



主管 中国矿业大学
主办 大学生心理健康教育中心
大学生心理自助中心

刊头题字 邹放鸣

顾问 闵涛 王蕾
指导教师 李芷溢 张金健
李红娇 顾倩
侯德伟 李玉雪

地址 力行楼 B216 室
电话 (0516) 83590196

主编 晏君茹
副主编 蔡璐璐 赵凯

封面设计 郭静
统稿 晏君茹

《心雨》投稿邮箱:

3040075965@qq.com

心雨 QQ: 3040075965

心雨杂志交流群: 715563481



CONTENTS

2025 年 9 月 (总第 130 期)

卷首语

1 我是心心, 欢迎 2025 级新生

李芷溢

心灵在线

4 撑起山河的脊梁

矿业工程学院·蔡璐璐

6 学海浮沉见明光

矿业工程学院·蔡璐璐

8 赢得伟大友谊的方法

卡耐基

心诚相约

10 金岳霖先生

汪曾祺

12 榜样的力量

马银春

14 人生是一场仓促的逃亡 (节选)

刘同



心之百科

16 一直游到海水变蓝

余华

19 天地无垠, 自在随心

人文与艺术学院·晏君茹

20 大学生生活指北

心灵鸡汤

22 我对人生的一些看法

王小波

24 做最好的自己

道格拉斯·马洛奇

25 生命是一树花开

余秋雨

26 月是故乡明

季羡林

27 梧桐

汪曾祺

心诚相荐

- 32 夕阳之吻
- 33 清塘荷韵
- 35 人生最美是清欢

张陶
季羨林
林清玄

心雨论坛

- 34 梦想：心灵的翼翅，生命的航标
- 36 《你当像鸟飞向你的山》

龚飞

心雨尾页

- 44 大学生心理健康教育中心欢迎你



《心雨》有酬征稿启事

· 征稿栏目 ·

心雨论坛无论是炙热的亲情，抑或是暖心的友情，或是心灵深处的感动，还是对这个世界的思考都等待文字的记述。

心雨在线有什么烦恼来与我们倾诉；什么困惑我们会尽力帮你解答。

心灵鸡汤成功或是失败，这一路都是充满了泪水和汗水。

心灵相约心有灵犀，贵在相约。《心雨》与你分享生活的点点滴滴。

· 来稿要求 ·

- ◇文笔流畅，情感细腻，体裁不限；
- ◇文体字数 3000 字以内，优秀稿件可以不受此限；
- ◇严禁抄袭。

· 投稿方法 ·

网上投稿请标明“投稿”，以附件方式发送稿件至 3040075965@qq.com，在附件中注明姓名、学院、电话等详细联系方式。

· 奖励措施 ·

- ◇对在《心雨》上发表文章的同学，赠送当期《心雨》一本；
- ◇稿件质量优异者，有机会被校公众号采纳，一经采纳，给予素质分奖励；
- ◇稿件质量特别优异者，聘为长期撰稿人，在适当的时候开设专栏。

注：征稿长期有效，务必在稿件的 word 版里面注明姓名、班级、联系方式。本刊所有栏目欢迎读者荐稿。请将荐稿标明栏目，发至邮箱，留下联系方式。荐稿一经采用，赠送当期《心雨》一本。

我是心心，欢迎 2025 级新生

李芷溢

亲爱的同学们：

欢迎来到中国矿业大学，心理健康教育中心欢迎你们。矿大心理中心也叫自己心心，《心雨》便是心心主办，校大学生心理自助中心这一学生组织承办的心理类杂志。心心一直静候大家的需要！目前我校心理咨询已统一改为线上预约：今日校园 App——服务——心理咨询。或者你也可以选择全国统一心理援助热线：12356，江苏省 24 小时心理援助热线（苏心）：02558255200，我校 24 小时心理援助热线：19505215525。此外，我们也会在大一的《大学生心理健康教育》必修课上面见，一同初识心理学，也会在各类心理健康教育主题活动、讲座中重逢，体验心理学的魅力，当然，如果你想与我们有更进一步的交流，欢迎加入“大学生心理自助中心”和心理委员的大团队，与大家一起“自助、互助、助人”。



初入大学，相信大家充满了期待，内心也隐隐有些不安。“大学生活应该如何度过？”“考研保研是什么流程？”“学生活动该参加多少？”“万一我适应不了大学生活怎么办？”“我能和舍友相处融洽吗？”诸如此类的憧憬和担忧都很正常，也很普遍。从高中的严格管理中走出来，我们有了自己的空间，这份自由也会带来不知所措。不过，我们更应该做的是相信自己。只有首先相信自己，才有后续的成长与蜕变。诚然，大学给予我们自由，正因如此，我们更应该好好地把握生活，切忌浪费光阴。同时，我们也应该给予自己空间放松，正所谓一

张一弛，才是文武之道，也是找到自己节奏的重要方法。大一上学期是大学适应的缓冲期，我们不妨放慢脚步，允许自己摸索，不必急切地找到一条全能的路。同时也可以利用这些时间回顾自己的高中生活、高考成绩等等，是否有些许遗憾，是否已经走出来放过了自己，是否还在纠结与痛苦。如果痛苦很多，难以消化，不妨预约我校免费心理咨询。想开、放下，抬头亦是坦途。

大学里真正重要的不只学习，但作为大学，学习仍是不可忽视的重中之重。在学有余力后，不妨参与一些学生工作、社团活动等，这些都可以锻炼我们的能力、开拓我们的视野。每个学校都有自己的奖惩制度，这些一部分写在了学生手册里，一部分需要我们主动去了解。所以不妨找到学长学姐做些交流，做到心中有数。在适应了学校环境和学习环境后，宿舍关系亦是大学中重要的话题，同在一个屋檐下，又来自天南海北习惯各异，所以难免会有些摩擦，这些生活的小插曲需要我们都保持一颗尊重的心，才能走得更稳更好。尊重他人的生活边界、尊重他人的生活习惯等等，同时相互包容、相互让步，生活才更有滋有味。前人的分享只能给大家做个提醒，更多的细节还须同学们自己体验和领悟。大学期间做些自我的探索也未尝不可，你是什么性格、你的擅长在何处？都可以通过与人交往、心理测验（比如 MBTI）等进行了解，了解了自己才能更好地扬长避短，发挥优势。不论你在大学的哪个阶段，心心都在关注你的成长，若有需要，我们会一直在这里静候。



最后，祝各位同学于矿大扬帆远航，成为更好的自己！

心雨不怕累，读者最珍贵。



撑起山河的脊梁

矿业工程学院◆蔡璐璐

当我们望向碧空飘扬的鲜艳旗帜，拂过面上的风其实是千万人的托举。

我们为贫瘠的戈壁升腾起震天蘑菇云惊叹，为面黄肌瘦的人们迎接水稻盛产的笑颜喜悦，为只身扎根脱贫致富的农村干部动容。他们像山一样沉默，承载着亿万人的希望，化身为国家的脊梁，支撑起整个民族的天空。

这样的人，像沙漠中的胡杨，生而不死一千年，死而不倒一千年，倒而不朽一千年。他们的灵魂早已超越了生命的长度，在历史的长河中永恒流淌。



他们站在那里，像山一样沉默，却支撑起整个民族的天空。晨光熹微时，他们的身影已出现在实验室的操作台前；夜幕深沉时，他们的灯光依然在办公室的窗口闪烁。他们的脊背或许并不宽阔，却承载着亿万人的希望；他们的手掌或许布满老茧，却托举起一个国家的未来。这些人是国家的脊梁，是民族精神的化身，是历史长河中最坚硬的磐石，任凭风吹浪打，我自岿然不动。他们用生命诠释着一个永恒的真理：一个民族的伟大，不在于它拥有多少财富，而在于它孕育了多少甘于奉献的灵魂。

结构化学的宗师卢嘉锡先生，创建福州大学并任教期间，笔耕不辍，在八十岁高龄之际仍然坚持出席每周的课题组讨论，临终前还在修改学生的论文，如此呕心沥血的栽培下带出了化学系七名出色院士。

“中国航天四老”之一的任新民先生，作为长征火箭的总设计师，在茫茫戈壁中隐姓埋名，带着馒头咸菜徒步几十公里勘察发射场，他眼中戈壁天空的星辰大海早已盖过漫天的黄沙。

中国力学之父钱伟长先生，在抗战时期弃文转理，创建了中国大学第一个力学专业，在清华任教时他的学生名单几乎构成中国力学界的半壁江山，是当之无愧的桃李满天下，对中国教育事业的奉献坚持到了自己生命的最后一刻，可谓鞠躬尽瘁，死而后已。

历史上千千万万的榜样数不胜数，甚至许多人都耳熟能详，他们传承下来的不只是轰轰烈烈的事迹，更是默默无闻的坚守，来源于每个平凡奉献阶级的凝聚，也浸润着孕育后辈的温床。

有声名响彻历史的元勋名将，自然也有藏身于人群的点点萤火。在这片历经沧桑的土地上，山河的繁荣从来不只是自然的馈赠，更是无数脊梁用生命与汗水浇灌的硕果。当我们的目光从壮丽的山川转向那些默默耕耘的身影，便会懂得：每一寸锦绣河山的背后，都站立着挺直脊梁的守护者；每一处欣欣向荣的景象之下，都凝结着平



凡人的坚守与奉献。正如那戈壁滩上坚守的老人，雪域高原巡逻的战士，实验室里耕耘的学者，他们用不同的方式诠释着同一个真理——山河的繁荣，永远与人的精神互为表里。

在抗击疫情的日日夜夜中，有八十多岁前往前线的钟南山院士，也有自愿请命义无反顾奔赴一线的年轻医护人员；在雪原边疆的防线上，有为了维护祖国利益在冲突中牺牲的边防战士，也有日日不停巡逻边线，嘴唇缺氧发紫的士兵；在广袤的田野之上，有为了庄稼的产量与收成日夜实验研究的科研人员，也有辛辛苦苦挥洒汗水期望丰收的勤劳农民。

国之脊梁不只是一个称号，是一种甘愿为国家燃烧自己、奉献自己的拳拳之心。他们或许永远不会出现在人们的簇拥喝彩声中，也无法垂名青史。但是星星之火，可以燎原，无数细小的溪流汇聚成奔腾的河海，无数微弱的星光共同照亮广阔的星空。

在这个盲目追从速成，许多人心性浮躁的时代，这些国家脊梁的故事和精神便是我们借鉴学习的最好真迹。他们用行动诠释着什么是责任，什么是担当，让我们明白，人生的价值不在于得到了什么，而在于奉献了什么；不在于有多少功名利禄，而在于对社会和国家产生了多少的价值。正如同《钢铁是怎样炼成的》中一句名言——人的一生应当这样度过：当回忆往事时，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。——理当如此。

国家的强大，不仅需要生产力的发展与科技的进步，更需要国家脊梁的榜样精神融入每一个阶层。这样的一群英雄前仆后继，在危难时刻挺身而出，在安逸时刻默默奉献，扛起时代的重任，才能使一个民族屹立千年而不倒。他们如同参天大树深埋于地底的庞大根系，不显山不露水，却支撑着整棵树不停追逐白云蓝天。

我们处在历史的关键节点，不必等待惊天动地的契机，不必追求名垂青史的伟业，只需在自己的岗位上尽职尽责，在生活细节中传递美好与善意，在时代聒噪的浪潮中坚守本心，便是对脊梁精神最好的传承。

高山仰止，景行行止。国家脊梁，不在过去，就在当下；不在远方，就在身边；不止在英雄史诗，更在生活小巷。明亮的灯塔在迷雾漫漫的海面上，照亮着我们前行的道路，指引我们前进的方向，不畏将来，紧握现在，共同托起民族更美好的明天，成为历史更迭下后人口口相传的国家脊梁。

脊梁榜样，山河锦绣。心雨





学海浮沉见明光

矿业工程学院◆蔡璐璐

人们总说物极必反，我们经历了六年的高压中学生活，终于跨过高考迈进了大学校园，就像是崩了很久的弦突然松下来，陷入失语的迷茫。

在高中阶段，学生们普遍被竞争的浪潮裹挟推搡着不得不往前走，在一场又一场的测验联考中变得筋疲力尽，以至于许多人在进入大学后开启了报复式的自我放纵，截然相反的生活方式一部分是长期自由天性压抑的结果，更大一部分是大学相对于高中缺少系统化紧迫性的管理，以及学生自身内驱力的不足造成了这样的局面。

琴弦绷得太紧，突然松开时会发出刺耳的嗡鸣，然后彻底失声。这像极了中国学子从高中到大学的过渡——那些在高考重压下紧绷了三年的生命之弦，一朝松弛，往往不是奏响青春的华章，而是陷入失语的迷茫。

高中时代那条“书山有路勤为径”的固定轨道已然消失，取而代之的是庄子所言“吾生也有涯，而知也无涯”的广阔与迷茫。在这片自由却也潜伏着暗礁的海域里，“躺平”的浅滩与“内卷”的漩涡，成为了两种最具诱惑也最具毁灭性的航向。如何在这波涛之间校准人生的罗盘，寻得大学问、成得大事业，是摆在我们面前不可避免的时代课题。

大学与高中的分野，不啻天渊。高中之学，如在陆地行车，轨道清晰，路标明确，终点便是“高考”那唯一的目的地。一切努力，皆是为了更快、更稳地抵达。而大学之学，则如驾一叶扁舟，驶入汪洋。这里没有既定的航线，风向与水文皆变幻莫测。“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，这份自由赋予了我们探索未知领域的权利，却也带来了无所适从的风险。知识不再是封装好的罐头，而是需要亲手捕捞的游鱼；目

标不再是卷面上的分数，而是构建起能够抵御人生风浪的、属于自己的思想巨轮。正是这种从“循规蹈矩”到“自主沉浮”的剧变，让许多年轻的航行者，要么选择在安逸的港湾里“躺平”，要么在拥挤的航道上“内卷”。

所谓“躺平”，多为一种精神上的松懈与方向上的迷失。它以一种消极的姿态，回应着大学生活的不确定性，满足于“六十分”的低空掠过，对一切挑战与机遇报以漠然，更像是一种“今朝有酒今朝醉”的短暂麻痹。这不仅是对“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时”的辜负，更是对未来的不负责任。大学四年，是积累知识、锻炼思维、塑造人格的**黄金时代**，若在此刻选择搁浅，无异于在风华正茂之时，亲手折断了梦想的桅杆。待到毕业之际，方才惊吟“老大徒伤悲”，恐怕为时已晚。

与“躺平”的消极不争相对，是“内卷”的盲目狂奔。这是一种“他人有，我必有；他人高，我必更高”的剧场式竞争。绩点、奖项、实习经历，成了一张张冰冷的标签，学生们在无休止的比较中彼此消耗，身心俱疲。





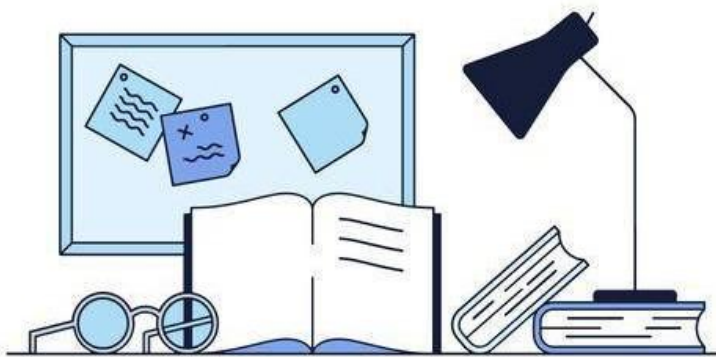
学习的初衷——那份“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的纯粹渴望，被异化为一场零和博弈。每个人都像在百尺竿头上，拼命想把身边的人挤下去，却忘了抬头看看更高远的天空。这种竞争磨灭了探索的乐趣，也违背了“独学而无友，则孤陋而寡闻”的古训。它看似勤奋，实则是思想的怠惰，是用战术上的勤奋来掩盖战略上的迷茫。在这种无意义的内耗中，即便成为了所谓的“卷王”，也可能只是赢得了航道上的一时领先，却迷失了航行的真正目的地——发现自我，成就自我。

然则，出路何在？真正的大学之道，不在于“躺平”与“内卷”的二选一，而在于超越其上，寻得一种“中庸”的智慧。这要求我们从“外求”转向“内省”，将大学生活视为一场“为己之学”的修行。《礼记·中庸》有言：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”这便是我们航行的“海图”。“博学”是以兴趣为帆，在知识的海洋里广泛汲取；“审问”是敢于质疑，不盲从于权威；“慎思”是独立思考，形成自己的见解；“明辨”是在众说纷纭中分清是非；“笃行”则是将所学付诸实践，知行合。这不仅是一种学习方法，更是一种人生态度。它要求我们既要有“板凳要坐十年冷”的定力去深耕专业，又要有“风物长宜放眼量”的胸襟去拥抱世界。

大学不是安乐窝，也非**角斗场**，而是一片需要我们用智慧和勇气去开垦的沃土，一片等待我们用青春和热情去远航的海洋。“天行健，君子以自强不息。”我们不因风平浪静而“躺平”搁浅，也不因百舸争流而“内卷”迷航。

教育的真谛或许在于培养“可持续的紧张感”——既不是令人窒息的压迫，也不是彻底松懈的虚无。就像小提琴的琴弦，需要保持恰到好处张力，才能奏出悦耳的音符。那些正在经历“松弦之痛”的年轻人，他们需要的不是新的枷锁，也不是永远的放纵，而是找到属于自己的节奏与声调。毕竟人生不是百米冲刺后的瘫倒，而是一场学会调节步伐的马拉松。

我们都有更好的远方。🌧️





赢得伟大友谊的方法

卡耐基

关于友谊，爱默生说过一句最经典的话：“一个真挚的朋友胜于数个狐朋狗友。”的确，除了自己的力量之外，再也没有别的力量能像真挚的朋友一样，帮助你去实现成功。

一个思想与你接近、理解你的志趣、了解你的优势和弱点、能鼓励你全力以赴地干每一件正当的事、能消除你做任何坏事的不良意念的好友，不知道会增加你多少的能量、多少的勇气，他们往往使你禁不住下更大的决心——不达成决不罢休。

那些无论在何种环境下都能与任何人交上朋友、能建立起真挚友谊的人，朋友对他生存竞争的帮助、对他事业发展的巨大价值往往是无可估量的。

我们社会中许多靠着朋友的力量而成功的人，如果能把他们的成功过程一一研究起来，其实是一件很有意义的事情。一位作家说过这样的话：“现代社会，人们完全靠一个规模庞大的信用组织维持着，而这个信用组织的基础却是建立在对人格的互相尊重之上。”

我们知道有人信任我们，这是一件极快乐的事，这能使我们的自信得到格外地增强。如果那些朋友们——特别是已经成功的朋友们——一点都不怀疑我们，一点都不轻视我们，并能绝对地信任我们，并且认为，凭我们的才能完全是能够成功的，是完全可以创下一番有声有色的事业的，那么，这对于我们来说不啻于一剂激励我们奋发有为的滋补药。

在我们的成功过程中，最重要的一件事是对生活保持高标准的要求。远大的抱负将有助于我们做到这一点。但是对于朋友，我们一定不能苛求完美，或者是对他们抱以太高的期望。“水至清则无鱼，人至察则无徒。”

如果观察一下那些实际上没有任何朋友的人，你将在他身上的某个地方发现某些不对劲的东西。的确，如果他值得成为一个朋友的话，他不会至今还是孤家寡人一个。

朋友，是我们精神上的鼓舞，心灵上的安慰，是我们生活中的助手与参谋。但是，朋友并不会无缘无故地为你提供帮助，只有当你成为一个他们所欣赏赞美的人，他们才能热情地、无私地对你进行帮助，使你摆脱困境。

有的人号称其朋友无数，可是，一到危难临头，朋友便各自飞散。究竟是什么原因会导致这种局面呢？

因为他没有用真诚去打动人，而是过于注重形式主义，给别人一种轻浮的感觉。而那些能够抓住朋友的心，赢得别人尊重的人，都是一些以人格的力量，诚挚的态度对待朋友的人。

“一个人只要对别人真诚，在两个月内就能比一个要别人对他真诚的人在两年内所交的朋友还要多。”这是戴尔·卡耐基讲的一种交友秘诀。是的，如果我们只对自己真诚，而对别人不真诚，是不会交到朋友的，这个道理很简单。

奥地利著名心理学家阿尔·阿德勒说：“对别人不真诚的人，他一生中困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的失败，都出自这种人。”因为这种人没有朋友，他不能给人以关心和帮助，别人也不会关心和帮助他。

一个人若老是对别人冷冷淡淡、只顾自己、打自己的算盘，那么他一辈子都很难交到朋友，也没有人愿意请教他；但假使他能够常常设身处地地为他人的利益着想，那么他就能获得别人的信赖。

你以真诚待人，必能得到他人真诚的回报。

每个人都有自己的品性，对待朋友的态度和原则也各不相同。有的人每天向你耳边尽吹好听之言，有的人经常给你提个醒，或者提出批评，看到你不对就修理你；有的人热情如火，有的人冷漠似冰；有的人与你交友是因为你对之有利，有的人交友则完全是出于一片衷心……



经常给你提出批评意见的朋友似乎有点令人讨厌，因为他说的都不大中听，你向他道出一些自认得意的事，他却偏偏给你泼来一盆冷水；你热情地向他描绘自己满腹的理想与计划，他却毫不留情地指出其中的问题，有时甚至不分青红皂白地把你做人做事的缺点数落一顿。反正，你听到的都是一些不顺耳的话，这种人看来还真有点让人讨厌。但如果你对现实社会冷静思索一番就会发现，其实这种人大有可交的一面。如果你错过了这样的人，那未免有点可惜。

按照现代人的处事原则，一般人都会尽量不去得罪别人，大都宁可说好听的话让人高兴，也不说一些让人讨厌却属于实情的真话。当然，那些说好听之言的人不一定是坏人，而且这也是一种交际的手段。但如果从交友的角度来看，只说好听的话，就失去了做朋友的义务。明知你有缺点而不说，还偏偏说些动听的话，这算什么朋友？如果他还进而“赞扬”你的缺点，则更是别有居心了。这种朋友就算不害你，对你也没有任何好处。

碰到光说好话的人便乐意得不得了，不知是非；如果他人之言稍有不顺，就觉得别人不怀好意，心术不正，或者有意给自己难堪。这两种交友的态度都是不对的。如果细加思索，你就不难明白，这两种朋友孰好孰劣了。现实生活中之所以有很多这种只说好话的人，也是因为有很多人喜欢他们如此。



如果有人经常给你提出一些意见，你首先应觉得这种人可贵，然后你再对之细加分析。如果他所提逆言都是事实，对你有利，那就是“忠言”。俗话说：“忠言逆耳利于行。”对于这种人你就应该与之诚交、深交，因为他值得一交。当然也有不怀好意的逆言，如果他所经常与事实不符，甚至无中生有，有时还当众让你难堪，那就要分析一下其真实意图了。

“爱之深，责之切。”我们可以想象一下父母对待子女的情形，有些父母对孩子责之骂之，子女有什么“雄心壮志”，父母也总是想办法替他踩脚刹车，不让他脱缰而去，他们难道是为了与自己的孩子过不去吗？显然不是。他们是为孩子好，怕他们受到伤害，遭到失败。这是为人父母的至情所在。

因此，碰到那些经常提醒你、在你得意忘形时给你浇点冷水之人，你要好好想想，这种人是否诚心对你？你是否应该好好与之交往？也许你会因此交到一个难得的诤友。

交友是一项艺术，你若想交到真正的朋友，就必须掌握一定的交友技巧，学会在友谊中记住和忘记一些事情。这样，才能使你的友谊之树常青，并且还能助你赢得更多的友谊。

正如另一位阿拉伯著名诗人萨迪所说：“谁想在困厄中得到援助，就应在平日待人以宽。”记住别人对我们的恩惠，洗去我们对别人的怨恨，这样我们才能结交到更多的朋友。❀

责任编辑：蔡璐璐

字 雕

心 龙



乐观是生活的解药，积极是幸福的源泉。



金岳霖先生

汪曾祺

西南联大有许多很有趣的教授，金岳霖先生是其中的一位。金先生是我的老师沈从文先生的好朋友。沈先生当面和背后都称他为“老金”。大概时常来往的熟朋友都这样称呼他。关于金先生的事，有一些是沈先生告诉我的。我在《沈从文先生在西南联大》一文中提到过金先生。有些事情在那篇文章里没有写进去，觉得还应该写一写。

金先生的样子有点怪。他常年戴着一顶呢帽，进教室也不脱下。每一学年开始，给新的一班学生上课，他的第一句话总是：“我的眼睛有毛病，不能摘帽子，并不是对你们不尊重，请原谅。”他的眼睛有什么病，我不知道，只知道怕阳光。因此他的呢帽的前檐压得比较低，脑袋总是微微地仰着。他后来配了一副眼镜，这副眼镜一只的镜片是白的，一只黑的。这就更怪了。后来在美国讲学期间把眼睛治好了——好一些了，眼镜也换了，但那微微仰着脑袋的姿态一直还没有改变。他身材相当高大，经常穿一件烟草黄色的麂皮夹克，天冷了就在里面围一条很长的驼色的羊绒围巾。联大的教授穿衣服是各色各样的。闻一多先生有一阵穿一件式样过时的灰色旧夹袍，是一个亲戚送给他的，领子很高，袖口极窄。联大有一次在龙云的长子、蒋介石的干儿子龙绳武家里开校友会，——龙云的长媳是清华校友，闻先生在会上大骂“蒋介石，王八蛋！混蛋！”那天穿的就是这件高领窄袖的旧夹袍。朱自清先生有一阵披着一件云南赶马人穿的蓝色毡子的“一口钟”。除了体育教员，教授里穿夹克的，好像只有金先生一个人。他的眼神即使是到美国治了后也还是不大好，走起路来有点深一脚浅一脚。他就这样穿着黄夹克，微仰着脑袋，深一脚浅一脚地在联大新校舍的一条土路上走着。

金先生教逻辑。逻辑是西南联大规定文学院一年级学生的必修课，班上学生很多，上课在大教室，坐得满满的。在中学里没有听说有逻辑这门学问，大一的学生对这课很有兴趣。金先生上课有时要提问，那么多的学生，他不能都叫得上名字来——联大是没有点名册的，他有时一上课就宣布：“今天，穿红毛衣的女同学回答问题。”于是所有穿红衣的女同学就都有点紧张，又有点兴奋。那时联大女生在蓝阴丹士林旗袍外面套一件红毛衣成了一种风气。——穿蓝毛衣、黄毛衣的极少。问题回答得流利清楚，也是件出风头的事。金先生很注意地听着，完了，说：“Yes！请坐！”

学生也可以提出问题，请金先生解答。学生提的问题深浅不一，金先生有问必答，很耐心。有一个华侨同学叫林国达，操广东普通话，最爱提问题，问题大都奇奇怪怪。他大概觉得逻辑这门学问是挺“玄”的，应该提点怪问题。有一次他又站起来提了一个怪问题，金先生想了一想，说：“林国达同学，我问你一个问题：Mr. 林国达 is perpendicular to the blackboard（林国达君垂直于黑板），这是什么意思？”林国达傻了。林国达当然无法垂直于黑板，但这句话在逻辑上没有错误。

林国达游泳淹死了。金先生上课，说：“林国达死了，很不幸。”这一堂课，金先生一直没有笑容。

有一个同学，大概是陈蕴珍，即萧珊，曾问过金先生：“您为什么要搞逻辑？”逻辑课的前一半讲三段论，大前提、小前提、结论、周延、不周延、归纳、演绎……还比较有意思。后半部全是符号，简直像高等数学。她的意思是：这种学问多么枯燥！金先生的回答是：“我觉得它很好玩。”

除了文学院大一学生必修课逻辑，金先生还开了一门“符号逻辑”，是选修课。这门学问对我来说简直是天书。选这门课的人很少，教室里只有几个人。学生里最突出的是王浩。金先生讲着讲着，有时会停下来，问：“王浩，你以为如何？”这堂课就成了他们师生二人的对话。王浩现在在美国。前些年写了一篇关于金先生的较长的文章，大概是论金先生之学的，我没有见到。

王浩和我是相当熟的。他有个要好的朋友王景鹤，和我同在昆明黄土坡一个中学教书，王浩常来玩。来了，常打篮球。大都是吃了午饭就打。王浩管吃了饭就打球叫“练盲肠”。王浩的相貌颇“土”，脑袋很大，剪了一个



光头，——联大同学剪光头的很少，说话带山东口音。他现在成了洋人——美籍华人，国际知名的学者，我实在想象不出他现在是什么样子。前年他回国讲学，托一个同学要我给他画一张画。我给他画了几个青头菌、牛肝菌，一根大葱，两头蒜，还有一块很大的宣威火腿。——火腿是很少入画的。我在画上题了几句话，有一句是“以慰王浩异国乡情”。王浩的学问，原来是师承金先生的。一个人一生哪怕只教出一个好学生，也值得了。当然，金先生的好学生不止一个人。

金先生是研究哲学的，但是他看了很多小说。从普鲁斯特到福尔摩斯，都看。听说他很爱看平江不肖生的《江湖奇侠传》。有几个联大同学住在金鸡巷，陈蕴珍、王树藏、刘北汜、施载宣（萧荻）。楼上有一间小客厅。沈先生有时拉一个熟人去给少数爱好文学，写写东西的同学讲一点什么。金先生有一次也被拉了去。他讲的题目是《小说和哲学》。题目是沈先生给他出的。大家以为金先生一定会讲出一番道理。不料金先生讲了半天，结论却是：小说和哲学没有关系。有人问：那么《红楼梦》呢？金先生说：“《红楼梦》里的哲学不是哲学。”他讲着讲着，忽然停下来：“对不起，我这里有个小动物。”他把右手伸进后脖颈，捉出了一个跳蚤，捏在手指里看看，甚为得意。


金先生是个单身汉（联大教授里不少光棍，杨振声先生曾写过一篇游戏文章《释鳏》，在教授间传阅），无儿无女，但是过得自得其乐。他养了一只很大的斗鸡（云南出斗鸡）。这只斗鸡能把脖子伸上来，和金先生一个桌子吃饭。他到处搜罗大梨、大石榴，拿去和别的教授的孩子比赛。比输了，就把梨或石榴送给他的朋友，他再去买。

金先生朋友很多，除了哲学家的教授外，时常来往的，据我所知，有梁思成、林徽因夫妇，沈从文，张奚若……君子之交淡如水，坐定之后，清茶一杯，闲话片刻而已。金先生对林徽因的谈吐才华，十分欣赏。现在的年轻人多不知道林徽因。她是学建筑的，但是对文学的趣味极高，精于鉴赏，所写的诗和小说如《窗子以外》、《九十九度中》风格清新，一时无二。林徽因死后，有一年，金先生在北京饭店请了一次客，老朋友收到通知，都纳闷：老金为什么请客？到了之后，金先生才宣布：“今天是徽因的生日。”

金先生晚年深居简出。毛主席曾经对他说：“你要接触接触社会。”金先生已经八十岁了，怎么接触社会呢？他就和一个蹬平板三轮车的约好，每天拉着他到王府井一带转一大圈。我想象金先生坐在平板三轮上东张西望，那情景一定非常有趣。王府井人挤人，熙熙攘攘，谁也不会知道这位东张西望的老人是一位一肚子学问，为人天真、热爱生活的大哲学家。

金先生治学精深，而著作不多。除了一本大学丛书里的《逻辑》，我所知道的，还有一本《论道》。其余还有什么，我不清楚，须问王浩。

我对金先生所知甚少。希望熟知金先生的人把金先生好好写一写。

联大的许多教授都应该有人好好地写一写。 





榜样的力量

马银春

从一个楷模人物，到影响一个企业，再到影响一座城市，郭明义精神成为鞍山市一笔宝贵的精神财富。”这是《辽宁日报》登载的《郭明义的故事》一文当中的一句话。这里，笔者并不是做先进典型的宣传，而是注意到一个人某些优秀特质，会直接或间接影响他身边的人，他所在团队，甚至是一个区域。马克思说：“人的本质是一切社会关系的总和。”每个人生

活在世上，既要影响别人，又要被别人影响；被别人影响就是被人感召，主动影响别人，即是感召别人。

“感召”一词，有感化召唤的意思。一经形成力量，我们将之称为“感召力”。感召力指的是个人具有的一种人格特质，一种神圣的、鼓舞人心的、能预见未来、创造奇迹的气质。有这种气质的人极具吸引力且受人拥护，有此特质的领导是典型的“魅力型领导”。这种气质不是建立在传统权威之上，而是建立



在下属对领导才能的感知之上，掌握驾驭这种能力，感召神秘力量就能发挥出来了。来看一个感召的经典案例：

东汉末年，诸葛亮受刘备托孤遗诏，立志北伐，以兴汉室。正此时，南蛮来犯，诸葛亮率军南征，首战交锋，擒南蛮首领孟获。孟获不服，诸葛亮放了他。孟获回去后，决定夜里偷袭，却中了蜀军埋伏，被擒。孟获又不服，诸葛亮又放了他。孟获令其弟以献宝为名，想里应外合杀了诸葛亮，奈何诸葛亮在酒中下药，令其弟烂醉如泥。当夜，孟获率三万兵劫营，结果大败被俘。孟获还不服，诸葛亮又放了他。孟获又率精兵十万来攻城，诸葛亮命人关闭城门，等敌军士气消尽后，出奇兵夹击，孟获大败，仍不服，被释放。孟获向秃龙洞求援，洞主感激诸葛亮不杀之恩，活捉了孟获送给诸葛亮。孟获又不服，又被释放。孟获的妻弟将孟获押来诈降，被诸葛亮识破，再次被俘，不服，又被释放。孟获又请来乌戈国的藤甲兵与诸葛亮决一死战，蜀军用油车火药烧死无数蛮兵，孟获第七次被擒，诸葛亮故意又要放他。孟获忙跪下起誓：以后决不再谋反。孔明见其心悦诚服，便委派他掌管南蛮之地，孟获听后不禁深受感动。从此，诸葛亮腾出手来专心北伐。

笔者之所以不厌其烦地以冗长的篇幅介绍这个故事，旨在讲明在生活和工作中，要想做到感召、影响你身边的人并不是件易事，这往往需要你有超常的智慧，需要有坚强的意志力和忍耐力，需要有宽大似海的心胸，更需要博大的仁爱之心。

在一个团队中，领导是感召力的核心，是团队成员的效仿对象。一个有感召力的领导，可以鼓舞团队士气，调动个人所长，发挥下属的主观能动性，从而提高团队活力，增加企业效益，促进企业发展。

感召力从性质划分上，有权力性感召力和非权力性感召力之分。



权力性感召力指的是由组织赋予的在领导者实行之前就已经获得了的要使被领导者服从的影响力。这是一种强制性的影响力，带有强迫性，以外部压力的形式来发生作用。在它的作用下，被影响者的心理与行为主要表现为被动和服从。

非权力性感召力指的是除社会分工之外，完全由领导自身素质所产生的感召力。非权力性感召力不带有强制性，并且有稳定、广泛、长远的影响作用。它来源于领导者的威信、毅力、经验和才能，潜移默化地作用于被领导者的工作和生活之中，其目的仍然是实现领导与被领导思想意识和行为准则的相对一致。

感召力不仅表现在有共同目标的团队或组织中，生活中也随处可见。当今社会是一个高度信息化的社会，在以高科技电子产品为载体的信息化网络中，空间和时间距离逐渐被缩小，家庭成员之间、同事朋友之间、城市与城市之间、国家与国家之间，都在相互影响，影响对象包罗万象，如服装礼仪、饮食文化、生活方式、休闲娱乐等等。当你还不懂怎样影响别人的时候，就已经被别人影响了。

有人会说：“我为什么要感召或影响别人呢？我做好自己不就行了！”这话没错，感召力是一种领袖气质，即使是领导，也不见得都具有感召力，只有那些有非凡本领和人格魅力的人才具备这种素质。但是，感召力不是与生俱来的，而是在后天环境中，经过不断学习、艰苦磨练中形成的。从这个意义上讲，每个人都能成为领导，只要你愿意，无论任何场合，你都是最耀眼、最特别的领导。💡





人生是一场仓促的逃亡（节选）

刘同

我的人生是一场仓促的逃亡。

这话并不夸张。

我在湖南南部的小城郴州生活了十八年，高考前，我告诉自己如果不拼最后一把，人生会永远被困在这里。

“被困”是个很妙的说法，它意味着我青春期最初的觉醒。虽然我并不清楚自己到底有何本事，但我笃定，如果不自救，这里有一种引力能把我一辈子困在这里。

抱着多考十分就能离家一百公里，多考五十分就能离家五百公里的信念，我大量刷题，毫无怨气。比起后半辈子会一直懊恼为何自己没能抓住高考的机会拯救自己，赌上高三一年的时间是年少的我能做的最正确的决定。

那大概是我人生中第一次想通了就奋不顾身去做的事情。

正因如此，“只要心甘情愿，一切理所当然”成了我此后很长一段时间的座右铭。

说来奇怪，当学习的意义只有“考试”一种的时候，我无论如何也理解不了。可当它的意义变成了“能遇见更多厉害的人”“能见到更广阔的世界”“我能选择自己的人生”时，学习一下变得容易了起来。

看不进去的能看进去了，没耐心搞懂的也变得有耐心学了，只要能让我逃离这里，好像一切的苦都变得理所当然了。

命运似乎待我不薄。我从家乡考到了省会的大学，大学毕业后进入省电视台，之后选择北漂至今，如我所愿，自己离家乡越来越远。

甚至这一路我遇见了很多，遇见不喜欢的，我也逃得远远的，把距离拉开。拉不开物理距离的，我就拉开心理距离——埋头工作，让自己晋升快一点，眼界更高一点，不让对方出现在自己的视野。

这一路的逃离，我的出发点只有一个——找到一个让自己生活得更舒服的环境。

.....

我爸妈都是努力的人，在单位人缘好，能力强，我完全配不上他们。

这一点也是我慢慢有了自尊心之后才意识到的。

爸妈那个年代的人，没孩子时大家比工作成绩，有了孩子，大家便开始比孩子的成绩。每到这样的环节，我总是抬不起头。

大家对我的评价十年如一日：“你儿子看起来挺聪明的，但为什么就是学啥啥都不行呢？”

“看起来挺聪明”重点不是“挺聪明”，而是“看起来”，说明实际上我应该很蠢。这是一种被包装得很深的嘲讽。

我很好奇，我看起来很聪明吗？我看起来就很笨好吗！

他们不如说：“你儿子看起来就不聪明，所以成绩差也很正常。”

这样的话，我爸妈可能也不会对我抱有什么期待。

大家总说我看起来聪明，这种评价给我和爸妈都带来了困扰。

.....

我笨吗？笨是将一个人的未来彻底封死的最好的理由，也是一个人放弃自己的最坦荡的原因。但真正笨的孩子是不会有内疚感的。

可我有内疚感，还超标。



我整天都在思考：为什么我和同龄人相比那么糟糕？为什么我成绩就是不好？为什么我运动就是那么差？为什么我美术、音乐没一个有天赋？为什么我那么矮，长得又那么不端正？为什么我有高度近视？为什么所有的诟病都集中在我一个人身上？

我满脑子疑惑，时常眼神失焦，陷入发呆状态。

发呆不是放空，恰恰是在聚精会神地想一件正经事，但需要用极其安静的姿势去悄悄靠近，潜伏在其周围，才有可能等到答案偷偷探头。

因为没有自我，无法靠双腿堂堂正正地站立。我像个不倒翁，被来往的路人推来推去。一会儿东，一会儿西，朝南后又朝北，谁经过都能推我一把，我重心不稳，总是颠三倒四惹人笑话。

中学时，我放学后最喜欢去的地方就是列车来往的天桥上。

我总是站在桥边，看南来北往的列车，希望未来有一辆列车能把我带到别的地方，一个没有人认识我的地方，哪里都行，毕竟在那里我不会过得那么狼狈。

就算很多时候我内心挺想试一试，可身上的标签多了，试一试都显得哗众取宠了。

我只能躲在自己的世界里不再挣扎，宁愿被看成一事无成，也不愿再成为他人眼里的跳梁小丑。

我问自己：是真的觉得自己不行吗？恐怕是的。

我又问自己：是真的连尝试的勇气都没有了吗？恐怕也是的。

如果真的放弃了，为什么还非要在自己的答案前加上“恐怕”两个字？

“恐怕”不就意味着我不死心吗？

头枕着书包，躺下来，双手放在胸前，看着一片漆黑夜空，一筹莫展。

心跳随着呼吸变得平缓，眼前的黑也慢慢沉淀在了身体里，天幕上露出了星星。

星星一闪一闪，我听到心里一个很微弱的声音渐渐变强，那个声音说：“如果离开这里会怎样？如果离开这些人会怎样？你是不是会更有勇气一点？”

随着成长的挫败感越来越强，高考越来越近，这个问题的音量也愈发大了，后来几乎变得尖厉刺耳——我想换一个环境，去一个没有人认识我，没有人会随时评价我的地方。我可以去做任何事，失败了不用笑着佯装没事，转身就可以自嘲懊恼；成功了也能当场给自己拼命鼓掌，当个“显眼包”也很好。

我以前总惋惜：为什么自己身边没有人？

后来才发现：我身边不需要任何人，只要我能离开这里。

念想不停堆积，终于在高三时成为一支蓄力许久的箭，重重地朝远方射了出去。所有人都说我突然开窍了，没错，有句话如闪电一般击中了我——如果你不趁着高考的机会考出这座小城，你一辈子就只能这样了，不可能再有别的机会。

一夜之间，什么人际关系，什么闲言冷语，统统不重要了，我惊讶于自己对学习的投入，我在意的不再是分数，而是每一个知识点，懂得多一点就能离开这个小城远一点。

高考前，老师对我爸妈说：“这小子如果努力一把的话，没准能考上一个大专。”

最终，我考上了省会的师范大学，是一所“211”，周围人都觉得讶异。

爸妈的朋友对我爸妈说：“你看，我一直就觉得他是匹黑马，本来就很聪明。”

比起聪明来，我觉得自己是个懂自爱、会自救的人。❧

责任编辑：蔡璐璐

文 雕

心

龙

一个能够升起月亮的身体，必然驮住了无数次日落。——余秀华





一直游到海水变蓝

余华

退潮时的大海心平气和，我游出去后仰躺在波浪上，想象自己的身体是一叶荡漾的扁舟，眼睛看着蓝天白云，看着晚霞出现时染红白云，染红天空。

涨潮时的大海怒气冲冲，波涛汹涌，身体被海水抛来抛去。经常是奋力划水，游出去两三尺，又被浪涛打回到原处。当时堤岸的石阶很窄，我上岸时游到石阶前，数着浪涛的次数，我们那里涨潮时的浪涛是两大一小，如果我在第一个大浪后爬上石阶，第二个大浪必然把我拉下来，所以我要让第一个大浪把我推到石阶前，第二个大浪让我的脚碰到石阶，趁着第三个是小浪时赶紧爬上去。

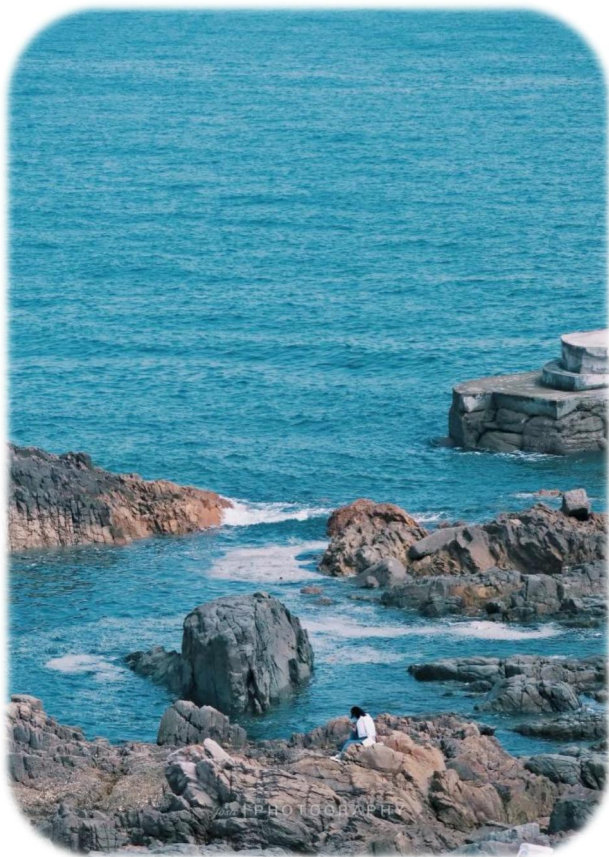
这可能就是人们常说的水性。我初中开始在我们海盐的大海里游泳，十年里没听说过有人在海里淹死。海盐秦山核电厂开始建设，两三千外地工人来到海盐，他们中间喜欢游泳的人会在夏天加入进来，在大海的浪涛里奋力划水。然后有人被海浪卷走再也没有回来的消息传开，而且连着几年都会传来这样的消息。我相信这几个外

地来的都是游泳高手，而且有着很好的水性，才会在涨潮时跳入海中与浪涛搏斗。可是水性是什么，做一个比喻，水性是方言，方言只有家乡的人能听懂，再好的水性也只是了解家乡江河大海的脾气，离开了家乡，也就离开了水性。

我决定一直游到海水变蓝，是上高中的时候。夏季里的一天，接近傍晚的下午，大海正在退潮，显得平静安详。堤岸上放着一堆一堆的男女衣物和拖鞋，我把背心脱下来，找一个空地放下，拖鞋压在上面是避免背心被海风吹走。我爬下石阶，走过涨潮时就会淹没的水泥防护道，在人声喧哗里走进海水，很多人在那里游泳，还有孩子，我看见一个个救生圈，我在他们中间游过去。

我向着大海的远方游去，身旁游泳的人开始少起来。我一直向前游，身旁没有人了，后面的声音也轻了，海水仍然是黄色的。我继续向前游，后面的声音逐渐轻微，我游到后面没有声音，海水还是黄色的。我向着大海深处继续游去，感觉自己是在游向大海的心脏。

我往回看了看，堤岸遥远了，那里游泳的人群也遥远了。我停止游泳，双脚不停踩着海水，犹豫起来，堤岸和人群的遥远让我有点心虚，我心想是不是应该往回游。





这时候我注意到海水不再是黄色，海水变绿了。这是巨大的鼓励，我又信心满满，我要继续游，我暂时不管堤岸和人群越来越遥远，我觉得马上就会游到海水变蓝。

接下去我进入了海流。我有一阵子惊慌失措，使劲向前游去，我想游出海流。我奋力划水蹬腿，感觉自己一直在原处打转，我意识到游不出去，海流很急，我知道所有的努力都是徒劳。那一刻我很害怕。觉得可能回不去了，甚至想到明天武原镇上就会传开来有关我的消息，人民医院华医师的小儿子被海浪卷走了。

我心慌害怕，无力抵抗海流，顺着海流漂去。我被海水打湿的眼睛时不时看看越来越远的堤岸，堤岸是我仅剩的勇气，是我的救命稻草，后来看不见堤岸，仅剩的勇气没有了，救命稻草也没有了。

我开始仰泳，严格说不是仰泳，只是让身体躺在海面，手和腿的摆动只是让身体在海浪里保持平衡，不让身体沉入海里。这不是保持体力，是心里害怕之后身体失去了力气。海流越来越急，我的身体漂去的速度越来越快。我不知道海流会把我带往何处，只知道海流会把我带往越来越远的地方，一个让我此生无法回家的地方。恐惧一往无前，让我觉得此生很快就要结束，结束在茫茫海水里。

我在恐惧里快速深入的时候，一根真正的救命稻草及时出现。我想起来之前在海里游泳时有人说过，不止一个人说过，遇上海流不要想着游出去，谁都游不出去，随着海流漂过去就行，海流最后会把你们带到一个岸边，因为这里不是太平洋，这里是杭州湾，是海湾。

我转悲为喜，心里一下子安定下来，恐惧离我而去，力气回到我身上。我看了看四周，只有海水，继续用仰泳的姿态躺在海水上，这是为了保持体力。我有心情看天空了，身体随海流漂去时，眼睛欣赏起天空的变化。

落日正在下来，晚霞映红天空。落日下午到海面上，离我既远又近。落日摔入海中，晚霞暗淡下来。月亮出现了，一轮圆月；星星出现了，点点滴滴；月亮越来越亮，星星越来越多。一片片白云在天空里缓慢移动，它们向着同一个方向移动，它们不会碰撞。移动的白云让天空看上去不再空虚。

我看着夜晚的白云，觉得夜晚的白云比白天的还要白。一片片白云都有自己的形状，像是世界地图上的一个国家，有的大到气势恢宏，有的小到纤巧玲珑，没有白云遮挡的深邃星空像是地图上海洋的颜色。月亮在白云之间快速移动如同在飞翔，突然间我看到月亮四周出现了光晕。月亮从一片厚厚的白云里出来，进入一层薄纱似的白云，这时候光晕出现了。两个闪闪发亮的圆圈，与月亮一样圆，里面一个，外面一个，光晕是金色的。

我不知道多少次看过月亮，有时候躺在草地上，有时候躺在藤榻里，有时候身体站着抬起头，可是没有见过月亮的光晕。我在海流里漂浮时看到了，看到两个金色闪亮的光晕，我叫出声来：月亮的光芒是金色的，不是银色的。

循此苦旅，终抵繁星。





我的身体在黑夜裡漂去的速度应该是河流里拖船的速度。很长时间过去后，我感到天空里有些异样，似乎亮光有些变化，我改成蛙泳的姿态，看到远处有星星点点的光亮，我知道那是什么，激动地叫出声来：灯光，他妈的是灯光。我体会到从未有过的激动，海流把我带向正确的地方。

就这样，我一会儿以仰泳的姿态躺在波浪上休息，一会儿翻身用蛙泳的姿态去看看远处的灯光。看到灯光越来越多，越来越亮，我的激动变成了感动，海流正在送我回家。我忍不住泪流而出，泪水模糊了我的眼睛，看不见灯光，灯光可是我的生命之光。我的手从海水里抽出来，去擦眼泪，我想用眼睛去经历这灯光越来越近的時刻。可是手上又咸又涩的海水进入我的眼睛，眼睛出现灼热的疼痛，我不能再用手去擦，我闭上眼睛，让身体感受海流的速度。我看不见灯光，我知道离灯光越来越近。

我开始笑了，先是微笑，接着笑出了声音，我的笑声在海浪声里微不足道，可是我的幸福是超过海浪的汹涌澎湃。

我上岸的地方是平湖乍浦，离我们海盐武原十公里左右。我身上只有一条短裤，在月光下赤脚向着海盐方向走去。我尽量沿着海边的堤岸走，可是堤岸会中断，我就沿着公路走，当时的公路是碎石子铺成的，赤脚走在上面硌得疼痛，我就沿着路边走，路边有青草，让脚踩在青草上。

我走得精神抖擞，虽然饥肠辘辘，筋疲力尽，依然劲头十足。死里逃生的幸福感觉支持我不停向前走，堤岸出现时，我走上堤岸，堤岸消失了，我走在公路旁边的青草上。

我终于走回到下海的地方，那个地方叫救海庙，当时只有地名，没有建筑。我不知道时间，抬头看看，月亮就在头顶上，感觉是深更半夜。

堤岸在月光和星光下空空荡荡，我的背心和拖鞋还在那里，没人动过，拖鞋压在背心上面。我穿上背心和拖鞋，走下堤岸，走上同样是碎石子铺成的路，不同的是我不再赤脚，我听到拖鞋叭哒叭哒的响声，熟悉又亲切的响声。

月亮进入一片厚厚白云的时候，我回到家中，父母和哥哥在梦乡里已有一段时间。因为我没有回家，门没有上锁。我摸黑进去，摸到给我留下饭菜的桌子旁坐下。我在黑暗里吃完饭，在黑暗里上床躺下。

二零零八年，全长三十六公里的杭州湾跨海大桥建成通车后，我回到海盐，让哥哥开车带我到大桥中部的海上平台“海天一洲”。这是大桥的休息服务区，在这里可以走下大桥，可以近距离看清杭州湾海水的颜色。

我走下去之前，站在大桥上看了看十多公里外的远处，因为有雾，我看不见海盐。高中时的我是游不到这里的，这里应该就是我曾经认为的大海的心脏。

我沿着钢结构阶梯走下去，去看看距离海盐堤岸十多公里的海水是不是蓝色的。我看到的不是蓝色，是绿色，就是当年我在海水里见到的绿色，鼓励过我的绿色。





天地无垠，自在随心

人文与艺术学院◆晏君茹

亲爱的学弟学妹们：

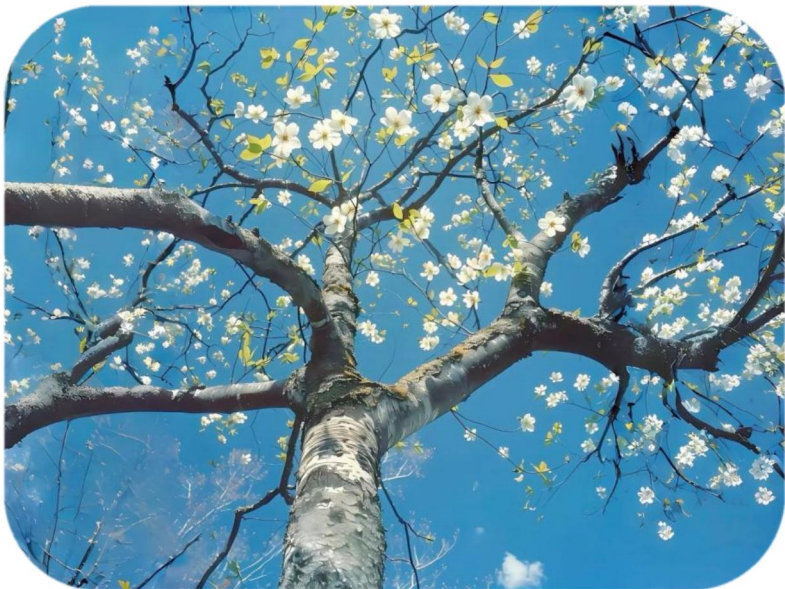
你们好！

不显山葱茏而卧，镜湖波光荡漾。在这个金风送爽、秋光醉人的九月，矿大迎来了崭新的生机。欢迎你们来到矿大！近三千亩的校园不仅是知识的沃土，更为我们探寻更多的可能性提供了广阔的天地。愿你在这里度过的每一天都充实快乐，收获属于自己的圆满。

与中学不同，大学的天地更加广阔。这里没有太多条条框框的约束，更多的是劝导而非强制要求；身为成年人，你拥有支配自己的时间和精力自由。完成课业之余，不妨思考：我所热爱的究竟是什么？我今后的人生该如何行进？在思考中，我们不断完善对自我的认知，知己、悦己，最终成就自己。

但成长之路从来不是坦途，一路上必定会有困惑与挫折存在。初入校园，面对的是陌生的环境，周围是尚不熟悉的新同学。也许你会在错综复杂的教学楼群间迷失方向，一时忘记哪条走廊通向的是哪间教室；也许食堂的饭菜同家乡的那一味总有差异，情感便常常由想念某样吃食而起，延伸到思念远方的亲人、故乡；也许新室友的生活习惯和你大不相同，没经过商量，谁也休息不清净；当课业如山压来，当努力暂时不见回报，当感到力不从心甚至自我怀疑——请相信，这一切并不是独属于你的困境，更非不可破的牢笼。不妨适度放松下来，接纳自己的不完美；不妨勇敢些，把每一次经历挑战当作试验和冒险。学业遇阻时，沉下心梳理，主动寻求老师点拨或学长学姐经验；生活困扰时，多与信任的人交流，亦可寻求我们校心自助的帮助。人生从不会因为一次失误而失败，每一次试错都是宝贵的经验。过关难过过关过，相信自信沉着的你终能斩破万难，寻得那一解。

学弟学妹们，未来从来没有固定的轨道，人生这条路上，我们走的每一步都作数。悠悠天地内，愿你们做奔腾不息的河，以脚步丈量大地，走向更远的远方。



博观而约取，厚积而薄发。

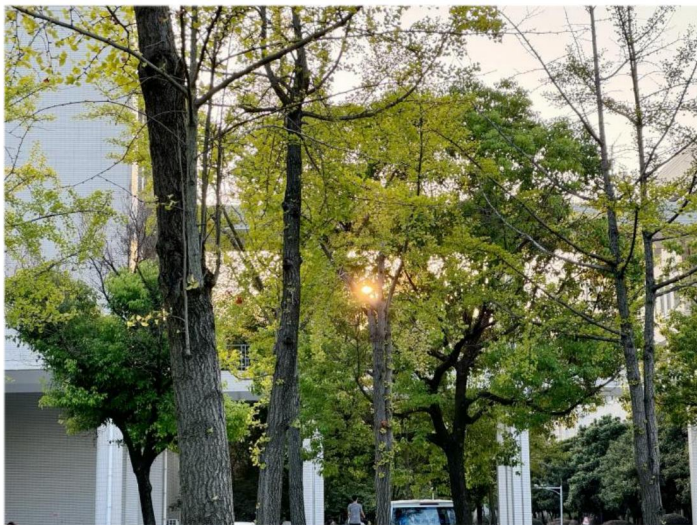
牛言





大学生生活指北

大学四年独特而珍贵，充满了探索与挑战。四年弹指一挥，如何让这段旅程不负青春？我们为你收集了一些有关大学生活的感悟，希望能够帮助你度过充实的大学时光。



1. 学习方式的转变

◆变被动为主动：在大学，不再有老师家长时刻的提醒与叮嘱，学习更多靠自觉。选课、钻研、找资料、提问，学习的主动权完全在自己手里。

◆批判性思维：和高中不同，大学鼓励质疑和思考，而不仅仅是接受标准答案。学会分析信息、形成自己的观点，比死记硬背更重要。

◆知识与应用：大学生活中，我们能深刻体会到课堂知识与实际应用之间的距离。书本理论需要实践的打磨才能真正内化，走出课堂、走向实际，才能更好地理解与应用我们所学的知识。

2. 独立生活的开始

◆自我管理：进入大学，我们第一次真正意义上管理自己的生活：起居、饮食、开销、时间。从“被安排”到“做决定”，自由带来兴奋，也伴随着责任和压力。这需要我们不断探索、找到平衡。

◆学会选择：面对海量的社团、活动、讲座、兼职、甚至课程，我们要学会取舍，明白“鱼与熊掌不可兼得”的道理，明确自己的优先级和兴趣点，理智抉择。

◆身心健康：身心健康是支撑一切学习和活动的基础。我们应规律作息、健康饮食，学会自我调节，遇到问题应当及时求助。

3. 人际关系的拓展

◆遇见多样性：大学里，我们会遇到来自五湖四海、背景各异的同学和老师，大家的性格和习惯或许存在较大差异。学会理解和尊重差异，包容不同的价值观和生活方式，真正做到“求同存异”，有助于大家的和谐相处。

◆珍惜朋友：在大学，我们有机会找到志同道合的朋友，甚至一生的挚友/伴侣。和朋友一起奋斗成长的经

大学生心理健康教育中心·大学生心理自助中心 | 2025.09 | 心雨



历弥足珍贵，值得我们珍惜。

◆社交圈子的形成：通过班级、社团、项目等各种渠道，我们能结识不同的人，并形成自己的社交网络。在进行社交时，要理解人际交往中的分寸感，懂得真诚和互助的重要性。

4.自我认知的深化

◆探索兴趣与潜能：大学提供了丰富的平台，供我们去尝试新事物：新运动、新乐器、新社团、新研究方向……这些新事物能够帮助你更清晰地认识自己的热爱与擅长。

◆价值观的塑造：在信息爆炸和观点碰撞中，我们不断调整修正自己的世界观、人生观、价值观，思考人生的课题。

◆认识局限与接纳：大学校园卧虎藏龙。我们在见识到“山外有山，人外有人”的同时，也要学会接受自己的不完美和局限性，不妄自菲薄，积极提升自我，拓宽认知。



5.关于“成长”

◆走出舒适区：竞选、演讲、组织活动、参加比赛、独立解决问题……每一次的经历都是对舒适区的突破，或许伴随着焦虑，但也为我们带来成长与进步。

◆挫折是常态：生活不可能一帆风顺，但失败并不可怕。考试失利、竞选失败、项目受挫、人际关系矛盾……这些都是宝贵的学习机会。我们应学会从失败中反思和站起，培养面对困难与挫折的韧性。

◆“顿悟”时刻：总会有一些瞬间，突然想通某个道理，或者对某个问题豁然开朗。这种智力或心灵上的成长，是大学独特的馈赠。

6.精神的滋养

◆在功利目标之外，我们亦能体会到纯粹的求知欲、对真理的追求，以及人文关怀和社会责任感带来的精神满足。图书馆的沉浸、讲座的启发、与良师益友的思想碰撞，无一不滋养着我们的灵魂。

大学不是终点，而是人生真正独立探索的起点。它提供了一块沃土，最终能开出什么花，结出什么果，很大程度上取决于你如何耕耘。



希君生羽翼，一化北溟鱼。

牛言





我对人生的一些看法

王小波

我现在已经活到了人生的中途，拿一日来比喻人的一生，现在正是中午。人在童年时从朦胧中醒来，需要一些时间来克服清晨的软弱，然后就要投入工作；在正午时分，他的精力最为充沛，但已隐隐感到疲惫；到了黄昏时节，就要总结一日的工作，准备沉入永恒的休息。

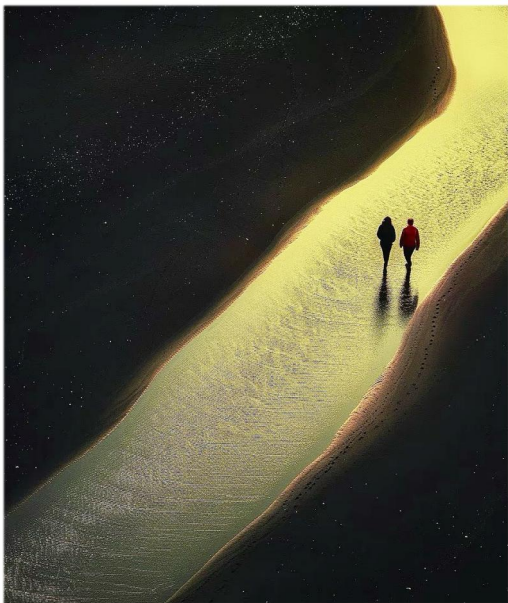
按我这种说法，工作是人一生的主题。这个想法不是人人都能同意的。我知道，在中国，农村的人把生儿育女看作是一生的主题。把儿女养大，自己就死掉，给他们空出地方来——这是很流行的想法。在城市里则另有一种想法，但不知是不是很流行：它把取得社会地位看作一生的主题。站在北京八宝山的骨灰墙前，可以体会到这种想法。我在那里看到一位已故

的大叔墓上写着：系副主任、支部副书记、副教授、某某教研室副主任，等等。假如能把这些“副”字去掉个把，对这位大叔当然更好一些，但这些“副”字最能证明有这样一种想法。

顺便说一句，我到美国的公墓里看过，发现他们的墓碑上只写两件事：一是生卒年月，二是某年至某年服兵役。这就是说，他们以为人的一生只有这两件事值得记述：这位上帝的子民曾经来到尘世，以及这位公民曾去为国尽忠，写别的都是多余的，我觉得这种想法比较质朴……恐怕在一份青年刊物上写这些墓前的景物是太过伤感，还是及早回到正题上来吧。

我想要把自己对人生的看法推荐给青年朋友们：人从工作中可以得到乐趣，这是一种巨大的好处。相比之下，从金钱、权力、生育子女方面可以得到的快乐，总要受到制约。举例来说，现在把生育作为生活的主题，首先是不合时宜；其次，人在生育力方面比兔子大为不如，更不要说和黄花鱼相比较；在这方面很难取得无穷无尽的成就。我对权力没有兴趣，对钱有一些兴趣，但也不愿为它去受罪——做我想做的事（这件事对我来说，就是写小说），并且把它做好，这就是我的目标。我想，和我志趣相投的人总不会是一个都没有。

根据我的经验，人在年轻时，最头疼的一件事就是决定自己这一生要做什么。在这方面，我倒没有什么具体的建议：干什么都可以，但最好不要写小说，这是和我抢饭碗。当然，假如你执意要写，我也没理由反对。总而言之，干什么都是好的，但要干出个样子来，这才是人的价值和尊严所在。人在工作时，不单要用到手、腿和腰，还要用脑子和自己的心胸。我总觉得





国人对这后一方面不够重视，这样就会把工作看成是受罪。失掉了快乐最主要的源泉，对生活的态度也会因之变得灰暗……

人活在世上，不但有身体，还有头脑和心胸——对此请勿从解剖学上理解。人脑是怎样的一种东西，科学还不能说清楚。心胸是怎么回事就更难说清。对我自己来说，心胸是我在生活中想要达到的最低目标。某件事有悖于我的心胸，我就认为它不值得一做；某个人有悖于我的心胸，我就觉得他不值得一交；某种生活有悖于我的心胸，我就会以为它不值得一过。罗素先生曾言，对人来说，不加检点的生活，确实不值得一过。我同意他的意见：不加检点的生活，属于不能接受的生活之一。人必须过他可以接受的生活，这恰恰是他改变一切的动力。人有了心胸，就可以用它来改变自己的生活。

中国人喜欢接受这样的想法：只要能活着就是好的，活成什么样子无所谓。从一些电影的名字就可以看出来：《活着》《找乐》……我对这种想法是断然地不赞成，因为抱有这种想法的人就可能活成任何一种糟糕的样子，从而使生活本身失去意义。高尚、清洁、充满乐趣的生活是好的，人们很容易得到共识。卑下、肮脏、贫乏的生活是不好的，这也能得到共识。但只有这两条远远不够。我以写作为生，我知道某种文章好，也知道某种文章坏。仅知道这两条尚不足以开始写作。还有更加重要的一条，那就是：某种样子的文章对我来说不可取，绝不能让它从我笔下写出来，冠以我的名字登在报刊上。

以小喻大，这也是我对生活的态度。❖






做最好的自己

道格拉斯·马洛奇

如果你无法成为山顶上的一棵苍松
就做山谷中的一丛灌木
但一定要做溪边最好的一丛小灌木
如果你成不了灌木
那就做一棵小草
让道路因你而更有生气
如果你成不了海洋中的大梭鱼
那就做一条鲈鱼
但一定要做湖里那条最有活力的鲈鱼



24

我们不可能都做船长
必须要有人做船员
总会有适合我们做的一些事情
有大事，也有小事
我们要做的就是眼前的事
如果你成不了大道那就做一条小径
如果你成不了太阳那就做一颗星星
成功还是失败
并不取决于你所做事情的大小
做最好的自己 



生命是一树花开

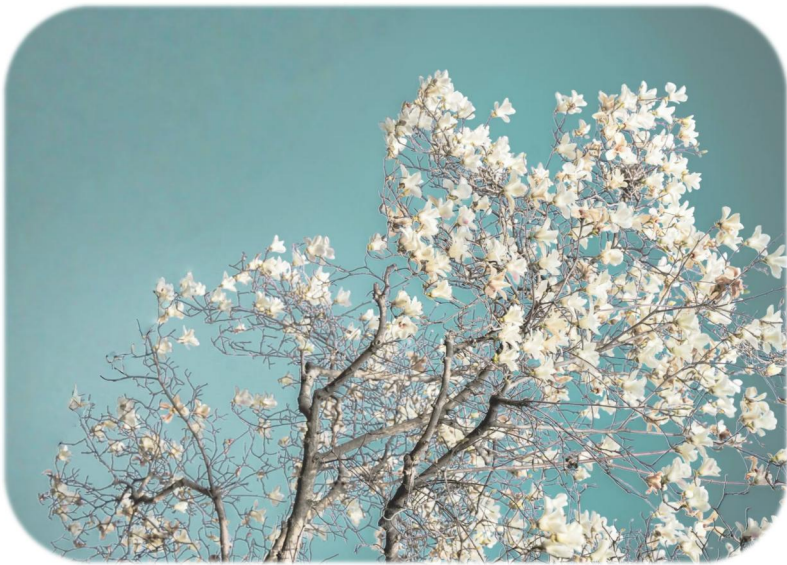
余秋雨

生命，是一树花开，或安静或热烈，或寂寞或璀璨。日子，就在岁月的年轮中渐次厚重，那些天真的、跃动的、抑或沉思的灵魂，就在繁华与喧嚣中，被刻上深深浅浅、或浓或淡的印痕。

很欣赏这样一句话：生命，是一场虚妄。其实经年过往，每个人何尝不是在这场虚妄里跋涉？在真实的笑里哭着，在真实的哭里笑着，一笔烟雨半帘幽梦，许多时候，我们不得不承认：生活，不是不寂寞，只是不想说。于无声处倾听凡尘落素，渐渐明白：人生，总会有许多无奈，希望、失望、憧憬、彷徨，苦过了才知甜蜜；痛过了，才懂坚强。

生命中，总有一些发现，生活于我们，温暖，一直是一种牵引，不是吗？于生活的海洋中踏浪，云帆尽头，轻回眸，处处是别有洞天，云淡风轻，有时候，失望，也是一种幸福。因为有所期待才会失望。有时候，遗憾，也是一种幸福，因为还有令你遗憾的事情。幸福，其实很简单。平静的呼吸，仔细的聆听，微笑着生活；有人爱，有事做，有所期待。

幸福，其实在路上。走一步，有一步的风景；进一步，有一步的欣喜；退一步，有一步的心境。给生命一个微笑的理由，别让心承载太多的负重；给自己一个取暖的方式，以风的执念求索，以莲的姿态恬淡，将岁月打磨成人生枝头最美的风景。



每个人都有自己的找寻，时代的洪流推着每个人的前行，尽管前方什么都没有，但是也从未放弃。

牛言





月是故乡明

季羡林

每个人都有个故乡。人人的故乡都有个月亮。人人都爱自己的故乡的月亮。事情大概就是这个样子。

但是，如果只有孤零零一个月亮，未免显得有点儿孤单。因此，在中国古代诗文中，月亮总有什么东西当陪衬，最多的是山和水，什么“山高月小”“三潭印月”等等，不可胜数。

我小的时候，从来没有见过山，也不知山为何物。我曾幻想，山大概是一个圆而粗的柱子吧，顶天立地，好不威风。以后到了济南，才见到山，恍然大悟：山原来是这个样子呀。因此，我在故乡里望月，从来不同山联系。像苏东坡说的“月出于东山之上，徘徊于斗牛之间”，完全是我无法想象的。

至于水，我的故乡小村却大大地有。几个大苇坑占了小村面积一多半。在我这个小孩子眼中，虽不能像洞庭湖“八月湖水平”那样有气派，但也颇有一点儿烟波浩渺之势。到了夏天，黄昏以后，我在坑边的场院里躺在

地上，数天上的星星。有时候在古柳下面点起篝火，然后上树一摇，成群的知了飞落下来，比白天用嚼烂的麦粒去粘要容易得多。我天天晚上乐此不疲，盼望黄昏早早来临。

到了更晚的时候，我走到坑边，抬头看到晴空一轮明月，清光四溢，与水里的那个月亮相映成趣。我当时虽然还不懂什么叫诗兴，但也顾而乐之，心中油然有什么东西在萌动。我有时候在坑边玩儿很久，才回家睡觉，在梦中见到两个月亮叠在一起，清光更加晶莹澄澈。第二天一早起来，我

到坑边苇子丛里去捡鸭子下的蛋，白白地一闪光，手伸向水中，一摸就是一个蛋。此时更是乐不可支了。

我只在故乡待了六年，以后就背井离乡，漂泊天涯。我曾到过世界上将近三十个国家，我看过许许多多的月亮。在风光旖旎的瑞士莱茫湖上，在平沙无垠的非洲大沙漠中，在碧波万顷的大海中，在巍峨雄奇的高山上，我都看到过月亮。这些月亮应该说都是美妙绝伦的，我都异常喜欢。但是，看到它们，我就立刻想到我故乡那个苇坑上面和水中的那个小月亮。对比之下，无论如何我也感到，这些广阔世界的大月亮，万万比不上我那心爱的小月亮。不管我离开我的故乡多少万里，我的心立刻就飞来了。我的小月亮，我永远忘不掉你。

月是故乡明，我什么时候能够再看到我故乡里的月亮呀。我怅望南天，心飞向故里。🌙📖





梧桐

汪曾祺

一叶落而知天下秋，梧桐是秋的信使。梧桐叶大，易受风。叶柄甚长，叶柄与树枝连接不很结实，好像是粘上去的。风一吹，树叶极易脱落。

立秋那天，梧桐树本来好好的，碧绿碧绿，忽然一阵小风，欻的一声，飘下一片叶子，无事的诗人吃了一惊：“啊！秋天了！”其实只是桐叶易落，并不是对于时序有特别敏感的“物性”。

梧桐落叶早，但不是很快就落尽。《唐明皇秋夜梧桐雨》证明秋后梧桐还是有叶子的，否则雨落在光秃秃的枝干上，不会发出使多情的皇帝伤感的声音。

据我的印象，梧桐大批地落叶，已是深秋，树叶已干，梧桐籽已熟。往往是一夜大风，第二天起来一看，满地桐叶，树上一片也不剩了。

梧桐籽炒食极香，极酥脆，只是太小了。



我的小学校园中有几棵大梧桐，大风之后，我们就争着捡梧桐叶。我们要的不是叶片，而是叶柄。

梧桐叶柄末端稍稍鼓起，如一小马蹄。这个小马蹄纤维很粗，可以磨墨。所谓“磨墨”，其实是在砚台上注了水，用粗纤维的叶柄来回磨蹭，把砚台上干硬的宿墨磨化了，可以写字了而已。不过我们都很喜欢用梧桐叶柄来磨墨，好像这样磨出的墨写出字来特别地好。

一到梧桐落叶那几天，我们的书包里都有许多梧桐叶柄，好像这是什么宝贝。对于这样毫不值钱的东西的珍视，是可以不当一回事的么？不啊！这里凝聚着我们对于时序的感情。这是“俺们的秋天”。

淡淡秋光里的秋天，也充满了怀念的味道。世间太大，总有一些东西可以抚慰受伤的心灵，譬如秋天的落叶。❧

责任编辑：晏君茹

我的心是旷野的鸟，在你的眼睛里找到了它的天空。——泰戈尔

牛言





夕阳之吻

张陶

虽说夕阳是日的告别演出，但压轴的曲目往往是最精彩纷呈的，在即将谢幕之时，它用最华美的乐章，把一场演出推向了高潮，绽放了所有的美，在一片惊鸿和掌声中安然落幕。虽为黄昏前的最后一道晖，却艳如少女，那抹胭脂红，不知泼了多少文人骚客的墨笔；撩了多少公子王孙的情思；缱了多少天涯游子的愁绪。“大漠孤烟直，长河落日圆”、“遥春红树夕阳间”、“倩魂销尽夕阳前”，多少诗词曲赋，都把夕阳的景、情、韵、愁写的淋漓尽致、千古传诵。所以，本不想再赘笔，书写夕阳这阙千古之词，但傍晚，驱车郊外，被阔野湿地的落日惊的目瞪口呆、流连忘返，回来，仍心绪难平，不由自主地摇出墨撸，在瀚海中，打捞一蓝精美的词句，砌成一篇夕阳之吻的小散。



季夏的风，裹着热情和大地的寒暄了一整天，直至傍晚，才平静、凉爽一些。我跟爱人说：“去呼口湿地走走吧，我还想看那的菱角花”。于是，寂寥的乡间路上，一辆孤独的车，两个悠闲的人，远离红尘烟雨，行走在阡陌乡野。也许，沧桑的岁月，打磨了昔日的棱角，圆润了浮躁的内心，现已像卸掉脸谱的青花薄面，无需油彩的描画涂抹，一袭不食烟火的衣袂，曼摇在“夕阳无限好，只是近黄昏”的舞台上，返璞归真，做一场最本真的演出。让风花雪月、爱恨情仇都随风而散，清除内心荒芜的杂草，采一叶东篱、挽一缕清风、煮一杯淡茶、酌一盏月光，追求“偷得浮生半日闲”、“心情半佛半神仙”的生活境界，岂不安哉！

32

通往湿地的路面光滑平坦，车内响起“外婆的澎湖湾”曲调，窗外掠过温柔的晚风、掠过婀娜的绿树、掠过青色的玉米、掠过葱郁的苇草，野花点点、清香怡人。遗憾，没有醉人的椰林、金色的沙滩，但，有夕阳的余晖，还可以尽情地呼吸这闲风、闲花、闲草，送来的阵阵闲香，心像傍晚的云一样舒卷、悠然。田野里，朦胧的雾霭、朦胧的树影、朦胧的绿草地、朦胧的野花枝，幻化成一个朦胧的世界，朦胧的世外桃源。我喜欢朦胧这个词汇，它像雾里的花、云中的月，虚掩着梦幻的美。一轮橘红的太阳，跳出朦胧的界，醒目地浮在地平线上，在车的前方闪烁着、跳跃着、指引着。我眯起眼望去，圆日的周围是五彩的云，有两片云像两只抱在一起的天狗，憨憨可爱；有的像身着蓝色西装的新郎，吻着红礼服的新娘，脉脉含情；有的像一条赤色的巨龙，翻滚腾飞；还有的像一条彩带缠绕在夕阳间，泛着琉璃样的光焰。我让爱人停下车，举起相机，摄下这多姿多彩的云，待回去把它镌刻在岁月的画屏里，那将是又一帧瑰丽的风景图画。


车子追着太阳，追着云朵，悠悠前行，一道长虹卧在暮霭里，雄伟、壮观，这是呼口大桥，不知不觉，已到呼口湿地了，我们停下车，来到寂静的河畔。一阵浓香溢来，低头看，是蒿草特殊的香气，近腰高的蒿草花落了，一串串籽，像玉米豆挂在枝头摇曳着，熏香扑鼻。一簇簇紫粉色的野花，在蒿草旁、树丛下、披着晚霞，悄悄地嫣着，折下一枝，举着它，对着镜头，依着绛光四射的夕阳，留下一片剪影，拿在河水中冲洗，挂在风的枝头晾干，托空中的云雀，寄给未来的岁月。

呼兰河静静地流淌着，夕阳搽着胭脂红，拥着黛绿色的水波，深情相吻，不舍归去。“日晚菱歌唱，风烟满夕阳”，大片的菱角浮在河中，对着深浅不一的红晕和光圈，低唱红尘情歌，本是浅黄的菱角花，现已变成一片幽黄，比白天要柔美。苇草深处，鱼贯游出十几只野鸭，沐着霓虹，在菱花旁嬉戏、觅食。一条小船在河中荡漾，黄色的桨，推开波光淋漓的水面，卷起绿蒙蒙的水花，有“半江瑟瑟半江红”的意境。水面上的鸟鹭，本是白色



的，在波光的艳影中，染成黛色的翅膀。飞向殷红的霞中。蒲草倒映在水中，枕着深绿的影，准备做一帘橘花之梦。

夕阳此时又像一朵盛开的玫瑰，把缤纷的花瓣洒在青绿的水面，让我想起女作家萧红，开在呼兰河畔的一朵玫瑰。这朵如夕阳般美的玫瑰，饱经风吹雨打，一生漂泊，最后，凄美地凋零在香江之畔。那一缕清魂，不知是否已飘回故乡，飘回她日思夜想的后花园，飘回已铺满红霓的呼兰河上，那吻着残阳的幽水，也许就是她的魂魄，那朵盛开的莲花，也许就是她轮回的娇颜。

最后一抹朱红落入水中，我们上了河岸，往回折返，旷野愈加朦胧，树影婆娑，蛙虫鸣叫，倦鸟回巢。呼河口的对侧，是一望无际的苇草地，在暮色中，像黑夜里的大海幽深、烟渺。再前行，沼泽地里映出清色的水面，有了星星点点的湖泊，一排橘黄色的灯光，倒映在水中，像一座桥，我问爱人：“你走错路了吧，前面怎么有一座桥呢？”爱人说：“你老眼昏花了吧，那是亮着路灯的公路”。我说：“昏花，也是让今晚的夕阳眩花的”。是啊，那红与绿、红与黛、红与青、红与黄的交融，真迷了我的眼眸，但它们终究要吻别的，留下惊魂之美、留下离别的感伤，留下明天的向往。我想，明天的夕阳之吻将更加缠绵、更加憾心动魄、更加绚丽多姿！

清塘荷韵

季羡林

楼前有清塘数亩。记得三十多年前初搬来时，池塘里好像是有荷花的，我的记忆里还残留着一些绿叶红花的碎影。后来时移事迁，岁月流逝，池塘里却变得“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊”，再也不见什么荷花了。

我脑袋里保留的旧的思想意识颇多，每一次望到空荡荡的池塘，总觉得好像缺点什么。这不符合我的审美观念。有池塘就应当有点绿的东西，哪怕是芦苇呢，也比什么都没有好。

最好的最理想的当然是荷花。中国旧的诗文中，描写荷花的简直是太多太多了。周敦颐的《爱莲说》，读书人不知道的恐怕是绝无仅有的。他那一句有名的“出淤泥而不染”，在我们今天看来，也许是很过时的了。可是在一千多年前的封建社会里，却是难能可贵的。在那时，贪赃枉法，营私舞弊，风气盛行，在封建官僚集团中，能洁身自好的又有几个呢？比他早一些的陶渊明在“采菊东篱下，悠然见南山”的时候，大概还没想到过莲花的这种象征意义吧。但是周敦颐却想到了。以后，封建文人就把作为“君子”的荷花同“小人”的牡丹对立起来，而且爱憎分明地表示了自己的爱憎。宋代的大理学家朱熹，甚至以荷花与牡丹为敌：“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。”至于那为爱花而宁愿化身为花的杨万里，却特别爱惜那绿如碧玉的荷叶：“毕竟西湖六月中，风光不与四时同；接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”在这样的气氛下，爱看荷花的当然就不止我一人了；而真正能用科学的方法把自己钟爱的荷花种植到池塘里的并且留得几年清塘荷韵的，或许就只有我一人了吧。

前年和去年，每当夏月塘荷盛开时，我每天至少有几次徘徊在塘边，坐在石头上，静静地吸吮荷花和荷叶的清香。“蝉噪林逾静，鸟鸣山更幽。”我确实觉得四周静得很。我在一派寂静中，默默地坐在那里，水面上看到

心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。用惭愧心看自己，用感恩心看世界。——林清玄





的是荷花的绿肥、红瘦；仰脸看到的是垂柳的青长、雪白；耳边隐约听到的是暮归的牧笛、初上的晚钟。这时候，自己真仿佛进入了另一个世界，一个超凡脱俗的美的世界。我爱荷花，又怎能忘了爱荷的人呢？

真正的奇迹出现在第四年上。严冬一过，池塘里又溢满了春水。到了一般荷花长叶的时候，在去年漂浮着五六个叶片的地方，今年却一下子伸出五六个花朵。这是我预料不及的，高兴得连话都说不出。一个喜欢荷花的人，自然不会放过欣赏荷花的机会。最初只有一两个花蕾，不过随后几天，花蕾迅速增多，增加的数目甚至超过了几何级数。每天清晨，我总要蹲在塘边上看荷花，一直看到将近晌午。举目望去，满塘的绿叶，大小不一，相同的只是无穷的碧绿。荷叶缝隙中，不时探出几朵亭亭玉立的荷花，有的灿烂地微笑，嫩蕊摇芳；有的遮着脸颊，娇羞低语；有的婀娜多姿，翩翩起舞。一阵清风拂来，荷池表面泛起层层涟漪，荷叶和荷花也轻轻地摇曳起来，好像在翩翩起舞，引来几只蜻蜓在荷池上空飞舞翩跹，这真是一幅高雅素洁的风景画呀！



然而，这一年秋天，我却异常悲愁。原因说来很简单，就是我为这一大群荷花，打了两三次电话给我的一位好朋友，请他到我这里来看看我的荷花，他却总说有事情，始终没有能来。我总感觉有点遗憾，心里像失落了什么似的。

再一转眼，几棵小荷叶已高出水面，越长越大，暑天一到，竟跃然盖过了半个池塘。原来平卧在水面上的像是水浮莲一样的叶片，不知道是从哪里聚集来的力量，有一些竟然跃出了水面，长成了亭亭的荷叶。在这一层层绿叶之上，开出了一朵朵粉红的、白的荷花，使我眼前豁然一亮。沿着荷塘，是一条曲折的小煤屑路。这是一条幽僻的路；白天也少人走，夜晚更加寂寞。荷塘四面，长着许多树，蓊蓊郁郁的。路的一旁，是些杨柳，和一些不知道名字的树。没有月光的晚上，这路上阴森森的，有些怕人。今晚却很好，虽然月光也还是淡淡的。

月光是隔了树照过来的，高处丛生的灌木，落下参差的斑驳的黑影，峭楞楞如鬼一般；弯弯的杨柳的稀疏的情影，却又像是画在荷叶上。塘中的月色并不均匀；但光与影有着和谐的旋律，如梵婀玲上奏着的名曲。

我爱热闹，也爱冷静；爱群居，也爱独处。像今晚上，一个人在这苍茫的月下，什么都可以想，什么都可以不想，便觉是个自由的人。白天里一定要做的事，一定要说的话，现在都可不理。这是独处的妙处，我且受用这无边的荷香月色好了。

今年夏天，天气异常闷热，而荷花则开得特欢。绿盖擎天，红花映日，把一个不算小的池塘塞得满而又满，几乎连水面都看不到了。一个喜爱荷花的邻居，天天兴致勃勃地数荷花的朵数。今天告诉我，有四五百朵；明天又告诉我，有六七百朵。但是，我虽然知道他为人细致，却不相信他真能数出确切的数目。在荷叶底下，石头缝里，旮旯见晃，不知还隐藏着多少骨朵儿，都是在岸边难以看到的。粗略估计，今年大概开了将近一千朵。真可以算个奇观。

连日来，天气突然变寒。池塘里的荷叶虽然仍然是绿油油一片，但是看来变成残荷之日也不会太远了。再过一两个月，池水一结冰，连残荷也将消逝得无影无踪。那时荷花大概会在冰下冬眠，做着春天的梦。它们的梦一定能够圆的。“冬天如果来了，春天还会远吗？”

我为我的“季荷”祝福。❧



人生最美是清欢

林清玄

少年时代读到苏轼的一阕词，非常喜欢，到现在还能背诵：

细雨斜风作小寒，淡烟疏柳媚晴滩，入淮清洛渐漫漫。雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘，人间有味是清欢。

这阕词，苏轼在旁边写着“元丰七年十二月二十四日，从泗州刘倩叔游南山”，原来是苏轼和朋友到郊外去玩，在南山里喝了浮着雪沫乳花的小酒，配着春日山野里的蓼菜、茼蒿、新笋，以及野草的嫩芽等等，然后自己赞叹着：“人间有味是清欢！”

当时之所以能深记这阕词，最主要的是爱极了后面这一句，因为试吃野菜的那种平凡的清欢，才使人间更有滋味。“清欢”是什么呢？“清欢”几乎是难以翻译的，可以说是“清淡的欢愉”，这种清淡的欢愉不是来自别处，正是来自对平静的、疏淡的、简朴的生活的一种热爱。当一个人可以品味山野菜的清香胜过了山珍海味，或者一个人在路边的石头里看出了比钻石更引人的滋味，或者一个人听林间鸟鸣的声音感受到比提笼遛鸟更感动，或者甚至于体会了静静品一壶乌龙茶比起在喧闹的晚宴中更能清洗心灵……这些就是“清欢”。

“清欢”之所以好，是因为它对生活的无求，是它不讲求物质的条件，只讲究心灵的品味。“清欢”的境界是很高的，它不同于李白的“人生在世不称意，明朝散发弄扁舟”那样的自我放逐；或者“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”那种尽情的欢乐。它也不同于杜甫的“人生有情泪沾臆，江水江花岂终极”这样悲痛的心事，或者“人生不相见，动如参与商；今夕复何夕，共此灯烛光”那种无奈的感怀。

我们活在这个世界上，有千百种人生。文天祥的是“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，我们很容易体会到他的壮怀激烈。欧阳修的是“人生自是有情痴，此恨不关风与月”，我们很能体会到他的绵绵情恨。纳兰性德是“人到情多情转薄，而今真个不多情”，我们也不难会到他无奈的哀伤。甚至于像王国维的“人生只似风前絮，欢也零星，悲也零星，都作连江点点萍”那种对人生无常所发出的刻骨的感触，我们也依然能够知悉。

清淡的欢愉不是来自别处正是来自对平静的疏淡的简朴的生活的一种热爱。

可是“清欢”就难了！

尤其是生活在现代的人，差不多是没有清欢的。

你说什么样是清欢呢？我们想在路边好好地散个步，可是人声车声不断地呼啸而过，一天里，几乎没有纯然安静的一刻。

我们到馆子里，想要吃一些清淡的小菜，几乎是杳不可得，过多的油、过多的酱、过多的盐和味精已经成为中国菜最大的特色，有时害怕了那样的油腻，特别嘱咐厨子白煮一个菜，菜端出来时却让人吓了一跳，因为菜上挤的沙拉酱比菜还多。

我们有时没有什么事，心情上只适合和朋友啜一盅茶、饮一杯咖啡，可惜的是，心情也有了，朋友也有了，就是找不到地方，有茶有咖啡的地方总是嘈杂的，而且难以找到能一边饮茶一边观景的处所。

俗世里没有清欢了，那么到山里去吧，到海边去吧！但是，山边和海湄也不纯净了，凡是人的足迹可以到的地方，就有了垃圾，就有了臭秽，就有了吵闹！

有几个地方我以前经常去的，像阳明山的白云山庄，叫一壶兰花茶，俯望着台北盆地堆叠着的高楼与人欲，心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。用惭愧心看自己，用感恩心看世界。——林清玄





自己饮着茶，可以品到茶中有清欢。像在北投和阳明山间的山路边有一个小湖，湖畔有小贩卖工夫茶，小小的茶几，藤制的躺椅，独自开车去，走过石板的小路，叫一壶茶，在躺椅上静静地靠着，有时湖中的荷花开了，真是惊艳一山的沉默。有一次和朋友去，两人在躺椅上静静喝茶，一下午竟说不到几句话，那时我想，这大概就是“人间有味是清欢”了。

现在这两个地方也不能去了，去了也只有伤心。湖里的不是荷花了，是漂荡着的汽水罐子，池畔也无法静静地躺着了，因为人比草多，石板也被踏损了。到假日的时候，走路都很难不和别人推挤，更别说坐下来喝口茶，如果运气更坏，会遇到呼啸而过的飞车党，还有带伴唱机来跳舞的青年，那时所有的感官全部电路走火，不要说清欢，连欢也不剩了。

要找清欢就一日比一日更困难了。

我当学生的时候，有一位朋友住在中和圆通寺的山下，我常常坐着颠簸的公车去找他，两个人便沿着上山的石阶，漫无速度地，走走、坐坐、停停、看看。那时圆通寺山道石阶的两旁，杂乱地长着朱槿花。我们一路走，顺手拈下一朵熟透的朱槿花，吸着花朵底部的花露，其甜如蜜，而清香胜蜜，轻轻地含着一朵花的滋味，心里遂有一种只有春天才会有的欢愉。

圆通寺是一座全由坚固的石头砌成的寺院，那些黑而坚强的石头坐在山里仿佛一座不朽的城堡。绿树掩映，清风徐徐，我们站在用石板铺成的前院里，看着正在生长的小市镇，那时的寺院是澄明而安静的，让人感觉走了那样高的山路，能在那平台上看着远方，就是人生里的清欢了。

后来，朋友嫁人，到国外去了，我去了一趟圆通寺。山道已经开辟出来，车子可以环山而上，小山路已经很少人走。就在寺院的门口摆着满满的摊贩，有一摊是儿童乘坐的机器马，叽里咕噜的童歌震撼半山，有两摊是打香肠的摊子，烤烘香肠的白烟正往那古寺的大佛飘去。有一位母亲因为不准她的孩子吃香肠而揍打着两个孩子，激烈的哭声尖吭而急促……我连圆通寺的寺门都没有进去，就沉默地转身离开了。山还是原来的山，寺还是原来的寺，为什么感觉完全不同了，失去了什么吗？失去的正是清欢。

下山的心情是不堪的，想到星散的朋友，心情也不是悲伤，只是惆怅，浮起的是一阕词和一首诗，词是李煜的：“高楼谁与上？长记秋晴望。往事已成空，还如一梦中！”诗是李颀的：“人言落日是天涯，望极天涯不见家。已恨碧山相阻隔，碧山还被暮云遮。”那时正是黄昏，在都市烟尘蒙蔽了的落日中，真的看到了一种悲剧似的橙色。

我二十岁的时候，心情很坏的时候，就跑到青年公园对面的骑马场去骑马，那些马虽然因驯服而动作缓慢，却都年轻高大，有着光滑的毛色。双腿用力一夹，它也会如箭一般呼噜着向前蹿去，急忙的风声就从两耳掠过。我最记得的是马跑的时候，迅速移动着的草的青色，青茸茸的，仿佛饱含生命的汁液。跑了几圈下来，一切恶的心情也就在风中、在绿草里、在马的呼啸中消散了。

尤其是冬日的早晨，勒着缰绳，马就立在当地，踢踏着长腿，鼻孔中冒着一缕缕的白气，那些气可以久久不散，当马的气息在空气中消弭的时候，人好像得到了某些舒展了。

骑完马，到青年公园去散步，走到成行的树荫下，冷而强悍的空气在林间流荡着，可以放纵地、深深地呼吸，品味着空气里所含的元素，那元素不是别的，正是清欢。

最近有一天，突然想到了骑马，已经有十几年没骑了。到青年公园的骑马场时差一点没有吓昏，原来偌大的马场里已经沒有一根草了，一根草也没有的马场大概只有台湾才有，马跑起来的时候，灰尘滚滚，弥漫在空气里的尽是令人窒息的黄土，蒙蔽人的眼睛。马也老了，毛色斑驳而失去光泽。

最可怕的是，不知道什么时候在牧场搭了一个塑胶棚子，铺了水泥地，其丑无比，里面则摆满了机器的小马，



让人骑用，其吵无比。为什么为了些微的小利，而牺牲了这个马场呢？

马会老是我知道的事，人会转变是我知道的事，而在有真马的地方放机器马，在马跑的地方没有一株草则是我不能理解的事。

就在马场对面的青年公园，那里已经不能说是公园了，人比西门町还拥挤吵闹，空气比咖啡馆还坏，树也萎了，草也黄了，阳光也照不灿烂了。我从公园穿越过去，想到少年时代的这个公园，心痛如绞，别说清欢了，简直像极了佛经所说的“五浊恶世”！

生在这个年代，为何“清欢”如此难觅。

眼要清欢，找不到青山绿水；耳要清欢，找不到宁静和谐；鼻要清欢，找不到干净空气；舌要清欢，找不到蓼茸蒿笋；身要清欢，找不到清凉净土；意要清欢，找不到智慧明心。如果你要享受清欢，唯一的方法是守在自己小小的天地，洗涤自己的心灵，因为在我们拥有越多的物质世界，我们的清淡的欢愉就日渐失去了。

现代人的欢乐，是到油烟爆起、卫生堪虑的啤酒屋去吃炒蟋蟀；是到黑天暗地、不见天日的卡拉 OK 去乱唱一气；是到乡村野店、胡乱搭成的土鸡山庄去豪饮一番；以及在狭小的房间里做方城之戏，永远重复着摸牌的动作……以为这些污浊的放逸的生活是欢乐，想起来毋宁是可悲的事。为什么现代人不能过清欢的生活，反而以浊为欢、以清为苦呢？

当一个人以浊为欢的时候，就很难体会到生命清明的滋味，而在欢乐已尽、浊心再起的时候，人间就越来越无味了。

这使我想起东坡的另一首诗来：

梨花淡白柳深青，柳絮飞时花满城；惆怅东栏一株雪，人生看得几清明！

苏轼凭着东栏看着栏杆外的梨花，满城都飞着柳絮时，梨花也开了遍地，东栏的那株梨花却从深青的柳树间伸了出来，仿佛雪一样清丽，有一种惆怅之美，但是，人生，看这么清明可喜的梨花能有几回呢？这正是千古风流人物的性情，这正是清朝画家盛大士在《溪山卧游录》中说的：“凡人多熟一分世故，即多一分机智。多一分机智，即少却一分高雅。”“‘山中何所有？岭上多白云，只可自怡悦，不堪持赠君。’自是第一流人物。”

第一流人物是什么人物？

第一流人物是在清欢里也能体会人间有味的人物！

第一流人物是在尘世间也能找到清欢的滋味的人物！

责任编辑：赵凯



如果我们的每一天是一幅画，应该尽心地着墨，尽情地上彩，尽力地美丽动人，在落款铃印的时候，才不会感到遗憾。——林清玄





梦想：心灵的翼翅，生命的航标

龚飞

在人类那浩瀚无垠、深邃莫测的精神世界里，梦想宛如一盏永不熄灭的灯塔，闪耀着温暖而明亮的光芒，引领着我们穿越现实的重重迷雾，向着未知的广阔天地勇敢地进发。“昨夜闲潭梦落花”，那是诗人对美好而易逝之物的温柔哀悼，他们用细腻的笔触，将那刹那间的美丽与无尽的惆怅，化作永恒的诗句，让后人在诵读中感受那份对美好事物的留恋与无奈；“我欲因之梦吴越”，则是旅人对远方神秘风景的无尽向往，他们的心灵被远方的未知



所吸引，渴望跨越山川湖海，去探寻那些只在梦中出现的奇幻之地；“铁马冰河入梦来”，战士的豪情壮志在梦境中得以肆意挥洒，他们在梦中驰骋疆场，为国家、为民族而战，那是一种壮志未酬的悲壮，也是一种对理想与信念的执着追求。梦，以它那独特而神奇的方式，编织着我们的感受与期许，为我们开启了一扇通往无限可能的大门，让我们在现实与理想之间，找到了一片可以自由翱翔的天空。

从古至今，梦想一直是人类心灵深处最璀璨的明珠。在中国古代，嫦娥奔月的神话故事流传千年，人们仰望星空，对那轮皎洁的明月充满了无尽的遐想。嫦娥怀抱玉兔，飞向广寒宫的画面，成为了无数人童年记忆中最神秘而美好的传说。它不仅仅是一个关于爱情与牺牲的故事，更是一种对未知世界探索的渴望，是人类对宇宙奥秘的好奇心在古老传说中的体现。在那个科技尚未发达的时代，人们只能通过神话来寄托自己对太空的向往，而嫦娥奔月的神话，就像一颗种子，深埋在中华儿女的心中，等待着合适的时机破土发芽。

时光流转，岁月变迁。当历史的车轮滚滚向前，来到了现代，那颗深埋心中的种子终于迎来了绽放的时刻。中国航天人凭借着坚韧不拔的毅力和勇于探索的精神，将嫦娥奔月的神话变成了现实。嫦娥一号、嫦娥二号、嫦娥三号……一个个以嫦娥命名的探测器，承载着中华民族千年的梦想，飞向了浩瀚的宇宙。当嫦娥四号成功在月球背面着陆，传回那清晰的月球表面图像时，整个世界都为之震撼。那一刻，古老的神话与现代科技完美融合，中华民族的千年梦想终于在这一刻绽放出了最耀眼的光芒。这是中国航天事业的伟大成就，更是人类对梦想不懈追求的生动诠释。从嫦娥奔月的神话到嫦娥探月的现实，这跨越千年的梦想之旅，让我们看到了梦想的力量，看到了人类在追求梦想的道路上，无论遇到多大的困难和挑战，都不会放弃，都会勇往直前。

人们乐于分享梦境，无论是口耳相传，还是诉诸笔端，梦想都成为了连接心灵的桥梁，让我们在彼此的故事中找到共鸣与慰藉。当我们听到他人的梦想时，仿佛看到了自己内心深处的那份渴望，那种对美好生活的向往，对未知世界的探索，让我们的心灵不再孤单。梦想，不仅是个人内心深处最真挚的渴望，也是推动社会进步、文明发展的不竭动力。试想，若有一天，我们能够慷慨地将自己的梦想赠予他人，那将是何等的温暖与力量，足以照亮彼此的前行之路，让这个世界变得更加美好。

然而，梦想的追寻并非总是一帆风顺。老舍先生笔下的《鼓书艺人》，那些欲歌而喑的灵魂，正是旧时代个体面对压迫与束缚的真实写照。在那个黑暗的时代，人们的梦想和希望似乎只能在沉默中渐渐消逝，他们的声音被压抑，他们的梦想被扼杀。但沉默，从来不是故事的终点，而是力量积聚的前奏。正如鲁迅先生所言：

“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。”当压抑达到极限，爆发便成为必然，那是对自由的渴望，对梦想的坚



持，最终将冲破一切束缚，绽放耀眼的光芒。就像中国航天事业的发展历程，从无到有，从弱到强，经历了无数的困难和挫折，但航天人凭借着坚定的信念和顽强的毅力，一次次突破技术瓶颈，一次次创造奇迹，让中国的航天事业在世界舞台上崭露头角。



在人生的旅途中，走好每一步，系好人生的第一颗纽扣，显得尤为重要。这要求我们不仅要明确目标与方向，更要培养良好的习惯与品质，积极面对生活中的挑战与困难，同时建立起和谐的人际关系。这些看似简单的道理，实则需要在日复一日的生活中不断实践、反思与完善。每个人的人生都是一场独一无二的旅程，每一次成长，每一次体验，都是构成这段旅程不可或缺的宝贵财富。就像航天人在探索宇宙的道路上，每一步都走得小心翼翼，每一个细节都不放过，因为他们知道，只有这样，才能确保任务的成功，才能让中国的航天事业走得更远。

因此，让我们勇敢地拥抱梦想，不畏艰难，不惧挑战。记住，无论梦想多么遥远，只要我们心怀信念，脚踏实地，总有一天能够抵达那片属于自己的星空。在追梦的路上，珍惜每一步的成长，享受每一次的尝试，因为正是这些点点滴滴，汇聚成了生命中最绚烂的风景。梦想，是心灵的翼翅，也是生命的航标，引领着我们向着更加辉煌的未来翱翔。就像嫦娥奔月的神话，虽然历经千年，但依然在激励着我们不断前行；就像中国航天事业的发展，虽然充满挑战，但依然在创造着一个又一个的奇迹。让我们带着梦想的翅膀，向着那片璀璨的星空，勇敢地飞去，去追寻属于我们的辉煌，去书写属于我们的传奇。

心雨

如果你有梦想，就要勇敢去追逐。不论你是从哪里开始，重要的是你开始了。—— 盖尔·戴尔





《你当像鸟飞往你的山》： 内心强大，是治愈一切的良药

《读者》

如果来到这世界之前，你拿到的是一个奇烂无比的人生剧本，你是否愿意走一遭？

如果来到这世界之后，你发现牌桌上的自己，手持一把坏牌，又会以怎样的态度继续？

美国作家塔拉·韦斯特弗在她的自传体小说《你当像鸟飞往你的山》中，真实地回顾了自己从垃圾堆里爬出来，一路披荆斩棘，考入剑桥大学和哈佛大学，彻底扭转命运的人生逆袭经历。

她逃离大山，冲破自己的固执和狭隘，用教育打开了新世界之门，也最终收获了真正意义上的独立、幸福和自由。

这本书一经出版，便立即登上《纽约时报》畅销榜。

而从塔拉的真实人生故事中，我们也不难看出：

一个人之所以内心强大，活出幸福和自由，不是因为良好的出身，不是因为殷实的家境，而是因为她拥有重塑自己的4种能力。

1. 战胜内心的恐惧

塔拉从小生长在美国爱达荷州的山区，父亲患有严重的躁郁症，母亲则毫无主见，一切唯父亲马首是瞻。

塔拉的父母是保守的摩门教徒，他们不相信现代科学和教育。这也导致塔拉从小生病就没去过医院，更没进过学校学习。

她从7岁时就被父亲拉去废品回收站帮忙做事，有一次，她被一个巨大的残骸物击倒在地，差点丧命在父亲的铲车下。

在那种严酷的环境下，塔拉也曾目睹过哥哥们身上被割破、烧伤，甚至还有被割断手指的场景。

童年时的塔拉一度幻想，充满魔幻的垃圾场是恶魔与巫师、精灵与暴徒斗争的游乐场，而如今她才发现，这里如炼狱一般，处处都是恐惧。

除此之外，这个家庭还充斥着暴力、轻视女性等种种问题。

哥哥肖恩喜怒无常，有严重的暴力倾向和人格障碍，他时常侮辱塔拉是妓女、黑鬼等，甚至会抓住塔拉的头发，把她的头按进马桶。

哪怕等塔拉上了大学，肖恩也总是会以跟她闹着玩为借口，对塔拉变本加厉地施暴，而塔拉也不止一次地梦到被肖恩杀死。

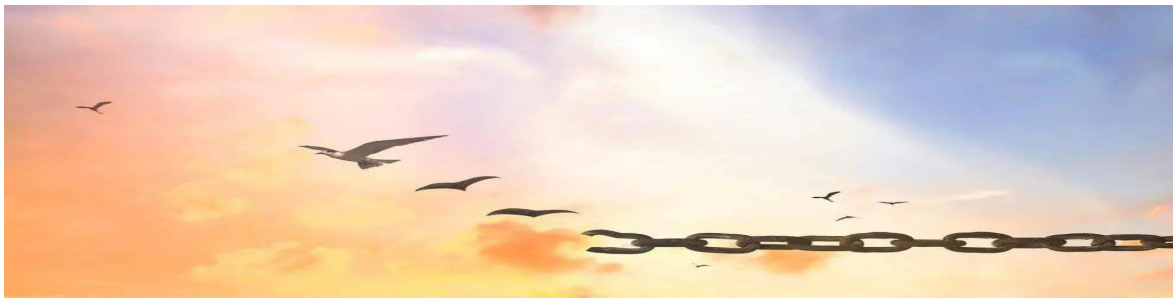
这一桩桩痛苦往事，像一把刻刀，在塔拉自卑又敏感的心里划下深深浅浅的伤痕，肖恩一度成了她的梦魇。

俞敏洪说：“当你恐惧的时候，所有的门都为你关上了。”

很多时候，打败一个人的不是面临的困境，而是心中的恐惧、挫败感和不自信，这是长期压抑内心无法释放的低能量。

这些低能量塑造并扭曲了认知，成为一个人理解世界的方式。





塔拉充分意识到了这一点，在这种无形的重压之下，她没有被折断，而是凭借着一股子韧性，带着恐惧上路，戴着镣铐起舞，开始一点点地让灰色的命运绽放生机。

2. 不动声色地努力

垃圾场的轰鸣，家庭的喧闹，肖恩的野蛮，父亲的跋扈，塔拉无数次想要逃离。

考入大学的哥哥泰勒成为塔拉黑暗里的光，在泰勒的影响下，塔拉决定去考大学。

她捧起本，利用碎片时间不动声色地埋头自学，她偷偷学习三角学，学习物理，她始终相信这扇门外是一个规则而理性的世界。

在经历第一次考试失败后，塔拉没有气馁，而是继续埋头攻读，通过再战，她终于收到了杨百翰大学的通知书。

塔拉进了大学后，面临着更大的挑战。

由于她从没受过学校教育，没有词汇积累，不会写论文，连最基本的作业都难以完成。

她也因为经常提出一些很幼稚的问题，被老师误以为故意捣乱。

塔拉遭到了老师和同学们的嫌弃，让她一度觉得上大学是一个错误。她的内心虽有动摇，却始终不曾放弃。

为支付房租，她忍着胃疼，每天清晨4点去做保洁工作。

为通过考试，她每天熬到深夜，揪着头发对着课本苦思冥想，钻研笔记。

她强忍着被肖恩折断脚趾的疼痛，一瘸一拐却坚定不移地走向考场。

因为受过更多的苦，就不怕学习的累，因经过太多磨难，所以珍惜每一个学习机会。

通过不断努力，她以优秀毕业生的身份，被推荐去了剑桥大学攻读硕士学位。

通过不断努力，她从一个保守的摩门信徒，变成了一个精神自由的学术精英。

杨熹文说：“人生是个厚积薄发的过程，我愿意通过不断地学习，看到每天进步着的自己，一点点去靠近那些看似遥远的梦想。”

而塔拉的每一次努力，都在雕刻自己，每一次坚持，都在让生命向下扎根。

只有不动声色去努力，才会有默默沉淀后的厚积薄发；只有坚持不懈去付出，才会在岁月磨砺中熠熠生辉。

命运攥在自己手里，是浑浑噩噩于人海，还是活出独一无二的精彩，完全取决于你自己。

3. 学会独处

塔拉刚进大学时，她的孤独，缘自固有认知与现实世界产生了激烈的冲突。

在死板的环境下长大的她，刚进大学时认为穿露膝盖短裙子的女孩就是放荡，安息日去看电影就是不

成为自己的山，再去找心里的海，你不必属于出生的那座山，你当像鸟飞往你的山。——塔拉·韦斯特弗





她甚至上完厕所从不洗手，耳朵疼却不敢吃止痛药，不知道什么是“大屠杀”，没钱交学费却坚定地拒绝政府的补助。

同学们纷纷对她投来鄙视的眼神，视她为怪胎，她总是孤孤单单地独来独往。

孤独的塔拉开始从书中寻找慰藉，她通过学习了解现代文明，逐渐缩短与同学的差距，并重新给自己定义，开始像正常人一样去生活。

独处是上天馈赠的礼物，孤独也是一个人最好的增值期。

那些焦虑的情绪渐渐化为平静，那些困扰你的声音也会慢慢沉静，塔拉在独处中找到了自己的节奏，也让她对许多事物有了自己的理性判断。

当然，塔拉的孤独感，一是来自校园，二是来自原生家庭。

当觉悟的塔拉开始向父母揭发肖恩的罪行，顽固不化的父母却认为她被魔鬼附体而出现幻觉，她也开始被全家人孤立。

但塔拉在这些被孤立的日子，触摸到内在的一种真实，她坚定不移地捍卫真相，坚定不移去追求自己的信仰和真理。

她重读了休谟、卢梭、史密斯和穆勒等先贤佳作，踏踏实实进行学术研究，努力去解开家庭的“未解之谜”。

花了一年时间，她终于完结了论文初稿，收到了剑桥大学博士录取确认函，她开始建立全新的生活方式，折磨她多年的困惑也终于有了答案。

从来就没有一蹴而就的成功，所有成就背后，都有常人体会不到的孤独和艰辛。

那是落寞之后的不甘沉沦，是哭过之后的一种彻悟刷新，是蛰伏在暗夜里的一种坚持，是破茧成蝶前涅槃般的疼痛。

冯骥才说：“平庸的人用热闹填补空虚，优秀的人以独处成就自己。”

人生就是一场寂寞的独行，在无人问津的日子里去精进，在缄默的时光里去蓄力。

你不必努力合群，亦无须仰望权威，你静心地修炼、默默地沉淀就是生命当下最好的样子。

4. 放下内心的执念

温德尔曾说：“一旦思维得到扩展，思想就再也不会回到原本狭小的领域。”

而获得新生的塔拉，当与原地踏步的家人触碰时，也经历了这种“回不去”。

每当塔拉千方百计暗示肖恩是个暴力狂，寻求家庭的支援时，父亲就对她大吼：“难道你从剑桥回来就是为了让家里鸡犬不宁？”

父亲永远保护着他，母亲则是一言不发。

肖恩认为塔拉背后捅他刀子，打电话辱骂咆哮，并威胁要雇人杀掉她。

在肖恩的威胁下，在父母畸形的偏袒中，塔拉的姐姐奥黛丽，竟然选择与她断绝姐妹关系。

全家人一致认为塔拉远离了上帝，被魔鬼撒旦控制，会把一家人都毁掉。

而让人感到矛盾且哭笑不得的是，尽管与塔拉观念相悖，父母还是计划着她重返皈依，为她驱魔，盼着塔拉重生。

父母对她的“爱”一直都存在，只是太过畸形。

塔拉不愿意斩断与父母的血缘羁绊，但是，家庭是最难理清的是非的地方，父母还是那个父母，可她早已不再是曾经的自己。



很长一段时间，塔拉的精神都处于一种严重的分裂状态，她怯懦、崩溃、自我怀疑，每天通过看电视来麻痹自己，经常晚上歇斯底里地哭笑，跑到大街上大喊大叫。

通过心理治疗，她才意识到：新的教育理念和认知早已植入她的信念系统，与原生家庭割裂是她不可避免的宿命。

成年后离开父母是一种必然，真正的家庭关系也存在着离合需求，你拿着的是自己的人生剧本，而不是父母的续集。

经过痛苦的挣扎后，塔拉终于摆脱了负罪感，决定真正地与父母告别，与自己的内心和解，坚持做自己。

正如塔拉在接受采访的时候所说的那样：

“你可以爱一个人，但仍然选择和他说再见。你可以每天都想念一个人，但仍然庆幸他不在你的生命中。”

有些人，不适合相见，可以换另一种方式存在于你的生命中；有种情，只适合怀念，可以换一种更远的距离寄去缅怀。

不必靠得太近，也不必谴责自己。

当太阳太过灼热，我们选择转身拥抱月亮，但这并不意味着我们忘记或背叛了太阳曾经的温暖与光亮。

放下负担，你才能奔向新生命。

5. 写在最后

塔拉通过自我拯救，挣脱了原生家庭的枷锁，一步步走向开阔的人生天地；

她通过教育探索人性，通过更新认知重塑自己，努力实现人生的蜕变和逆袭。

林清玄说：“人也要像珍珠贝一样，养成重塑伤口的本事，转化生命的创伤，使它变成美丽的珍珠。”


人生一世，草木一秋，有硕果累累的丰景，也有满目疮痍的荒芜。

只有放下执念，经过摧毁后重建，才会遇见全新的自己。

只有学会独处，不断地向内探索，才会找到自己的归宿。

只有战胜恐惧，困境中有盼望，失望中有信念，才能找回快乐，找回生存的魄力与勇气。

余生，愿你我都能同塔拉一样，将尝过的生命苦涩，走过的风雨泥泞，都化作脚下的绵延阶梯。

你当像鸟一样飞往你的山——不要等风来，而要追风去，追逐的过程，就是人生的意义。 

责任编辑：赵凯



太阳每天清晨照常升起，扫过山谷，最后坠入山峰后面。冬天落下的雪总是在春天融化。我们的生活在轮回——四季轮回，昼夜轮回——在永恒的变换中轮回，每完成一次轮回，就意味着一切未有任何改变。——塔拉·韦斯特弗

《大学》之道：在明明德，
在亲民，在止于至善。



再推己及人，使
人人都能除去旧
染之污而自新



而且要做到极完善的地步，
并坚持不变。



知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

知道要达到至善的境界，
意志才能有定向

至善

意志有了定向，
才能心不要动



1



2

能够所处而安，才
能处事精详



3

心不要动，才
能所处而安

能够处事精详，
然后才能达到
至善的境界。

大学生心理健康教育中心欢迎你

大学生是一个特殊的社会群体，大学阶段正是人生处于生理变化、智力发展的黄金时期；是人生观、世界观、价值观形成的关键时期；又是一个人学习、恋爱和择业的交汇点。在这一时期，我们每位同学都不可避免地会在不同程度上出现一些心理困惑和矛盾冲突。

我校大学生心理健康教育中心将本着真诚与热情、保密与尊重的原则与大家一起解决成长中的困惑。

心理咨询

心理咨询是透过一种特定的人际关系，应用心理方法，协助当事人认识自己、接纳自己、进而欣赏自己，克服成长中的障碍，充分发挥个人的潜能的过程。

· 发展类咨询

学业上的定位，学习、工作关系的处理，兴趣、爱好的选择与发展，学习方法的指导等。

· 调适类咨询

人际冲突(恋爱心理)的调适，考试焦虑的缓解，大学生活的适应等。

· 疏导类咨询

不良情绪的排解，各种心理问题的疏导。

· 其他类咨询

校内心理咨询预约方式

1. 通过线上预约网址 <http://xgfw.cumt.edu.cn/> 进行线上预约；
2. 通过“今日校园”APP——“我的服务”——“心理咨询”模块进行心理咨询预约。

江苏省、全国心理援助热线

1. 全国统一心理援助热线：12356。
2. 江苏省24小时大学生心理援助热线(苏心):025-58255200。

自助、互助、助人

——大学生心理自助中心

《心雨》和你一同感受青春历程，成就健康人生。