

世说新语

潮起潮落,四季流转,人生也是如此。没有谁永远处于巅峰,低谷亦然。低谷不可怕,可怕的是恐惧和挫败的侵蚀。如果你停止,就是谷底;如果你还在继续,就是上坡。

如果你正处于低谷,试试这三个方法,终会迎来拨云见日时。

第一,保持自律,生活才有转机。

有人在网上提问:“如何走出低谷?”点赞最高的回答是:“保持自律,积极走下去。”处于低谷时,难免心烦意乱,可一味抱怨逃避,解决不了任何问题。该面对的总要面对,与其消极颓废,不如积极自律。

有个朋友39岁时创业失败,身负百万巨债。那段日子,他每天都很崩溃,躺在屋子里以酒代水,以烟代饭。终于有一天,妻子打开了他的房门,哭着将他大骂一顿:“你这样除了搞坏自己的身体,能解决什么问题?!”

他如梦初醒,痛改前非,开始戒酒戒烟,每天锻炼,身体状态好了许多,人也积极乐观了不少。几年来他不断钻研健身知识,不仅练就了好身材,还被一家健身房聘请成了高级教练,生活因此慢慢好转起来。

看过这样一句话:“没有低谷这个词,所有的艰难不过是为了登顶所必经的上坡路而已。”越是低谷,越不能轻言放弃,用规律的生活对抗困苦,人生必定会出现转机。你的自律,终将使你在逆境中变得强而有力。

第二,沉淀,才会厚积薄发。

一位少年不幸因病失明。起初,他承受不了这种痛苦,便把自己封闭起来,不与人接触。时间久了,他觉得既然自己无

力改变遭遇,不如用创作画出自己心里的风景。

他决定在黑暗中摸索绘画。盲人作画,这在其他人看来是完全不可能的事。但他从未放弃,一天十几个小时趴在画布前,不停地实验、作画。他使用一种特制的颜料,用手指的触感来感知不同的色彩,黑色像丝绸般顺滑、白色像牙膏般浓稠、蓝色像流水般柔和……经过日复一日的试验和练习,他不但突破了盲人作画的瓶颈,还被拍成了纪录片,鼓励了许多人。

处于低谷时,你要做的就是沉淀自己,静等花开。当你的能力提升、高度改

变后,那些以前认为迈不过去的坎、翻不过去的山,都会变成平地。

第三,破局,才能走出僵局。

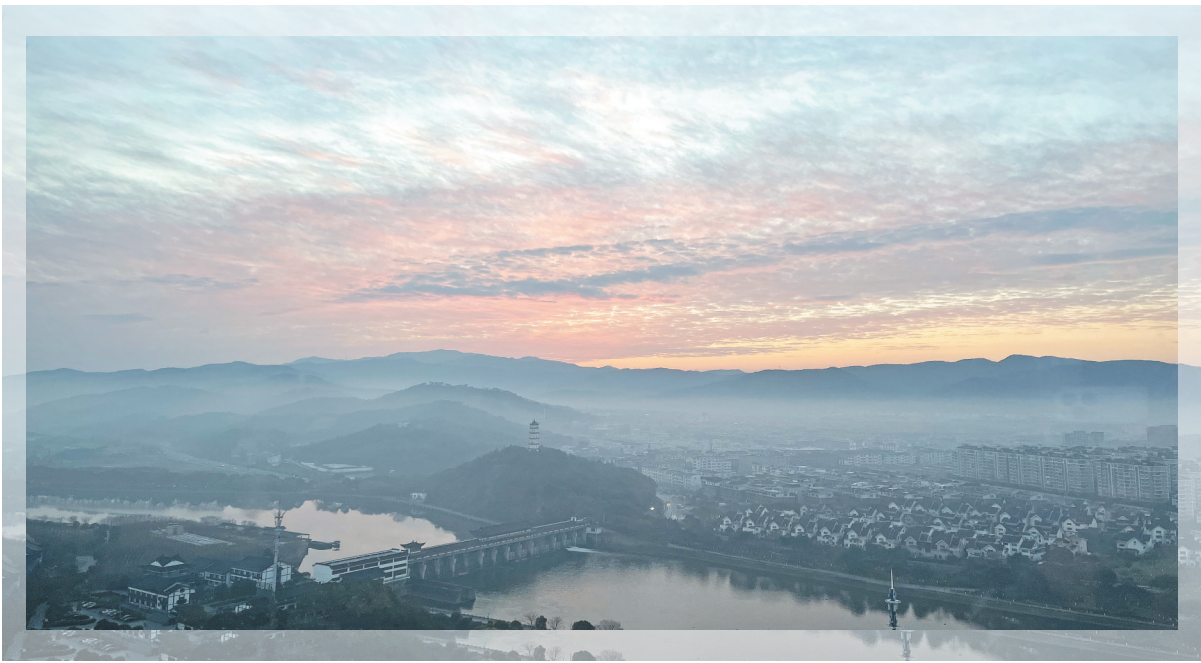
不知道你有没有经历过这样的困境:遇到某个问题时,无论自己怎么努力,都不见成效。一位哲学家说过:“世界上最大的监狱,是人的思维。”如果你用尽所有方法都打不开一扇门,不如转换思维,去找一扇窗。

曾有一位演员在骑马时发生意外,导致高位截瘫,从此再也站不起来。当他从昏迷中醒过来时,一度无法接受这个残酷的事实,甚至想要结束自己的生命。一次,家人带他外出散心,看着峰回路转的山路,他

突然醒悟:与其深陷自己再也不能演戏的痛苦,不如走出僵局,另寻出路。他开始把自己的重心放在导演事业上,还用牙咬着笔艰难地写作。后来,他执导的电影获了奖,写的书也登顶畅销书榜单。

前路漫漫,山不转水转。如果生活把你抛入最低谷,也一定给你留了上坡的路。保持自律,积极用心,生活就会出现转机;学会沉淀,埋头苦干,日子才能渐至佳境;敢于破局,逆流而上,人生方可重攀高峰。身处低谷,安安分分埋头做事,用尽全力向上爬坡,你终将走出困境,成功登顶。

摘自《人民日报》



晨曦微露

静斋 摄

心香一瓣

阳光和暖 三餐当时 亲人都在……



《穿过寒冬拥抱你》是一部关于新冠疫情的电影,随着情节推进,尤其是看到电影里中年妇女兰兰与老公在寒雨中相拥时,我想起了张爱玲小说《倾城之恋》中的情节。

影片聚焦了疫情期间的小人物,讲述了武汉疫情中4组市民的除夕生活。有英雄情结的阿勇偷偷离家准备当志愿者,他四下打电话拉赞助;为生活奔波的武哥成功抢到一个300元的快递订单,却要背着突发脑疾的客户去医院;中年女强人兰兰与冷漠型“室友”李宏宇暂借奔波忙碌,因禁在豪华的屋檐下争吵、互相嫌弃;困在家中的退休医生谢咏琴则与困在店里的沛爷借视频互诉彼此惦念……

他们是武汉这座偌大城市里分散的点,只在偶然间有过微小交集,但奇妙的是,若在他们之间画上细密的线,就能织出一个温暖的面,看到一城一国的人相守相拥的情景。

黄渤演的阿勇是最早出场的主人公,他习过武,却因身材矮小,几招功夫并无实质作用。但这不妨碍他爱吹牛、爱展示功夫。是什么让阿勇成为儿子心中救人于水火的“墨卫侠”呢?我想可以借用金庸的话:为国为民,侠之大者。

如果说阿勇做志愿者的初衷只不过出于一腔孤勇,那么贾玲演的武哥成为志愿者的原因就更奇怪了。她自己对朱一龙演的叶老师调侃:“为了发朋友圈”。其实,做了志愿者的她,才能与之前的自己画上分隔符,才能相对平等地和优雅脱俗的叶老师相处。武哥离婚独居,不漂亮,粗糙俗气。她一出场就在插队退票,不愿意做“没有实际好处”的事。这样的设定,若在平常肯定是个讨厌鬼,但面对突然倒地的一个好看男人——或者说,不管是不是好看男人,这个心地善良的胖女人都会选择送他去医院。看她后来对一只待产的猫的态度就可以知道,善良与柔软一直封印在这副皮囊之下。

疫情营造出的特殊环境,让本不可能有交集的人开始彼此慰藉,彼此取暖。武哥第一次看到别人弹钢琴,听到有人

为她读诗、和她聊雪莱,这场绮梦虽然和现实生活有些不协调,细想却合乎逻辑,哪个女人心中没有一场精致幻梦?最初我也在想,武哥与叶老师的故事要如何收尾,本来就是两个世界的人,如果不是身处“危城”,压根就没有接近的可能性呀。我也隐约想到,或许,需要靠“死亡”来画句号。

影片中徐帆演的刘亚兰和高亚麟演的李宏宇,与我的年龄段最为相近。本来“相看两厌”的中年夫妻,能不说话就不说话,一说话必定给对方添堵。如果不是疫情,他俩根本不可能在雨中互述心曲。即使述了,可能对方也不想听。网络上有不少人将这对中年夫妻的拥抱当作槽点,我倒不这么觉得。因为本片属于非线性情感电影,留给每个故事的时间有限,所以情节难免突兀。我想为这段故事做些补充;这也是特殊环境里的“倾城之恋”,若人们意识到,只有一个人能伴自己于生死夹缝中,就没有什么不可理解与原谅了。像《倾城之恋》里写的:“在这动荡的世界里,钱财、地产、天长地久的一切,全不可靠了。靠得住的只有她腔子里的这口气,还有睡在她身边的这个人……仅仅是一刹那的彻底的谅解,然而这一刹那够他们在一起和谐地活个十年八年。”

回想2020年春节后人们居家防疫的日子,许多人的感受是拖沓冗长,每天只关心如何买菜吃饭,但那可能也是许多家庭最平静祥和的时光。因为不向外伸出触角,

生活需求降到最低。只要平安地活着就够了,人与人之间反倒更容易相处与互相接纳。这段故事里,中年夫妻无意间造人成功,李宏宇捐出超市物资。这一捐,本只可以为顺利出门看妇产科医生,但实际行动毕竟也是为了大家。所以,这俗世里的寻常夫妻,又何尝不是危城中“侠”之一双呢?

最让人动容的是那对暮年老人的爱情。因为疫情,他们更加意识到死亡的迫近,所以渴望朝夕相伴。谢咏琴由吴彦姝饰演,居家的她一直争取去抗疫一线,当科室召唤她回去时,她当然义无反顾。许绍雄演的沛爷出于对谢老的爱,也选择了做志愿者,包下她所在科室的饮食。如此一来,可以每天为她送上精心制作的餐饭。

电影中,普通人成为“志愿者”,背后原因不尽相同,甚至还藏着一些“小”。我觉得这正是电影难能可贵之处,不伟大、不完美的普通人,最终曲曲折折也在奉献,他们都是危城中的侠客。

《穿过寒冬拥抱你》的结尾与《中国医生》的结尾相似,最后每个故事的主人公全部聚在艳阳之下,快乐地迎接新生活。这个结尾或许有些平庸,可此处平庸有什么不好?困境中的挺身而出和相互支持,不都是为了让生活回归最平庸的状态吗?阳光和暖,三餐当时,亲人都在。这些,已经是一些人想得而得不到的奢望。

节选自《朝花时文》 程果儿

大陈镇打造美丽田园“2.0版” 1185亩农田将升级成“景观”

昨日,大陈镇楂林一村和田地里,工人正在抓紧施工中,将原本荒废的田地精心设计升级成“景观”。美丽田园工程负责人说:“我们第一期已完成400亩美丽田园改造,第二期我们将打造美丽田园‘2.0版’,计划将1185亩农田升级成‘景观’。等到秋天,大家来大陈就能欣赏到‘水满田畴树叶齐’的田园风光。”

作为农业大镇,近年来,大陈镇以创建省级农业特色强镇为契机,新增和存量建设农业标准地10741亩,“非粮化”“非农化”和抛荒地整治1200亩。为了进一步深化农业“标准地”改革,全域打造美丽田园,坚决遏制“非农化”、防止“非粮化”,2021年,大陈镇将加强农田管护列为重点工作,坚持将高标准农田建设与规模经营相结合,积极推行土地流转和平田整地,大力实施“先流转、后建设,先平整、后配套”模式,把不适合种植的土地进行改造提升,让“荒地”变“良田”,助力乡村“消薄”增收,新建和改造农田灌溉渠道、田间道路超过30公里,完成4个美丽田园整治项目。

在杜门村村口就新增了一处美丽田园。记者看到了大片大片整齐划一的农田,“以前这里稻家家户户都种的不一

样,农田边的小路也泥泞不堪。从去年开始施工,经过统一规划建设,普通的稻田都成了一道靓丽的风景,田埂也成了水泥路。”杜门村党支部书记傅建文告诉记者,“我们还有30亩美丽田园改造工程正在收尾中,到时通过整体流转的形式承包给种粮大户种植水稻,预计每年能给村里带来每亩1000元的收入,村口形成连片近300亩美丽田园,秋天到的时候金黄稻田将吸引更多游客来拍照。接下去,这些农田将有大型的插秧机、播种机、无人喷药机,全面实行机械化作业,利用率大幅提升。”

记者从大陈镇农业农村办获悉,目前,大陈镇已建成3处美丽田园。农业农村办主任龚苗英介绍:“我们沿着‘浪漫八都’‘竹韵九都’‘古韵十都’三条精品线合理布局美丽田园。在不影响农田属性的前提下,将农田升级成‘景观’。美丽田园‘1.0版’主要是对土地进行整治,打破传统农业亩耕哑种、多小散弱的格局。如今我们对美丽田园进行了升级,‘2.0版’使农田不只是‘良田’,我们不仅将统一种植彩稻,进行游步道铺设、花卉种植等,还将增加科普性,设置宣传牌、科普栏等,打造农田公园,方便游客、学生开



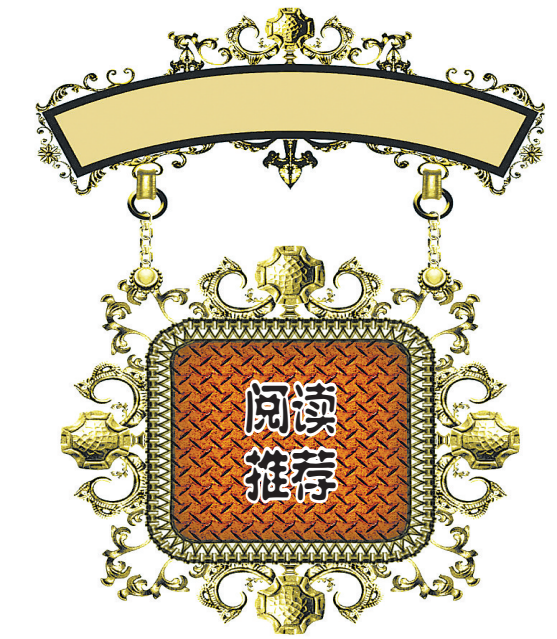
双虹口美丽田园设计图

展旅游、研学活动,进一步加深农旅结合,为至美大陈增加新的美丽元素,塑造城乡融合、共富共美乡村振兴新场景。”

据悉,目前,杜门、楂林一村、马畈、红旗村塘坞自然村美丽田园工程基本完工;

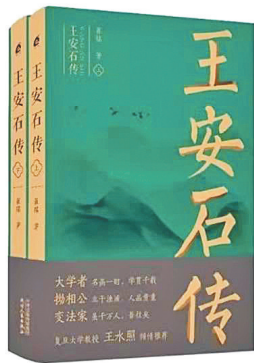
红旗村双江口美丽田园已完成招标,准备开工;凰升塘、北金山两个美丽田园准备招投标。大陈镇相关负责人表示,预计在7月前,所有工程都将完工,届时,大陈将新增1185亩美丽田园。

全媒体记者 陈健贤



《王安石传》

本书以严谨客观的治学态度,从王安石的作品入手,考察同时代人与他的交游,展现出颇具特色的熙宁变法改制图景,再现了一个抛却成见和误解的改革家形象,还原了一个真实鲜活、有血有肉的王安石。



作者:
崔铭 著
出版社:
天津人民出版社

《太阳转身》

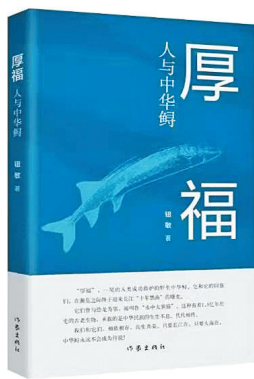
本书以一桩儿童失踪案为发端,讲述了一个身经百战的退休老刑警卓世民在责任感和正义心的驱使下,坚持追踪案件直至水落石出的曲折故事,同时还生动展现了一个边境村庄如何在千难万险中斗志昂扬地打赢脱贫攻坚战的精彩画幅,最终,主人公用一个壮美的转身将尊严与温暖留给了故土的百姓。作品演绎传奇、歌颂英雄,充满血性和韧劲,读来荡气回肠。



作者:
范稳 著
出版社:
人民文学出版社

《厚福:人与中华鲟》

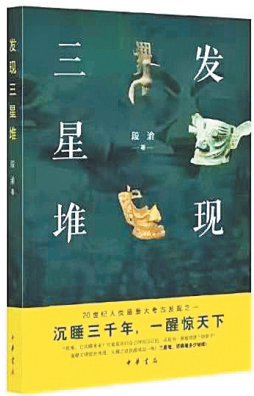
本书讲述了一尾名叫“厚福”的野生中华鲟被成功救护的感人故事,记述了自2005年至今,中国水产科学研究院长江水产研究所和北京海洋馆联合救治及保护野生中华鲟的不懈努力,让读者在了解这珍稀物种的同时,增进对中华鲟乃至整个生态的保护意识。



作者:
钮敏 著
出版社:
作家出版社

《发现三星堆》

本书系统反映三星堆文化研究成果,从文明的重现、神权政体的运作系统等方面展开具体论述,对古蜀文明与其他文明进行比较研究,图文并茂、深入浅出地展示三星堆的考古发现和文化内涵,并对诸种未解之谜提出了妙趣横生的独到见解。



作者:
段渝 著
出版社:
中华书局

华青 整理
请相关作者告知联系方式以奉稿酬