

## 《狐狸有九个想法》——与生灵气息相通

前些年写小说时,觉得这个世界的真实,远远超出我们的想象,甚至不需要写作者虚构。我在写《狐狸有九个想法》时,真实的动物生存细节就派上了用场。

我在新疆生活30多年,无数次近距离接触动物,看到新疆丰富的物种资源。不同地域的动物,它们的生存法则常常表现为极具震撼的生命反应。正是出于对土地的理解和尊重,我在这本书中,以散文方式讲述了很多动物的命运变化,期待传递出动物和土地共同铸就的边疆传奇。

动物在情感、行为、感知和表达等方面表现惊人,与人会有心灵感应,甚至在行为上有近似于人的反应。人懂动物,想必动物也懂人。听说在阿勒泰曾有牧民能听懂羊语,亦可与羊交谈。我想那不仅仅是两种生命在形式上的打通,更是灵魂的对接。至于其到底是怎样的美妙或欢乐,只有那牧民知道。

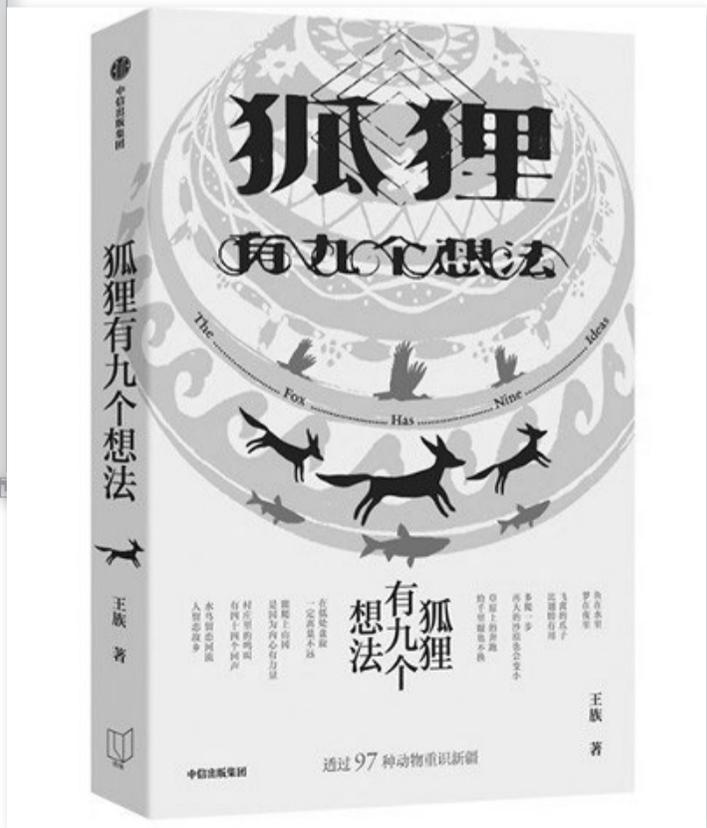
新疆的动物多处在沙漠、戈壁、高山、森林、草原,往往以不同的生命形态,展示着独特的生存精神。而新疆是一块敞开的土地,开阔是其亘古不变的外在特点,生存于这片土地上的动物,只要一露面,便彻底暴露在人的视野中。所以说,在新疆没有看不到的动物,而它们展示自身神秘、美丽和神性时,显得颇为大度。尤其是独特地域与生灵之间,气息相通,感应灵敏,有时候甚至惊人地相似。我曾经数次引用一句诗:“你看着我,就是治疗我。”我迷恋动物并为之书写,就是因为它们的生命之直接和裸呈,像这句诗一样对我起到了启示和引领。

有些动物我见过,有些动物则无缘谋面。见过的动物,我记住了它们的眼神、表情和动作,深以为那就是它们的灵魂。写作时,它们从我的记忆深处走出,与我对视,让我为自己忝为写作者或者记录者而感到幸福。至今无缘见到的动物,亦有不少传奇故事,被那些在草原、牧场和戈壁沙漠放牧的人代代口传,变成他们精神中闪烁不息的光芒。人们对动物的爱,以及从动物传奇中获得的温暖,让我深为感动。

在一个边防连,一匹马给连队拉水近10年,后来通了自来水,它便因为“失业”盯着水龙头愣愣地看。一天,人们四处都找不到它的踪影。多日后它回来了,浑身的毛长得很长,眼里含着泪水。战士们给它吃东西,将杂乱的毛剪去。它望着战士们,眼神颇为复杂。当战士们拧开水龙头用水时,那匹马突然痛心疾首地发出一声嘶鸣,冲出院子跑向荒野深处。另一个故事,牧民在戈壁上放牧时,如果没有饮水,便在中午放开骆驼去找水。那是一种古老的觅水方式,骆驼因为在夏天的沙漠中酷热难当,会找到有地下水的地方,卧下去借助湿气降温。牧民在那样的地方挖下去,便可找到地下水。有一年,牧民将一峰骆驼放出找水,数日不见它回来,后因为天气突变无暇顾及,提前转场去了别处。一个月后传来消息,说那峰骆驼找到了有地下水的地方,在等待中逝去……

完成书稿后回头看,觉得犹如让动物彻底坦露,然后排列成整齐的队列,等待读到此书的人认知、感受和检阅。自从政府部门把动物不同程度列入保护范围,动物与人类的关系在更高意义上涌现出诸多话题,静待我们去思考和表达,然后开始全新书写。

来源:光明网



## 不要总为别人的情绪买单



“情绪,也可以像流感病毒那样传播,传递给密切接触者。”人是环境动物,易受磁场影响。当外界的情绪弥漫开来,我们会迅速将其内化为自己的心情。这种情绪传染,有时候比病毒传播更快、更可怕。

1

毕淑敏在小说《花冠病毒》中,描写过一场“瘟疫”。

一种传染性极强的病毒,席卷了1000万人口的燕市。

起初,在抗疫总指挥的部署下,全城老百姓并不恐慌,生活有条不紊。可不知从哪儿冒出一对吴姓夫妇,闯入超市狂买物资,还在家族群里散布谣言。众人见他们神色慌张,也害怕起来,开始跟风哄抢。

有人因长时间隔离而内心苦闷,在网上大吐苦水。不少网友被其煽动,一起在留言区抱怨、叫骂,哭诉自己的不幸。还有人因事业不顺而怒气冲天,跑到大街上抗议。

一些原本安心工作的人,一经刺激,也加入其中,一场场暴乱随之发生。

毕淑敏在书中感慨道:人们的戾气仿佛一瞬间被激活,坏情绪竟比“花冠病毒”传播得还快。

想想生活中,你是不是也有这种经历:看着一些真假难辨的消息,莫名地烦躁不安;朋友伤心难过,你也跟着沮丧郁闷;见别人生气,自己的怒火也往上蹿……

一个备受争议的热点、一段激烈毒舌的评论、一首悲伤绝望的歌曲……这些人为制造出来的情绪信号,正在不知不觉地影响着我们,左右着我们。

到最后,我们已然分不清哪些是别人的情绪,哪些是自己的。就像患了感冒,我们不知道何时被传染的,只知道自己病了。

比起病毒,负面情绪看不见摸不着,但却有着更为强大的传播性与杀伤力。

2

网上曾有一问题:“身边有个负能量的朋友,是什么体验?”有个回答一针见血:是痛苦,这种朋友是诸多不幸的来源。

想必我们身边也有这种人,他们爱抱怨,很颓废,总是心灰意懒,消极悲观。接触久了,我们也不免受其影响,丧失了好好生活的热情。

自己本想用功学习,却有人

灰心丧气地说“努力没用”,令我们瞬间泄了气;自己本想好好工作,可看到有同事在躺平摆烂,你也忽然没了干劲,和他们一起“摸鱼”;自己本对婚姻充满期待,可因一些过来人的怨气,让人瞬间没了盼头。

这些负能量满身的人,很少去分享生活的好,只会把别人拖入和他们一样的窘境之中。

情绪病毒会传播,但不代表我们不能抵抗。

“心态改变,态度跟着改变;态度改变,习惯跟着改变;习惯改变,性格跟着改变;性格改变,生活就跟着改变。”成熟的人往往都懂得如何控制情绪,而控制好情绪的一个关键点,就是明确自己目标。

头脑清晰的人不是没有情绪,而是清楚目标比情绪更重要。他们深知,情绪解决不了任何问题,过多的情绪不仅会分散人的注意力,还会干扰人的行为,影响做事效率。

3

想要掌控自己的情绪,我们首先要保持清醒,对事实有较为客观的分辨。

“用功学习”是自己的事,不是学给别人看的;“好好工作”也是自己的事,不是活给别人看的,“爱生活爱家庭”还是自己的事,不是过给别人看的。生活不乏烦恼的事情,当我们真正冷静分析后,会发现事情本身其实并不严重。若是总被他人挑衅而左右情绪,伤害的只有自己。

保持清醒,明确目标,才能静下心来做好自己该做的事情。

面对负面情绪,如果暂时没有强大的心智去消化,那么默默疏远与屏蔽,也是很好的选择。

情绪上有明辨的能力、有一定的屏蔽力,才是一个人最应有的抵抗力。

冷静克制不从众,明辨是非不跟风,心绪稳定不慌乱。多在意自己的理性,少关注别人的议论,是一个成年人的顶级自律。

情绪传播猛于病毒,我们要为自己做好防护。不要为别人的情绪买单,做自己心情的主人。

瑾山月