

“文学进军”擂台
征文 第八季

脚步放慢去旅行

王南海



旅行时,很多人喜欢心急火燎地赶往一个个“景点”,我却喜欢把脚步放慢,慢慢地融入当地人的生活场景,享受一段轻松惬意的“慢旅行”。

每到一城市,我最喜欢逛的莫过于菜市场。乍到一个城市,面对车水马龙,高楼鳞次栉比,你始终是个陌生人。此时,只要你进入一家菜市场,就会突然发现这个城市温婉起来,她不再是那个穿着高跟鞋、小套装,冲你职业性微笑的姑娘。此时,她素面朝天的,梳着马尾辫,可亲可感。比如成都的菜市场,就有自己的特色。新鲜的蔬菜择洗得干干净净,码放得整整齐齐。新鲜的枇杷、李子上市了;这里的肉都一块一块地吊起来卖;蓉城的商家有卖银针萝卜丝的,现切现卖,核桃也要包好,玉米粒也一粒一粒地弄下来。在菜市场,你最能体味到活色生香的小时光,大爷大妈仔细地挑选着蔬菜、水果,小猫小狗摇着尾巴,跟在后面。遇到邻里街坊,用标准的四川话打个招呼。菜市场,充满了人间烟火的气息。想来,他们采购后,中午可以做一桌丰盛的午餐了。你慢慢地跟着当地人,感受一下当地人活色生香的生活场景,再钻钻小巷子,他们“快要慢活”的生活理念,就会突然打动你。

我也喜欢在成都旅行时,去逛逛当地人时常光临的茶馆。在老街旧巷里,走不了几步,就有一个茶馆闪出来,且座无虚席。四川的茶文化可谓源远流长,唐代《封氏闻见录》中就曾记载:“茶罢,命奴子取钱三十文酬茶博士。”我也选一家馆子坐定,一杯茉莉龙珠,

曾经,我是个一做事就会去想接下来可能产生的不好之事的人。每次只要我想做点什么,或者下个什么决心,心里就有个声音对我说着丧气的话,搞得我好多次念头才起,便被它打压得毫无生气,这让我苦恼不已。

就说早几年的时候,因为体重飙升,我一直有减肥的想法。可这种念头一冒出来,令我丧气的声音就会从心里出现——我想每天跑步几公里,它会劝我“跑步伤了膝盖怎么办”,又说“跑几公里,你也不想想自己吃得消吗”;我买个减肥器材在家里练总行了吧,也不行,它又开始劝我“买器材减肥的人多了,真正减成功的有几个?别瞎浪费钱了”;我想着调整饮食,科学减肥,它也不放过,又来劝我:“饿可不是好滋味,回头再把胃饿坏了,如何是好?”

不止生活之事,工作也是如此,每当我想好好努力精进一下工作技能,心底那个丧气的声音就会来打击我:“人到中年了,还那么努力干什么?”于是,我不由自主地懈怠了。我有买书的习惯,网上闲逛的时候看到喜欢的书,我总有立即下单的急切感,然后,它又不失时机地出现了:“你家里买了那么多书,都看了吗?”想想也是,书都放在书柜里变装饰品了。于是,我决定改变一下,订个计划开始认真看书,却不等我眼神疲惫,它又说话了:“这么认真,早干嘛去了?若学生时代这么用功多好,也不会因成绩平平而考不上心仪的大学了。”

有一次,我忍不住和一个知心朋友说起这些苦恼,朋友一下子笑了,然后和我说起她的经历。原来,好多年前,她从大学毕业,经人介绍去外地的一家

只要四元钱,可以无限续杯,只要不想走,就可以在这里泡上一整天。院子里小猫淘气地打着滚儿,玩得正欢。抬头是古老的瓦片,绿叶青翠,遮阳蔽日,竹制的扶手椅,倾斜着合适的角度,茶香四溢。有的馆子在幽静的地方,有的还有川剧演出。而在一些寺院附近,茶馆也生意火爆,禅茶一味,演绎得活灵活现。此时,时光似乎极为缓慢,你可以感受得到光阴的脚步,就这样缓缓地,缓缓地享受着旅行的唯美时光。

每年夏天,我喜欢去西部藏区。最喜欢的是傍晚时分,到城市的中心广场上,去看一场锅庄(藏族的民间舞蹈)。晚风习习,我们在广场边站定,动听的音乐响起,宛若天籁。当地人开始随着音乐,动作柔美地跳起了锅庄。此时,你看那些人,无论男女老幼,无论身材胖瘦,都跳得自然而美丽。有一名皮肤黝黑的男子,舞步潇洒,活力四射,每一个动作似乎都是在策马奔腾,有种粗犷、豪放之美。所有的人都迷醉在嘹亮的锅庄音乐中,每个人都快乐地舞蹈。我也欣然加入其中,虽然脚步生硬,但是我真的感觉到了那种发自内心的轻松和快乐。

我有一个朋友,极爱美食。旅行时每到一地,都会去寻访那些美食地道的传人,然后悉心学习,有时候,还要参与一把。待返家时,定要买上当地的原料,丰盛地给家人做一顿异地的美食。

风景无处不在,而把脚步放缓,慢慢地融入当地人的生活,才更能体会出旅行的曼妙之处……

公司上班。初去的时候,人生地不熟,而且完全没有职场经验,工作技能也缺乏,面对每天的高强度工作,她很纠结、忧郁,心里总有个声音时常在拉扯她——“不行就撤吧”,她也想撤,可她深知,身为职场小白的自己其实无论到哪儿都逃脱不了这种窘境,这是走入职场必须面对的不适应。既然无法改变,何不硬着头皮坚持一下呢?这样一想,感觉反而豁然开朗,心里会较劲了,干活也有劲头了。她不断地自我鼓劲,坚持正向思考,保持饱满上进的心态,不怨自艾,经过这么多年的摸爬滚打,她慢慢百炼成钢,事业有成了。

朋友问我:“如果当年我动不动就泄气,动不动就辞职,你猜我现在会怎样?”我恍然大悟。原来我生活中遇到的诸多不顺不光在于心境,还在于我对心境的抉择——是积极还是消极?别人再怎么开解我们,最终我们也要靠自己走出困惑,选择不一样的心态,过的自然是不同的人生,抱怨没有用,气馁更没有用。

想通这一点,我迅速调整心态,无论在这工作,还是在减肥和教育孩子等生活问题上,我都不会一做事就去想接下来可能产生的不好的事,不再去预支烦恼,而是代之以各种正向思考,心态也乐观起来。

慢慢地,我不断地听见自己心底的声音已经变成“你可以”“再多试一次”“只要坚持,就会获得成功”“不必太过追求结果,过程一样美丽”……我们真的需要多给自己一些积极的心理暗示,当心底深处的丧气声音不见了,精气神会明显提升,整个人也会像春天的花儿般蓬勃起来。



时光里的爱

李成蹊

一天下午,整理房间,我翻出一本旧相册,还未打开,一张照片从中间滑落到我脚边,仔细一看,那是老家院子的大门。

推开记忆中朱红色的大门,洋溢着童年欢声笑语的老屋展现在眼前。同时,还有一个忙碌进出的身影,那是奶奶。

晨雾朦胧,天刚破晓。我迷迷糊糊地爬起床,往窗外一看,总能看到奶奶在院子里忙碌的身影。贪睡的我又钻进被窝,睡梦中隐约听到公鸡鸣叫的声音。再次睁眼已是日上三竿了,奶奶的声音在耳畔响起:“还没醒吗?赶紧起床。”她的笑容是宠溺的,我无法再装作沉睡。

到了做饭时间,只见那些锅碗瓢盆、柴米油盐,那些在我的眼里一团乱的东西,却能乖巧听话地任奶奶所用。我有心帮忙,却制造出几场混乱,只能乖乖地站在墙边做看客了。点火烧柴,洗菜切菜,奶奶有条不紊地劳作着。没过多久,饭菜香便飘到院子里去,我开心的笑声惊动了在树梢休憩的鸟儿。

虽是夏天,奶奶却早早为我准备起秋冬时的衣物。她的手很巧,细细的彩线一穿上,手指便捏着针儿上下飞舞。伏在奶奶膝头的我,看着来来回回的线在眼前绕啊绕,没多久,一只栩栩如生的大熊猫就在那温柔的微笑中完成。窗外阳光照在身上,我心里暖暖的。

夜晚,奶奶会唱歌哄我入睡。她口中的词早已记不清,留在耳畔的只有咿咿呀呀的旋律。夏夜蝉声不绝于耳,让人烦躁,奶奶的歌却有让人静下心来魔力,让我不久便酣然入梦。

那些静好的岁月啊,滋养着我的心灵,那些深沉的爱,当时只道是寻常,如今每每回望,却总能给我一路前行的力量。

夕阳悄悄从相册上“溜走”,我回过神向窗外看,橘红与深蓝交织在天边。我心中有些涩然,那个曾经忙碌的身影,在时间的流逝中已缓缓走向黄昏的深处。

而时光里的爱,永不凋谢。

心底的声音

管洪芬

