

# 遇见自己

张彩铃

参加工作后的很多年，我都没有认真的、正式的上过一堂课，很幸运最近有机会参加了一堂由矿工会组织的关于《女性自我关爱及能量平衡》心理辅导课，让我遇见自己，遇见那个从容的、成熟的、独一无二的自己。

授课老师在完成简单的自我介绍后，以一个类似于幼儿手指操《切土豆》的互动游戏开场。游戏节奏由慢而快，从独立完成到和身边人相互配合完成，最后大家因为自己的手指跟不上老师的指令哄堂大笑而结束，那一刻我们每个人都笑得像个孩子。成年以后好久都不曾有过那样清澈而单纯的笑了。不知从什么时候起，成年人的悲喜都变成了静音模式。老师说，希望以后的每一天我们都可以拥有今天这样的笑容，一句话又把我拉回了课堂。

接着老师开始讲述了一个发生在她身上的案例，讲到她和她的母亲之间的相处，我听着眼里不禁泛起了泪水，想到了我的母亲，想到了我作为女儿，以身在外地工作为由，在她生命中很多时刻的缺席，心中一阵愧疚。作为一个中年人，我们拥有很多重身份。我是职工、是母亲，是妻子、是女儿、是儿媳、是姑姑，是很多很多的角色，可唯独不是我自己。有人

说产房是一个很神奇的地方，推进去的是女孩，推出来的是母亲。成长的剧痛，让我们从生理上，从那一刻就不得不长大，从天真烂漫的女孩变成一个无所不能的超人。可心里上谁又能迅速接受这样的巨变。面对生活和工作的取舍，我无法完美演绎好每一个角色。于是各种质疑和不理解的声音由然而来，我也曾有过孤独与挣扎、彷徨与狰狞。可又不知从哪一刻起，我从心理上变得独立且克制、平静且从容，这一路走来，匆匆忙忙又跌跌撞撞。曾经听到过这样一句话，“人生是用来体验的，不是用来演绎完美的”。是啊，生活中我们拿到的不是任务卡，没有必要做到事事尽善尽美，没有必要时时照顾到每一个人的情绪。接受自己的迟钝和平庸，允许自己出错，也允许自己偶尔断电，我们也可以带着遗憾去拼命绽放，任何时候自己开心最重要。

接下来是每个人抽取一张OH卡，以小组为单位，彼此分享选择它的原因。或许是一群年龄相

很幸福。

课程的最后，老师让我们张开双臂拥抱自己，闭着眼睛轻轻晃动身体进行冥想。舒缓的音乐仿佛让我变成一个妈妈，怀抱着可以诉尽委屈的孩子，我不禁再次落泪了，我的脑海里像播放幻灯片一样，一幕一幕。我看到了幼年那个不被肯定的自己，少年那个失落无助的自己，青年那个自怨自艾的自己，工作中争执愤怒的自己，家庭中失望崩溃的自己。瞬间我和过去发生的一切和解了，我放过了自己。我突然间明白了不念过往，不惧将来的意义。

睁开眼，老师让我们大声朗读屏幕上的几行大字：

我承诺，从今天开始：

我愿意倾听身体的声音，

适时给予她休息。

我愿意接纳情绪的波动，温柔地与她相处。

我愿意欣赏自己的独特，发现内在的光芒。

我值得被爱，我要爱好我自己。

三遍跟读完后我为之动容。我想，好好爱自己大概就是：允许别人做别人，允许自己做自己。感恩这次上课的机会，让我遇见今天的自己。

那天课后我在公园散步，阳光把我的影子拉得很长，我迎着光的方向大步向前，背后的阴影早已被我远远甩在了身后。

愿我们都可以不做生活中的困兽，遇见更好的自己！

(作者单位：斜沟煤矿)

## 梦，说醒就醒

周永胜

挡风玻璃上  
露水的画作已看山不是山  
唯有开镰的脚步一天天加重  
色彩不再重要  
那些掩人耳目的悄悄话  
依附一片金黄摇曳着，期待着  
梦，说醒就醒  
地埂上，所有音符在弹跳  
每个人都想来一次深情告白  
走进秋天，陶醉越来越少  
你就是你，我就是我  
前方的路，已被刮尽风干

(作者单位：西曲选煤厂)



迟子建的《伪满洲国》以编年体章节讲述了从1932年至1945年间，生活在伪满洲国的上至皇宫贵族，下至市井平民，在日本殖民统治下的悲惨生活，写尽人间百态，写尽苦涩苍凉。

读这本书期间，我最大的感受是不忍卒读又忍不住关心着书中人物命运走向。

大兴安岭茂密的森林、采蘑菇、采草药、捕鱼、鄂伦春人、冰天雪地的场景……小说中东北地区地域特色鲜明，明明是非常美好的风景和生活，在日本帝国主义的铁蹄践踏下，却让人感觉到一切都是灰暗色的。

全书人物众多，个个鲜活生动。一个个人物命运反映出那个时代的悲惨。王亭业原本是一名教师，因为替理发店师傅写了一首抗日藏头诗，被日本人逮捕，从普通监狱辗转至731部队，被做马血换人血实验而死。他的妻女陷入生活绝境，女儿被迫嫁给酱菜园主人家的傻儿子。王荣彩老人，靠做布鞋为生，儿子死于南京大屠杀中，老人还在苦苦等待儿子回来给她过八十大寿。王金堂计划领着孙子去看望即将生孩子的女儿美莲，却不知女儿一家已经死于“平

## 《伪满洲国》读后感

张美丽

顶山惨案”之中。王金堂受好友的儿子祝兴运邀请帮忙贩运豆包，却不幸被日本人抓去做劳工，祝兴运最后被杀死。可怜的人们，日盼望着和亲人团聚，真是“可怜无定河骨，犹是春闺梦里人。”

伪满傀儡皇帝溥仪，疑心、懦弱、喜怒无常；谢子兰、郑家晴游戏人间；王小二因采购粮食，被日本人抓起来打伤而失去一只手；土匪胡二，粗犷、蛮横、好色，经历种种，最终回归家庭；泥人邱，捏满洲国皇帝泥人被抓，成为活体实验者；毅然与日本朋友断交的典当行掌柜王恩浩；被强行配给日本开拓团成员当老婆的张秀花，因为不想生下日本人的孩子，忍痛让孩子窒息而死，自己因这件事精神失常被狼吃掉；乞丐狗耳朵，忍受不了日本人的圈进式管理，宁可选择流浪……普通人的无助、无奈、挣扎、反抗、隐忍、坚韧，在小书中表现得淋漓尽致。

小说中731部队以北野南次郎为代表的日本人，有着极其变态的心理和无比残忍的本性，解剖室里

洋溢着一股腥热的血腥气，可他却觉得比五月的花香还要袅袅动人；普通百姓被日本人抓去做劳工，生病后却会被扔去喂狼狗；原本平静自足的村落，被迫居家迁移，集中圈养、劳作，还不能私自留存精细粮食……日本侵略者给中国人民造成了无尽的痛苦与灾难。

小说非常善于用天气烘托人物内心和社会环境，“春天踏着脚尖小心翼翼地来了”“秋风一阵比一阵迅猛”“深冬的海风带着砭人肌骨的寒意”，到1945年迎来抗日战争胜利时，“海水由灰转蓝之时，海滨的春天就扑面而来了。”

书中杨靖宇将军设想的春天的大花园，树影婆娑、花香阵阵，鸟鸣声此起彼伏的景象终于变成了现实。

本书结尾，杨路和杨昭各自持有的半面铜镜在李文和拳头意外会面时完整合璧，拳头指着镜面上那只刚刚得到了翅膀的喜鹊说：“这下你又能飞了！”

是呀，中国腾飞了！

(作者单位：屯兰选煤厂)