

## 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

仿、经历相似的女性职工坐在一起,我们说着对父母的愧疚,对儿女的担忧,对工作的疲惫。和我一组的伙伴把一张印有红花草地绿树蓝天的卡片拿倒了,我不合时宜的一番纠正,引来了老师。老师让她自己选择,现在正着看还是坚持反着看,她坚持反着看,把树根看成鹿角,大树看成绿岛,经她这么一说,大家都觉得反着看卡片上的景色,原来也别有洞天。其实生活何尝不是这样,没有所谓正确的选择,只有让选择变得正确。我们要坚持当下的选择,相信你正在走的这条路就是最好的,就是能开出花。一直向前走向前看,人生只有当下和健康是最重要的,剩下的一切都可以翻篇,我们其实

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,温柔地与地相处。

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)



《让人生无忧》是台湾著名作家林清玄“人生三书”禅意散文继《我心光明》之后的第二本。林清玄说:“快乐无忧不是感官欲望满足的层次,而是任心自在。”“遇到任何的因缘都能看到佛法的妙用,这是一种万里无云、浩浩青天的境界。”

现代生活中,我们为生活中得失苦恼忧虑,但事实上,得到也是一种失去,而失去却也是另一种得到。林清玄以其智慧明朗的文字,带人们转动心境,在得失之间接纳生活中发生的事情,一切相遇都是缘分,一切因缘都是礼赠。触目遇缘,收获快乐无忧。

本书共分为六辑,收录的作品包括:《青山白发》《无风絮自飞》《黄玫瑰的心》《采更多雏菊》《雪里梅花》《珍惜一枝稻草》《拥有》《伤心渡口》《把烦恼写在沙滩上》等。



读书

## 《伪满洲国》读后感

张美丽

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。他的妻儿女入生活绝境,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

顶山惨案”之中。王金堂受好友的儿子祝兴运邀请帮忙搬运豆包,却不幸被日本人抓做劳工,祝兴运最后被杀死。可怜的人们,日日盼望着和亲人团聚,真是“可怜无定河边骨,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;泥人郎,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

洋溢着一种腥热的血腥气,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。”

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)