拿出来熨一熨,晒一晒,这个过程,不紧不慢,平和心情;还可以去菜市场转上一圈,身处热闹之地,看着新鲜的五颜六色的蔬菜瓜果,仿佛看到了生活原本的生机与活力;如果有爱好可以多尝试,转移消极的情绪。

聊天也是极好的。和亲友聊过去的点滴,聊现在的情况,聊未来的计划,把不开心、忧心的事宣泄出来,心情会好转。

还可以读一会儿书,看见优美的句子、充满哲思的句子就反复体会一番,像是细嚼慢咽一道美食,亦是一种小乐趣。

小乐趣不占用太多时间。小乐趣一来,难题虽犹在,但像已开始融化的冰。有小乐趣相助,你没有被困难打败,保持着乐观积极。有些难事,换个角度,便能找到解决方案。

小乐趣塑造大情怀大境界,一个人一旦由内而外快乐起来,气场气质都会不一样,生活也会感到顺畅起来。

