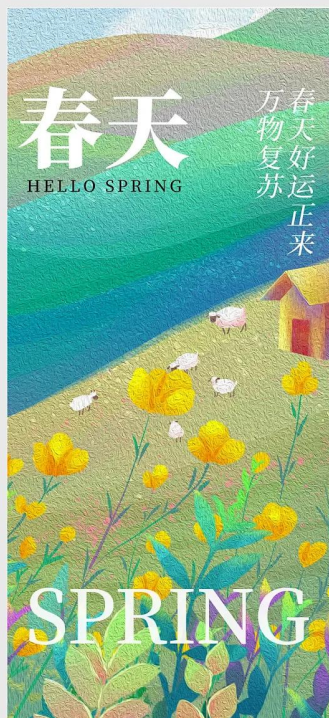


春意初醒

晏君茹



绵绵细雨润泽大地，草木初绽，生机勃勃。春风过枝梢，卷着泥土的清香拂面来。漫步校园，镜湖边的垂柳早吐出鹅黄的新芽，在明净的天光里醉成蒙蒙一片烟；海棠花如雪缀满枝头，风过树影摇，吹落一地花瓣，覆上肩头发顶，行人亦与海棠共白首。

天地有时，万物遂生，这是复苏的季节，也是生命蓬勃发展的季节，一切都是崭新的开始！在我们追逐未来的脚印里，野草顶开陈年落叶，树叶也搬运着去年封存的月光。掸去一冬的尘埃，我们以春光作序篇，收拾行囊踏上路途，再续春雷里惊蛰的少年之梦。

这个春天横亘着一道关于未来的选择题：我们将何去何从？专业分流时我将去何种方向，是否要选择转到更合适的专业学习？面对繁重的课业，又该如何平衡生活与学习？心如明镜，照彻自我，未来在眼前铺展，我们问心无愧、做出选择，找寻属于自己的未来。

在各种各样的假日中，没有了学校安排的课程，大家又会选择如何度过假期？有人休憩充能，有人流连书卷，有人访亲寻友，也有人丈量校园……无论选择用什么方式度过假期，都是不一样的体验！期待你以文字为舟，载我们驶向你独一无二的时光海域。

不必伤怀，初春易逝，又会再来。不如提笔，于纸上叙述回忆，以文字记撰佳期，在时间的洪流里刻下我们的印记。心雨



心雨不怕累，读者最珍贵。

22 落叶	贾平凹
23 闲暇	梁实秋
24 夏日终将逝去	
26 合欢树	史铁生

心之百科

28 谈人生与我

朱光潜

30 友情是相知，味甘境又远

宋 宋

31 写给未来的你

余光中

心雨论坛

33 隐身衣（节选）

杨 绛

35 《天堂旅行团》

37 《海上钢琴师》The Legend Of 1900

39 《追风筝的人》The Kite Runner

心雨尾页

40 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，有机会被校公众号选中，一旦选中将会给予素质分奖励（部分学院投稿即有素质分奖励）；
- ◇ 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。



乘火车

环境与测绘学院 ◆ 余一

这是我第一次坐上通往凌晨的火车。

实际上我只坐过两次火车，一次已经久到我想不起当时情景，一次就在现在。

昨天我的妈妈从朋友圈看到我订票的消息，急忙给我打了一通电话。她话音有些急促，带了些火气，但还是把声音压低了，“你订票去哪儿了？最近出去不危险吗？车程多远啊？别乱花钱呀。”我之前有跟她提过出游这事，大概是当时没听清。她现在许多事都跟我商量，尊重我的选择，但我大部分事情还是不愿意对她提起，都草草敷衍了事。

尽管我前几天天同她说了一遍行程，上车前她还是再问了一遍。“今晚走还是明晚走？几点车？几点到？口罩带了没？闹钟一定要定好。”这些事情我怎么可能忘记。



假期车站人很多，队如长龙。有看起来不像情侣的情侣，有不像小孩的小孩，有不像有人陪的插着耳机低声聊天，有像淑女的口吐脏话，也有像是磨灭了爱情的老夫妻相依看同一个手机。

我以为大家都是没能买到高铁票才来的。原本高铁三个多小时我就能到目的地，现在我要坐到明天早上才到。我以为大家都拖着漂亮方便的行李箱，但我面前这个中年人只有两个大挎包，用一根木棍挑在肩膀上，还空余了一只手提着一只红色水桶，里面装了许多杂物。有扛着军绿花纹的大背包的，也有手提暗红色布袋的。有的坐在角落，有的靠在窗台。我以为在大家背包里装的是便利店买的零食和泡面，而对面的老太太背包里是自己炸的小鱼。她把它们装在塑料袋里，因为鱼总有去不掉的腥味。她打开时很小心，仅吃了两块便又把塑料袋系上，即便如此旁边的人还是下意识地做出一些不容易被注意到的小动作来流露出了自己的不快。我以为硬座的乘客只乘几站，但那个妇女却在那里坐了一夜。硬卧跟我想象的一样酷似鸟笼，我跟我朋友调侃道，“上铺得会飞檐走壁才能睡。”实际上女人，

孩子，胖的，年长的，都有在上面。

不知换作我的妈妈，她会买什么票。我知道她和父亲当年是苦过来的，但不知道有多苦。多年以来四处奔走也当然是出现过意外之事，但我不知道有多严重。我说她不懂现在的世界，实际上我也不知道她的所念。

我花着她给我的钱，去她没去过的地方，见识她没见识过的世面，体验她没有体验过的人生，还要告诉你你不懂，还能嫌弃她如此的笨拙和迟钝。

我买反过车票，忘带过充电器，忘戴过口罩，若我告诉过她我的行程，我一定不会错过任何东西。❦

一星陨落，黯淡不了星空灿烂。一花凋落，荒芜不了整个春天。——巴尔扎克



写给总对过去耿耿于怀的我们

安全工程学院 ◆王善宇

“小的时候，看着日影斑驳，等着黄昏坠落，总觉得时间太过漫长，急着要长大，想冲破岁月的桎梏，这种迫不及待，随着和时光不断地打交道，兴奋和激动慢慢消磨。”

啊，颇恼，人总是有念旧和留恋一段时光的倾向，但又免不了要结束的，曾听别人说过的事，离自己还很远的事，也来到跟前。我甚至怀疑是否存在过去，可能只是储存在记忆中的什么东西在作祟吧。唯有珍惜了，因为有些过去了就再没机会去体验了，也不必恼了，我得去体验新事物了，就当是一场放空吧，就当是一次重新开始吧，就当是必然吧。

这是对过去耿耿于怀的我。

我们总对过去没有珍惜的，有所遗憾的一切耿耿于怀，没有去争取的，无奈的。

对曾经的朋友，渐渐会有人走散了，也许慢慢变冷淡了，真的不想啊，但就是这样啊，总会经历的，我们也总会遇到新的朋友，每个人有自己的遇见和邂逅，都是精彩的啊。但值得感到确幸的，还是有几个从未走散的人在的，我们分享着彼此的经历，关心着彼此的生活。对啊，不用困在过去的，想和自己一起走的人总会走到一起的，我们都有自己一同走在朝圣路上的小伙伴啊。

想到每一次分别，可能都会有难以释怀吧。每一次的毕业总在期待中，但每一次真的到来的时候，总是夹杂着酸酸的伤感，“某些人可能是这辈子见的最后一面了”前几天还坐在同一个拥挤的教室，转眼就各自走到不同的地方去了。也没关系啊，只是每个人都去寻找属于自己的人生了，我们都还在一起的，还有机会一起分享啊。突如其来的离开更有感触，每天埋怨着军训，期待时间快一点，但当真的没有预兆的离别来了的时候，当没有再见的结束的时候，我也耿耿于怀啊。

有要做的事没有做好，有以前的目标没有在预期中实现，有一些和朋友交往的斤斤计较，有违背自己价值追求的蠢事发生，好多好多都让人耿耿于怀。

学会接受耿耿于怀吧，学会去接受这种情绪状态，当有这种预期的时候，我们也许就知道怎么去应对了，实在解决不了，不如交给时间，三年之后，五年之后，可能这些情感也会成为珍贵的回忆吧。

人生就是一个圈，自己是圈心，我们有义务接受自己的各种状态和情绪，我们有义务喜欢自己，有义务让自己走出不开心，也有义务让自己开心，不用对自己过分审判，也不用对自己过分苛责。

最后把卓别林的一首诗写给我们：当我开始爱自己，我不再渴求不同的人生，我知道任何发生在我身边的情，都是对我成长的邀请。如今，我称之为“成熟”。当我开始真正爱自己，我才明白，我其实一直都在正确的时间，正确的地方，发生的一切都恰如其分。由此我得以平静。今天我明白了，这叫作“自信”。当我开始真





正爱自己，我不再继续沉溺于过去，也不再为明天而忧虑，现在我只活在一切正在发生的当下，今天，我活在此时此地，如此日复一日。这就叫“完美”。我们无须再害怕自己和他人的分歧，矛盾和问题，因为即使星星有时也会碰在一起，形成新的世界，今天我明白，这就是“生命”。



席慕蓉

在一回首间，才忽然发现，原来，我一生的种种努力，不过只为了周遭的人对我满意而已。为了博得他人的称许与微笑，我战战兢兢地将自己套入所有的模式所有的桎梏。走到途中才忽然发现，我只剩下一副模糊的面目，和一条不能回头的路。

在年轻的时候，有很多不得已的原因，造成许多不得已的选择。而有些选择根本就无关对错，当时的一切，是我们所能做的最好的选择。

曾经，我也对过去那些“不够好”的选择耿耿于怀。怪自己不够勇敢，怪自己没能抓住机遇，怪自己在人际交往中偶尔的怯懦。可岁月慢慢告诉我，每一段过去，都有它存在的意义。

就像树的年轮，一圈圈记录着风雨与阳光。过去的遗憾，是成长的刻度；曾经的纠结，是心灵蜕变的痕迹。那些走散的朋友，那些错过的风景，都在塑造现在的我。

现在，我试着不再苛责自己。接受过去的不完美，就像接受四季的更迭。春天不必为冬天的荒芜抱歉，夏天也不用因秋天的凋零自责。每一个阶段的自己，都在尽力前行。

我们总在时光里寻找答案，后来才明白，答案不在过去的某个节点，而在与自己和解的瞬间。当不再执着于过去的圆满，会发现当下的每一刻都充满新的可能。就像花朵不必纠结曾经的蓓蕾为何未绽，只需在属于自己的季节，从容绽放。

人生是一场漫长的独白，倾听自己内心的声音，接纳所有的经历，无论是遗憾还是圆满，都是生命独特的韵律。而现在，带着对过去的释然，继续走向未知的旅程，便是对生命最好的回应。





远乡月 何皎皎

外国语言文化学院◆闫家萱

河边的草叶结了霜，新闻里时不时传来北方大雪的消息，不觉间已是又是一年凛冬将至。



离家断断续续生活了一年有余，我身上年轻人的锋芒似乎愈发外露，急着想要做成什么来证明自己，而与父母的交流变得更少，也更不愉快。课业压力的骤增让我不得不压缩休息时间来支持高负荷的生活，压力的与日淤积让我常常想大喊几声或者大哭一场。这样的状态既不要让任何人看到，又需要一个倾听者。我心里知道最合适的两个人是谁，却又不想轻易示弱。理智与情感艰难搏斗数日，最终，还是拨通了那个熟悉的号码。

那天夜里月明星稀，我躲在运动场漆黑的角落，一边听着耳机里传来父母焦急而关切的话语，一边擦着抑制不住掉下来的眼泪。我明白生活里不如意事十常八九，本不必在这深冬的寒风里欲语泪先流，但我一开口，千里之外熟悉的声音在耳畔响起，一滴名为偏爱的催化剂瞬间沸腾了少年愁滋味，满腹

沉寂的委屈叫嚣起来。我梗着喉咙说不出话，一抬头便撞见那晚白色的月亮。那是个很晴朗的夜，运动场深处没有路灯，我看到月光在云层间逸散，白玉似的圆盘外沿竟晕着一轮橙色的光圈，活像是一团正在燃烧的火焰。一个没来由的念头升起：莫不是太阳和月亮倒错了班？沉重的心绪让我无暇细想，只觉得这样的天空很美。父母的呼唤叫回了我的思绪，我回过神来继续听他们的唠叨。那一瞬间我突然意识到自己的富有和幸运，既在寒夜里独享难得一见的月色，又享受着父母无条件的偏爱，尽管夜里凉意如水，也无法对我拥有的这一切损伤分毫。今人不见古时月，今月曾经照古人。虽然我再不会见到童年时追逐过的月亮，但如今我仍走在月光下，而那份不求回报的爱，今天也依然投注在我身上。

不是每个夜晚都澄澈无云，但谁又能挡得住月光呢？每当我在长夜里仰望，淡淡的光芒入眼，盈盈润出一种温柔。此刻我看不到月球表面的凹痕，也不在意零星飘着的云雾，只知道在没有路灯的地方，是月光在照亮我前行的路。天有不测风云，月有阴晴圆缺，月光却是一直在的，生活与爱的关系，大抵也是如此吧。

人生如逆旅，我们踽踽独行，一无所有，只有背后故乡的明月朗照。不需多想，只要朝正确的方向一直走，寒夜总会过去。待冬去春来，人世可期，人情可待。❄️





浅泊秦淮

公共管理学院◆翟晓涵

离徐到了金陵城，总道是感叹所谓水乡，大抵还是别样的滋味，那时见得是太阳正渐晕晕地上来。还好是余夏，也幸得江南烟雨颇惹得绿意多留念几时吧。

于是便要去秦淮河。道不尽所谓“烟水月纱”的句子，更认为到了南方，自然是要去行溪穿城的景色中泛舟才算罢的：我道南京地理的水，还是难有闽浙的佳姿，甚至怕是不似苏州的光景。哪怕是我还未到过那些“真正的水乡”，也就做此诳语罢了。也或许不必与何处做个比较，自是浙域的水流更柔，更腻，而南京的水系却也款款地沾着些北国风气，不较是一副“媚骨子”，也是不可不教人来领略一番了。



所以租了船，也算下了水。漫不想愣是清早，浅河中竟已满了船只，此游彼追，远远才能望见一眼桥头，也是杂了日光，不见雾气，似是已到了午日，不过并不似午间的热，也都差不多教人想着昏睡。说到底还是要前行的，看不见河道的景，岸边的风光也是有滋味的。行人想也皆是远游而来：我知有人是背负着生计寄在南京城中的，还有是有意，也与我相似地，远道而寻这一方味道。二者不论何异，只近看似也是乐意这水、这城、这风、这柳、这清晨……彼者有人是衣着闲散的，说到也是烟火气，大都戴着遮阳的镜，或撑了伞，倒是给小娃娃着些华服。这涣散怕也是这个时代才所能看见的，那时也更见不到来去百年是否再有文士写下些东西了。岸上的人也是多的，熙攘往来，我见他们是匆匆得的，不知其是否也留意了几眼我，想必静谧在河水中，要缓得许多罢。

许久后，我不知行进到哪里了，只是人越行越多，船也积压着。于是我看不见水面，只略过几眼桥头，便分不清周身的景色有什么不同的了。都说夫子庙，是夜间最灯火辉煌的地方，而这秦淮河，边在一旁淌着晕红的色彩，淌过六朝，只是有时稍显暗淡几分，有时也能明的闪耀。如此看来大抵是正确的，白灼的日光，把酒声欲都驱走了，大多数人来看，总是说晚间的秦淮是更有韵味，是媛黛的可怜，亦是氤氲的神秘，是朦胧，是幻象，是纱，是雾：总是景观细致处亮的许多，而别处都掩住了去。朱自清说秦淮是历史的长河，而当我荡漾此间时，却全然不与会那过往的是非传说了，六朝何往，我又怎知，恰如此时我又怎知我又将寄往何处。面对过往，我倒有蟋蟀问春秋的意思了。江山多么小，就如我反复拨桨，晃眼间已行进了多时，至时便要停下了，多道前方已是不引人的风景，我却是看不出差异的。

匆匆忙完了行程，临行前远了夫子庙，寻了远人的茶馆稍作歇息，可稍坐时辰，虽不是晚幕中天，弥见秦淮河已经淡红了，这时又是不同的样子了。我猜测如再靠近秦淮，必是热闹的景象的，只我的墨笔却不能把人间烟火收尽而来，江山小么？如今我却是给不出答案了。此行秦淮，所经所行，又怎能如何与思绪中完全相近呢，固知庐山烟雨浙江潮，也是那处才子佳人粉黛了一番吧。不过毕竟终究也是没见到夏天的，晚昏的秦淮河，只留下了寂寞。 心雨



春天是一点点化开的

迟子建

北纬五十度的地方，立春之时，却还是零下三十摄氏度的严寒。

早晨，迎接我的是一夜寒流和冷月、凝结在玻璃窗上的霜花。想必霜花也知道节气变化了吧，这天的霜花不似往日的，总是树的形态。立春的霜花团团簇簇的，很有点儿花园的气象。你能从中看出喇叭形的百合花来，也能看出重瓣的玫瑰和单瓣的矢车菊来。不要以为这样的花儿，一定是银白色的，一旦太阳从山峦中升起来，印着



霜花的玻璃窗，就像魔镜一样，散发出奇诡的光辉了。

初升的太阳先是把一抹嫣红投给它，接着，嫣红变成橘黄，霜花仿佛被蜜浸透了，让人怀疑蜜蜂看上了这片霜花，把它们辛勤的酿造，撒向这里了。再后来，太阳升得高了，橘黄变成了鹅黄，霜花的颜色就一层层地淡下去、浅下去，成了雪白了，它们离凋零的时辰也就不远了。因为霜花的神经，最怕阳光温暖的触角了。

虽然季节的时针已指向春天，可在北方，霜花却还像与主子有了感情的家奴似的，赶也赶不走。什么时候打发

了它们，大地才会复苏。四月初，屋顶的积雪开始消融，屋檐在白昼滴水了，霜花终于熬不住了，撒腿走了。它这一去也不是不回头，逢到寒夜，它又来了。不过来得不是轰轰烈烈的，而是闪闪烁烁地隐现在窗子的边缘，看上去像是一树枝叶稀疏的梅。

四月底，屋顶的雪化净了，林间的积雪也逐渐消融的时候，霜花才彻底丢了魂儿。在大兴安岭，最早的春色出现在向阳的山坡。嫩绿的草芽像绣花针一样顶破丰厚的腐殖土，要以它的妙手，给大地绣出生机时，背阴山坡往往还有残雪呢。这样的残雪，还妄想着做冬的巢穴。然而随着冰河炸裂，达子香花开了，背阴山坡也绿意盈盈了，残雪也就没脸再赖着了。山前山后，山左山右，是透着清香的树、烂漫的山花和飞起飞落的鸟儿。那蜿蜒在林间的一道道春水，被暖风吹拂得起了鱼苗似的波痕。投在水面的阳光，便也跟着起了波痕，

好像阳光在水面打起蝴蝶结了。 ❧



责任编辑：郭姿

且视他人之疑目如盏盏鬼火，大胆地去走你的夜路。——史铁生





花落的声音

张爱玲

家中养了玫瑰，没过多少天，就在夜深人静的时候，听到了花落的声音。起先是试探性的一声“啪”，像一滴雨打在桌面。紧接着，纷至沓来的“啪啪”声中，无数中弹的蝴蝶纷纷从高空跌落下来。

那一刻的夜真静啊，静得听自己的呼吸犹如倾听涨落的潮汐。整个人都被花落的声音吊在半空，尖着耳朵，听得心里一惊一一惊的，像听一个正在酝酿中的阴谋诡计。

早晨，满桌的落花静卧在那里，安然而恬静。让人怎么也无法相信，它曾经历了那样一个惊心动魄的夜晚。

玫瑰花瓣即使落了，仍是活鲜鲜的，依然有一种脂的质感，缎的光泽和温暖。我根本不相信这是花的尸体，总是不让母亲收拾干净。看着它们脱离枝头的拥挤，自由舒展地躺在那里，似乎比簇拥在枝头更有一种遗世独立的美丽。

这个世界，每天似乎都能听到花落的声音。像樱、梨、桃这样轻柔飘逸的花，我从不将它们 的谢落看作一种死亡。它们只是在风的轻唤声中，觉悟到自己曾经是有翅膀的天使，它们便试着挣脱枝头，试着飞，轻轻地就飞了出去……



有一种花是令我害怕的。它不问青红皂白，没有任何预兆，在猝不及防间整朵整朵任性 地鲁莽地不负责任地骨碌碌地就滚了下来，真让

人心惊肉跳。

曾经养过一盆茶花，就是这样触目惊心的死法。我大骇，从此怕茶花。怕它的极端与刚烈，还有那种自杀式的悲壮。不知那么温和淡定的茶树，怎会开出如此惨烈的花。

只有乡间那种小雏菊，开得不事张扬，谢得也含蓄无声。它的凋谢不是风暴，说来就来，它只是依然安静温暖地依偎在花托上，一点点地消瘦，一点点地憔悴，然后不露痕迹地在冬的萧瑟里，和整个季节一起老去。❄️



我喜欢出发

我喜欢出发。

凡是到达了的地方，都属于昨天。哪怕那山再青，那水再秀，那风再温柔。太深的流连便成了一种羁绊，绊住的不仅有双脚，还有未来。怎么能不喜欢出发呢？没见过大山的巍峨，真是遗憾；见了大山的巍峨，没见过大海的浩瀚，仍然遗憾；见了大海的浩瀚，没见过大漠的广袤，依旧遗憾；见了大漠的广袤，没见过森林的神秘，还是遗憾。世界上有不绝的风景，我有不老的心情。

我自然知道，大山有坎坷，大海有浪涛，大漠有风沙，森林有猛兽。即便这样，我依然喜欢。

打破生活的平静便是另一番景致，一种属于年轻的景致。真庆幸，我还没有老。即便真老了又怎么样，不是有句话叫老当益壮吗？于是，我还想从大山那里学习深刻，我还想从大海那里学习勇敢，我还想从大漠那里学习沉着，我还想从森林那里学习机敏。我想学着品味一种缤纷的人生。

人能走多远？这话不是要问两脚而是要问志向；人能攀多高？这事不是要问双手而是要问意志。于是，我想用青春的热血给自己树起一个高远的目标。不仅是为了争取一种光荣，更是为了追求一种境界。目标实现了，便是光荣；目标实现不了，人生也会因这一路风雨跋涉变得丰富而充实；在我看来，这就是不虚此生。

是的，我喜欢出发，愿你也喜欢。 🌧️





月光皎，思念浓浓

12

经济管理學院
◆ 张婷

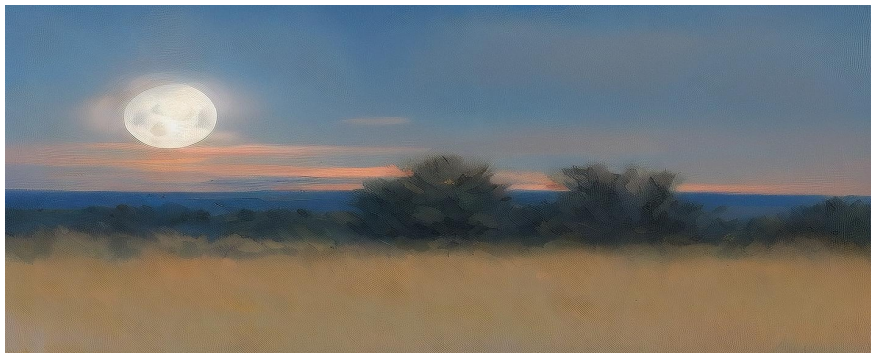
长大后，行过许多地方，在一个又一个月光洒满小径的夜晚，我总是想起我的家乡。那个没有什么生命力，有的只是老人和小孩的村庄。月光照得我的影子走在我前面，我小心翼翼地跟着她，一步一步 ……

我和月亮可以说是在冥冥中自有缘分。我的母亲说，在她快要生产的那段时间，肚子连着痛了好几天，有时候半夜也是醒着的，生怕哪个时间我就着急出来了。但是直到中秋的凌晨我才真正来到了这个世界。在此之后，母亲每每回忆起这段过往，总会说我是为了赶上过中秋节来的。我却以此为傲，每次提到自己的生日时我总要说上一句，我是中秋节出生的！

过了几个中秋，我长成一个孩子了。爷爷奶奶的蒲扇下，是夏夜的微风，充斥着耳膜的蝉鸣蛙声和熟睡的“泥娃娃”。院子边那棵几百岁的银杏树枝繁叶茂，月光照在地面上，影影绰绰。树下，老人们在交谈寒暄，今年的收成如何如何，山那边谁家又要办酒席了。黄狗在打盹，猫咪也眯着眼，轻轻地摇动着尾巴。有时候我也会和月亮较劲，“为什么我走它也会走呢？那其他孩子们的月亮呢？也在跟着他们走吗？世界上到底有多少个月亮呢？如果没有和它们一起走，那他们的月亮都跟着我一个人走了吗？”。“月亮走我也走，我去逗黄狗，黄狗把我咬一口……”在奶奶的童谣里我做过最美妙的梦。

小时候总说，不可以指月亮，因为它会割走我的耳朵。于是我常常想，月亮真的会来割走我的耳朵吗？如果它下来了那天谁来照明呢？我是不是就能抓住它了？这样想的话，似乎指一指月亮也没什么大不了的嘛。可惜我终究还是因为害怕失去耳朵而不曾尝试。长大后当然知道这些都是假的，但是抬头看月亮，那些同月亮发生的故事也不再有了。

再大一些的时候要去街上念小学了。每个学期开学报名的时间，是早上八点。冬天或夏天的早晨，爷爷把我的被褥床单和其他生活用品用一个小背篋装起来。我背着书包，爷爷背着背篋，在听过奶奶的唠叨后，出门往学校走。那时候还是山路，夏天的时候爷爷就走在前面用枝条为我打走草上的露水。冬天的时候我就走在前面，用手电筒照路。有时候我们歇一歇，爷爷就给我讲天上星星的名字，讲月亮，讲嫦娥和后羿的故事。那时候的爷爷总是有很多话说，像个年轻人一样，同我讲毛主席的故事，教我唱《北京的金山上》。在很多个夏夜，我们在院子里铺着凉





席，看着漫天星光，在爷爷的歌声中缓缓睡去。

后来我去读初中，每周回一次家。有一次司机没能来接我们（我们每周有一个固定的司机接村子里的学生），于是我和另一个女孩子搭上了好心人的车，坐到离家几公里的地方。我们俩走了好久，那个女孩先到家了。我把老人机的音乐声开到最大，太阳已经落山了，月亮升起来，离家却还有两公里的样子。也许是初生牛犊不怕虎，也许是我们那个小村落实在太平静，我当时并不觉得危险。后来与爷爷汇合，我们俩一起走回去。那时候天上的月亮可真圆啊，山路上，我们的衣服被月光照得发白。爷爷说，不用手电筒也能看清路了。

离家越来越远，从小村庄到县城再到徐州。我自己过过很多个生日，看过很多地方的月亮，却总觉得没有故乡的月亮圆。挂着月亮的天空，很难再看到那些成群结伴的星星闪着银色的光辉。小孩子们逐渐长大，各自奔向自己的未来，走的地方越来越远，留在故乡的人却只能永远留在那里。“所谓父母，就是那不断对着背影既欣喜又悲伤、想追回拥抱又不敢声张的人”，大概说的就是如此吧。

再回故乡，开始留心周围的事物。农田里的庄稼仍然是绿油油的，但是多了不少荒地。从前叫得亲切的邻居爷爷奶奶们，不知不觉间头发全都白了。红砖绿瓦的新房子多了些，可住在里面的都是老人和小孩。那棵银杏树呀，在经历了一番人们的砍枝后，也变得和爷爷奶奶一样老了。夏夜里，得空休息的爷爷仍然会到院子里看看星星和月亮，给我们讲明天的天气，讲今晚又有几架飞机飞过。曾经扛起干柴毫不费力的爷爷现在劈柴都有点费力了，奶奶似乎变得更矮小了，也许是因为我长高了吧，我常常这样想。

故乡的月亮，于我是无忧无虑的童年，孩子们的欢声笑语；是那些不停冒出的疑问，跃跃欲试的奇思妙想；是夏夜的蝉鸣，奶奶的童谣；是冬季的白雪，奇形怪状的树枝。故乡的月亮，是曾经生气勃勃的村庄，是田间地头的呼唤，是乡里人的互帮互助。故乡的月亮，是强健有力的爷爷，是勤劳能干的奶奶，是大片的油菜花田和金灿灿的稻谷。它是支持我一路走下去的港湾，无论多远，它都在我心头萦绕，绕啊绕，溜进我的每一个梦里。



编者的话：

读着这些文字，心被浓浓的乡愁填满。作者笔下故乡的月亮，不只是天上的月，更是童年的无忧、祖辈的关爱、乡村的烟火。字里行间都是眷恋，让漂泊在外的游子，也不禁忆起故乡，眼眶发热，思念疯长。





春天是一点一点化开的

迟子建

立春的那天，我在电视中看到，杭州西子湖畔的梅花开了。粉红的、雪白的梅花，在我眼里就是一颗颗爆竹，噼噼啪啪地引爆了春天。我想这时节的杭州，是不愁夜晚没有星星可看了，因为老天把最美的那条银河，送到人间天堂了。

而我这里，北纬五十度的地方，立春之时，却还是零下三十摄氏度的严寒。早晨，迎接我的是一夜寒流和冷月、凝结在玻璃窗上的霜花。想必霜花也知道节气变化了吧，这天的霜花不似往日的，总是树的形态。立春的霜花团团簇簇的，很有点花园的气象。你能从中看出喇叭形的百合花来，也能看出重瓣的玫瑰和单瓣的矢车菊来。不要以为这样的花儿，一定是银白色的，一旦太阳从山峦中升起来，印着霜花的玻璃窗，就像魔镜一样，散发出奇异的光辉了。初升的太阳先是一抹嫣红投给它，接着，殷红变成橘黄，霜花仿佛被蜜浸透了，让人怀疑蜜蜂看上了这片霜花，把它们辛勤的酿造，洒向这里了。再后来，太阳升得高了，橘黄变成了鹅黄，霜花的颜色就一层层地淡下去、浅下去，成了雪白的了，它们离凋零的时辰也就不远了。

虽然季节的时针已指向春天了，可在北方，霜花却还像与主子有了感情的家奴似的，赶也赶不走。什么时候打发了它们，大地才会复苏。四月初，屋顶的积雪开始消融，屋檐在白昼滴水了，霜花终于熬不住了，撒脚走了。它这一去也不是不回头，逢到寒夜，它又来了。不过来得不是轰轰烈烈的，而是闪闪烁烁地隐现在窗子的边缘，看上去像是一树枝叶稀疏的梅。四月底，屋顶的雪化净了，林间的积雪也逐渐消融的时候，霜花才彻底丢失了魂儿。


在大兴安岭，最早的春色出现在向阳坡。嫩绿的草芽像绣花针一样顶破丰厚的腐殖土，要以它的妙手，给大地绣出生机时，背阴山坡往往还有残雪呢。这样的残雪，还妄想着做冬的巢穴。然而随着冰河乍裂，达子香花开了，是透着清香的树、烂漫的山花和飞起飞落的鸟儿。那蜿蜒在林间的一道道春水，被暖风吹拂得起了鱼苗似的波痕。投在水面的阳光，便也跟着起了波痕，好像阳光在水面打起蝴蝶结了。





我爱这迟来的春天。因为这样的春天不是依节气而来的，它是靠着自身顽强的拼争，逐渐摆脱冰雪的桎梏，曲曲折折地接近温暖，苦熬出来的。也就是说，极北的春天，是一点一点化开来的。它从三月到四月甚至五月，沉着果敢，心无旁骛，直到把冰与雪安葬到泥土深处，然后让它们的精魂，又化作自己根芽萌发的雨露。

春天在一点一点化开的过程中，一天天地羽翼丰满起来了。

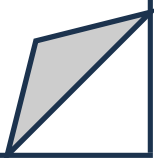
待它可以展翅高飞的时候，解冻后的大地，又怎能不作了春天的天空呢！

迟子建的《春天是一点点化开的》，宛如一幅徐徐展开的春日画卷，以细腻的笔触和深刻的哲思，带领读者领略了春天别样的魅力。

文章的语言独具特色。迟子建用清新、灵动的文字，将春天的变化描绘得栩栩如生。“它从三月化到四月甚至五月，沉着果敢，心无旁骛”，运用拟人的手法，赋予春天以人的意志和情感，生动地展现了春天融化冰雪的坚韧与执着。这种细腻的描写，让读者仿佛身临其境，感受到了春天那一点点化开的过程。

在立意上，文章蕴含着深刻的哲理。春天不是骤然降临，而是一点点化开的，这启示我们，生活中的美好往往需要耐心和等待。正如文中所说，“春天在一点一点化开的过程中，一天天地羽翼丰满起来了”，生命的成长和蜕变也需要时间的沉淀和积累。

此外，文章还体现了迟子建对自然的敬畏和对生命的热爱。她通过对春天的细致观察，展现了大自然的神奇和伟大，让我们感受到了生命的坚韧和不屈。



责任编辑：安丽雪





风会记得一朵花的香

丁立梅

——

没事的时候，我喜欢伏在三楼的阳台上，往下看。

那儿，几间平房，座西朝东，原先是某家单位做仓库用的。房很旧了，屋顶有几处破败得很，像一件破棉袄，露出里面的絮。“絮”是褐色的木片子，下雨的天，我总担心它会不会漏雨。

房子周围长了五棵紫薇。花开时节，我留意过，一树花白，两树花红，两树花紫。把几间平房，衬得水粉水粉的。常有一只野鹦鹉，在花树间跳来跳去，变换着嗓音唱歌。

房前，码着一堆的砖，不知做什么用的。砖堆上，很少有空落落的时候，上面或晒着鞋，或晾着衣物什么的。最常见的，是两双绒拖鞋，一双蓝，一双红，它们相偎在砖堆上，孵太阳。像夫，与妇。

也真的是一对夫妇住着，男的是一家公司的门卫，女的是街道清洁工。他们早出晚归，从未与我照过面，但我听见过他们的说话声，在夜晚，喁喁的，像虫鸣。我从夜晚的阳台上望下去，望见屋子里的灯光，和在灯光里走动的两个人影。世界美好得让人心里长出水草来。

某天，我突然发现砖堆上空着，不见了蓝的拖鞋红的拖鞋，砖堆一下子变得异常冷清与寂寥。他们外出？还是生病了？我有些心神不宁。

重“见”他们，是在几天后的午后。我在阳台上晾衣裳，随意往楼下看了看，看到砖堆上，赫然躺着一蓝一红两双绒拖鞋，在太阳下，相偎着，仿佛它们从来不曾离开过。那一刻，我的心里腾出欢喜来：感谢天！他们还都好好地活着。

二

做宫廷桂花糕的老人，天天停在一条路边。他的背后，是一堵废弃的围墙，但这不妨碍桂花糕的香。他跟前的铁皮箱子上，叠放着五六个小蒸笼，什么时候见着，都有袅袅的香雾，在上面缠着绕着，那是蒸熟的桂花糕好闻的味道。

老人瘦小，永远一身藏青的衣，藏青的围裙。雪白的米粉，被他装进一个小小的木器具里，上面点缀桂花三两点，放进蒸笼里，不过眨眼间，一块桂花糕就成了。停在他那儿，买了几块尝。热乎乎的甜，软乎乎的香，忍不住夸他，你做的桂花糕，真的很好吃。

他笑得十分十分开心，他说，他做桂花糕，已好些年了。



我问，祖上就做什么？

他答，祖上就做的。

我提出要跟他学做，他一口答应，好。

于是我笑，他笑，都不当真。却喜欢这样的对话，轻松，愉快，人与人，不疏离。

再路过，我会冲着他的桂花糕摊子笑笑，他有时会看见，有时正忙，看不见。看见了，也只当我是陌生的，回我一个浅浅的笑，——来往顾客太多，他不记得我了。但我知道，我已忘不掉桂花糕的香，许多小城人，也都忘不掉。

现在，每每看到老人在那里，心里便很安然。像小时去亲戚家，拐过一个巷道，望见麻子师傅的烧饼炉，心就开始雀跃，哦，他在呢，他在呢。

麻子师傅的烧饼炉，是当年老街的一个标志。它和老街一起，成为一代人的记忆。

三

卖杂粮饼的女人，每到黄昏时，会把摊子摆到我们学校门口。两块钱的杂粮饼，现在涨到三块了，味道很好，有时我也会去买上一个。


时间久了，我们相熟了。遇到时，会微笑、点头，算作招呼。偶尔，也有简短的对话，她知道我是老师，会问一句，老师，下课了？我答应一声，问她，冷吗？她笑着回我，不冷。

我们的交往，也仅仅限于此。淡淡的，像路边随便相遇到的一段寻常。

我去开笔会，一走半个多月。回来后，正常上班，下班，没觉得有什么不同。

女人的摊子，还摆在学校门口，上面撑起一个大雨篷，挡风的。学生们还未放学，女人便闲着，双手插在红围裙兜里，在看街景。当看到我时，女人的眼里跳出惊喜来，女人说，老师，好长时间没看到你了。

当下愣住，一个人的存在，到底对谁很重要？

这世上，总有一些人记得你，就像风会记得一朵花的香。凡来尘往，莫不如此。 





心田上的百合花开

林清玄

在一个偏僻遥远的山谷里，有一个高达数千尺的断崖。不知道什么时候，断崖边上长出了一株小小的百合。

百合刚刚诞生的时候，长得和杂草一模一样。但是，它心里知道自己并不是一株野草。

它的内心深处，有一个内在的纯洁的念头：“我是一株百合，不是一株野草。惟一能证明我是百合的办法，就是开出美丽的花朵。”有了这个念头，百合努力地吸收水分和阳光，深深地扎根，直直地挺着胸膛。

终于，在一个春天的早晨，百合的顶部结出了第一个花苞。

百合的心里很高兴，附近的杂草却都不屑，它们在私底下嘲笑着百合：“这家伙明明是一株草，偏偏说自己是一株花，还真以为自己是一株花，我看他顶上结的不是花苞，而是头上长瘤了。”

公开的场合，它们讥笑百合：“你不要做梦了，即使你真的是会开花，在这荒郊野外，你的价值还不是跟我们一样？”

偶尔也有飞过的蜂蝶鸟雀，它们也会劝百合不用那么努力开花：“在这断崖边上，纵然开出世界上最美的花，也不会有人来欣赏呀！”

百合说：“我要开花，是因为我知道自己有美丽的花；我要开花，是为了完成作为一株花的庄严生命；我要开花，是由于自己喜欢以花来证明自己的存在。不管有没有人欣赏，不管你们怎么看我，我都要开花！”

在野草和蜂蝶的鄙夷下，野百合努力地释放着内心的能量。有一天，它终于开花了，它那灵性的洁白和秀挺的风姿，成为断崖上最美丽的颜色。

这时候，野草与蜂蝶，再也不敢嘲笑它了。

百合花一朵朵地盛开着，它花上每天都有晶莹的水珠，野草们以为那是昨夜的露水，只有百合自己知道，那是极深沉的欢喜所结的泪滴。

年年春天，野百合努力地开花、结籽。它的种子随着风，落在山谷、草原和悬崖边上，到处都开满洁白的野百合。

几十年后，远在千百里外的人，从城市、从乡村，千里迢迢赶来欣赏百合花。许多孩童跪下来，闻嗅百合花的芬芳；许多情侣互相拥抱，许下了“百年好合”的誓言；无数的人看到这从未有过的美，感动得落泪，触动内心那纯洁温柔的一角。

那里，被人们称为“百合谷地”。

不管别人怎么欣赏，满山的百合都谨记着第一株百合的教导：“我们要全心全意默默地开花，以花来证明自己的存在。”





谈生命

冰心

我不敢说生命是什么，我只能说生命像什么。

生命像向东流的一江春水，他从生命最高处发源，冰雪是他的前身。他聚集起许多细流，合成一股有力的洪涛，向下奔注，他曲折地穿过了悬崖峭壁，冲倒了层沙积土，挟卷着滚滚的沙石，快乐勇敢地流走，一路上他享受着他所遭遇的一切：有时候他遇到巉(chán)岩前阻，他愤激地奔腾了起来，怒吼着，回旋着，前波后浪地起伏催逼，直到冲倒了这危崖，他才心平气和地一泻千里。有时候他经过了细细的平沙，斜阳芳草里，看见了夹岸红艳的桃花，他快乐而又羞怯，静静地流着，低低地吟唱着，轻轻地度过这一段浪漫的行程。有时候他遇到暴风雨，这激电，这迅雷，使他的魂魄惊骇，疾风吹卷起他，大雨击打着他，他暂时浑浊了，扰乱了，而雨过天晴，只加给他许多新生的力量。有时候他遇到了晚霞和新月，向他照耀，向他投影，清冷中带些幽幽的温暖：这时他只想休憩，只想睡眠，而那股前进的力量，仍催逼着他向前走……终于有一天，他远远地望见了大海，啊！他已经到了行程的终结，这大海，使他屏息，使他低头，她多么辽阔，多么伟大！多么光明，又多么黑暗！大海庄严的伸出臂儿来接引他，他一声不响地流入她的怀里。他消融了，归化了，说不上快乐，也没有悲哀！也许有一天，他再从海上蓬蓬的雨点中升起，飞向西来，再形成一道江流，再冲倒两旁的石壁，再来寻夹岸的桃花。然而我不敢说来生，也不敢信来生！

生命像一棵小树，他从地底聚集起许多生力，在冰雪下欠伸，在早春润湿的泥土中，勇敢快乐地破壳出来。他也许长在平原上、岩石上、城墙上，只要他抬头看见了天，呵！看见了天！他便伸出嫩叶来吸收空气，承受日光，在雨中吟唱，在风中跳舞。他也许受着大树的荫蔽，也许受着大树的覆压，而他青春生长的力量，终使他穿枝拂叶地挣脱了出来，在烈日下挺立抬头！他遇着骄奢的春天，他也许开出满树的繁花，蜂蝶围绕着他飘

翔喧闹，小鸟在他枝头欣赏唱歌，他会听见黄莺清吟，杜鹃啼血，也许还听见泉鸟的



怪鸣。他长到最茂盛的中年，他伸展出他如盖的浓荫，来荫庇树下的幽花芳草，他结出累累的果实，来呈现大地无尽的甜美与芳馨。秋风起了，将他叶子，由浓绿吹到绯红，秋阳下他再有一番的庄严灿烂，不是开花的骄傲，也不是结果的快乐，而是成功后的宁静和愉悦！终于有一天，冬天的朔风，把他的黄叶干枝，卷落吹抖，他无力的在空中旋舞，在根下呻吟，大地庄严地伸出臂儿来接引他，他一声不响的落在她的怀里。他消融了，归化了，他说不上快乐，也没有悲哀！也许有一天，他再从地下的果仁中，破裂了出来，又长成一棵小树，再穿过丛莽的严遮，再来听黄莺的歌唱。然而我不敢说来生，也不敢信来生！

宇宙是一个大生命，我们是宇宙大气风草动之一息。江流入海，叶落归根，我们是大生命中之一叶，大生命中的一滴。在宇宙的大生命中，我们是多么卑微，多么渺小，而一滴一叶的活动生长合成了整个宇宙的进化运行。要记住：不是每一道江流都能入海，不流动的便成了死湖；不是每一粒种子都能成树，不生长的便成了空壳！生命中不是永远快乐，也不是永远痛苦，快乐和痛苦是相生相成的。等于水道要经过不同的两岸，树木要经过常变的四时。在快乐中我们要感谢生命，在痛苦中我们也要感谢生命。快乐固然兴奋，苦痛又何尝不美丽？我曾读到一个警句，是“愿你生命中有翳，来造成一个美丽的黄昏。”世界、国家和个人的生命中的云翳没有比今天再多的了。心雨

19

青年，就像春天，是一个被过分溢美了季节。——巴特勒





大学生的职业生涯规划，你认真对待了么？

王超

大学生职业生涯规划是指大学生在进行自我剖析，在全面客观地认识主、客观因素与环境的基础上，进行自我定位，设定自己的生涯发展目标，选择实现既定目标的职业，制定相应的教育、培训、工作开发计划，采取各种积极的行动去达成职业生涯目标的过程。它是一个确立职业理想，进行职业准备（学习）——就业（创业）——培训提高或再准备再就业再创业的循环往复过程。

职业生涯规划课程是大学学生的必修课，它会围绕职业生涯规划是什么、自我探索（兴趣、价值观、能力、性格、气质）、职业环境、职业生涯决策等多方面讲述。但是从就业角度出发，很多同学升入大四后陷入了就业迷茫，是跟着大家一起找工作？还是随波逐流考研？或是听从家长意见考公务员？一般情况下大学生并没有规划好自己的大学四年时间，在价值观选择、就业方向、各种矛盾处理等方面出现偏差，同学们的职业生涯规划没有认真对待。

一、对待职业生涯规划态度上，同学们往往走向两种截然相反的极端

1. 职业生涯规划是什么。认为只是大学期间的学习计划？或是一个理想状态下的就业目标？

2. 职业生涯规划的意义。职业生涯规划是人生指针，可以解决现实问题？人生充满了不可预测的变数，规划不可以认清现实变化？

3. 是否需要职业生涯规划。一个规划可以解决人生发展的一切问题？计划不如变化，职业生涯规划也可以是模棱两可的？

4. 职业生涯规划与学业的关系。学业需要服从规划，规划变动时，学业可以转为其次？规划是遥远的，与当前学业存在矛盾，先学业再规划？

5. 职业生涯规划与就业的关系。就业必须服从职业生涯规划的最初设计？以就业为导向，先就业再择业，职业生涯规划需要服从现实利益？

6. 个人职业生涯规划的职业定位。是否认为职业生涯规划确定的目标定位是不可更改？职业生涯规划要根据社会环境和自身发展需要随机应变，过早的职业规划属于子虚乌有？

这两种极端认知反应了大学生在对待大学生职业生涯规划方面有两种偏激认识，一种是过分相信理性认识，认识到职业生涯规划的长处，但经常被计划所束缚，缺少权变意识；另一种是过分相信感性认识，看到了职业生涯规划不是万能的，经常靠直觉行事，跟着感觉走，而缺少理性指导。出现以上两种情况的同学，往往是因为片面的看待职业生涯规划，没有全方面评估自己和所处环境，功利性明显，没有处理好学业和就业的关系。

二、正确认识职业生涯规划的目的和意义

从大学生的角度来讲，目的和意义是大学生开展职业生涯规划的最初衷，它能够促进大学生在既有条件的基础上确立人生方向，提供奋斗策略，帮助大学生突破既有生活、学习格线，塑造全新充实的自我，全面评价自己的优缺点，确定大学生职业发展的目标和方向。

怎样正确认识职业生涯规划的目的和意义？

第一、大学生职业生涯规划是人生的战略性、系统性规划，需要正确处理长远目标和现实问题之间的关系。

第二、职业生涯规划与职业成功没有必然的因果关系，但是科学、合理地坚持制订结合自身发展条件与社会环境变化的职业生涯规划，往往会使职业生涯规划路径更加清晰、明确，有助于职业成功。



第三、制订职业生涯规划的意义更多的在于不断重新认识自我,挖掘自我潜能,突破已有固化的生存方式,它不能够使自己控制各种可变因素,但能够使自己在变化的环境中适时地调整自己的坐标,促进职业顺利发展。

三、怎样正确看待职业生涯规划

在对待职业生涯规划的态度上,一些平时善于给自己做出计划的同学往往会认真对待,这样的同学在生活中也比较勤奋、进取,擅长理性思考,谨慎把握自身成长的每一个阶段;也有的同学比较现实,虽然会认真对待现实,但认为适合周围社会环境变化更重要,看重眼前的利益而缺乏长远的眼光;更有的同学活在校内学习生活中趋之若鹜,散漫经营大学生活,随心所欲地过着每一天,在低自尊的生活中也有满足。大学生正确看待职业生涯规划需要做好以下两点:

1. 调整好大学生五种常见心态

①**武断地认为现在就读的大学不理想,长期陷入高考失利的沮丧中。**本科院校不理想的一些同学会武断地认为好的高校学生更优秀,在制定职业生涯规划时存在自卑心理,事实证明,每所学校里都能够培养出优秀的学生,他们毕业之后都会做出超人的业绩。

②**经历高考的紧张学习氛围,想在大学放松自己。**相当一部分同学到大学放松了自己,导致自己无法处理好学习与生活的关系、适应生活环境慢、调整不好人际关系等,对大学的规划拖拖拉拉,不认真对待,出现“躺平”“佛系”等生活态度,教育部已明文要求提升大学生毕业难度,一些高校已经取消“清考”,大学生必须认真对待职业生涯规划。

③**理想目标与自身素质不相符,出现迷茫情况。**大学生在给自己设定理想目标后,通过自己学习、实践锻炼,发现离理想目标还有很远的距离,尤其是看到一些毕业生找不到工作,跨专业找工作,自己陷入迷茫。这种心态很大程度上是因为大学生尚未接触社会,学习到的本领与社会发展需求不相切合,这就需要大学生加强实践锻炼,适时调整职业规划,发展性地看待问题。

④**出现绝对相信专业、家长的想法,认为专业、家长等可以决定自己的职业生涯规划。**一个好的专业、好的家庭条件确实能够帮助自己更快的实现目标,但是忽视自身条件而依靠外部因素取得成功是短见的看法,大学生应提升自我认知,有清楚的自我意识,正确处理好职业生涯规划中的自身因素与外部因素。

⑤**功利地看待职业生涯规划,陷入拜金主义思维。**拜金主义深刻地影响着大学生职业生涯规划,它会模糊职业生涯规划的概念、影响大学生自我评估、错误的看待外部因素,大学生应该克服走捷径成功、追求高收入、高消费的心态,做好艰苦创业的心理准备,全面提升自身素养,树立正确的价值观。

2. 正确认识自我

①**“我是谁?”**老子曾经说过“知人者智,自知者明”,大学生开展职业生涯规划首先需要正确认识自我,比如分清楚“理想自我”与“现实自我”的关系;了解“生理自我”、“心理自我”和“社会自我”的特点等,清醒地认识自己,学会培养健全的自我意识,有效的调控自我,在集体活动中不断认识自我。

②**“我需要什么?”**大学生自我需求是推动人生前进的动力,明确自己的知识需求、消费需求、心理需求、就业需求等,制定计划提升职业素质,满足人生发展需求;树立正确的世界观、人生观、价值观,处理好金钱与学业、事业成功之间的关系,制定正确价值观导向的需求,引导自己积极向上。

③**“我要到哪里去?”**大学生在真正明白自身条件和所处环境的基础上,科学合理地制订自己的职业生涯规划,处理好短期计划和长远目标的关系;清晰自己的职业目标,对待职业选择、职业方向是不能抱有投机心理,详细研究行业发展前景,用发展的眼光对职业生涯规划适时调整。

责任编辑:赵凯

生涯规划就是规划人生的远景,彩绘生命的蓝图,发挥自己的才能,写出人生的剧本。





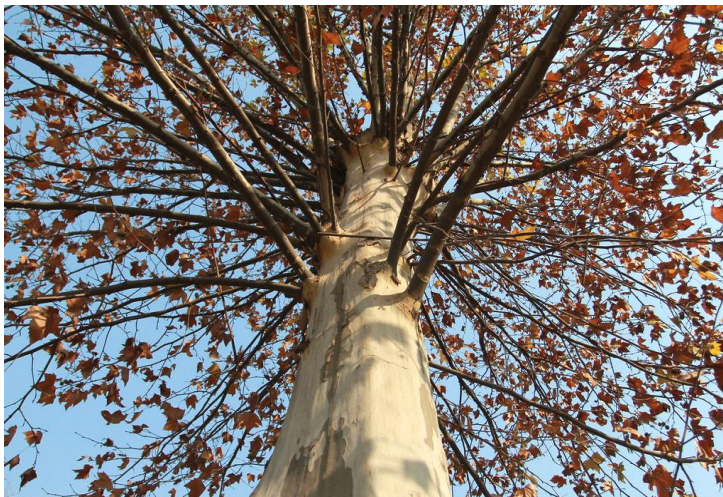
落叶

贾平凹

窗外，有一棵法桐，样子并不大的。春天的日子里，它长满了叶子。枝根的，绿得深；枝梢的，绿得浅。虽然对列相间而生，一片和一片不相同，姿态也各有别。没风的时候，显得很丰满，娇嫩而端庄的模样。一早一晚的斜风里，叶子就活动起来，天幕的衬托下，看得见那叶背面了了的绿的脉络，像无数的彩蝴蝶落在那里，翩翩起舞；又像一位少妇，丰姿绰约的，作一个妩媚的笑。

我常常坐在窗里看它，感到温柔和美好。我甚至十分嫉妒那住在枝间的鸟夫妻，它们停在叶下欢唱，是它们给法桐带来了绿的欢乐呢，还是绿的欢乐使它们产生了歌声的清妙？

法桐的欢乐，一直要延长一个夏天。我总想，那鼓满着憧憬的叶子，一定要长大如蒲扇的，但到了深秋，叶子并不再长，反要一片一片落去。法桐就削瘦起来，寒碜起来。变得赤裸裸的，唯有些嶙峋的骨。而且亦都僵硬，不再柔软婀娜，用手一折，就一节一节地断了下来。



我觉得这很残酷，特意要去树下拣一片落叶，保留起来，以作往昔的回忆。想：可怜的法桐，是谁给了你生命，让你这般长在土地上？既然给了你这一身绿的欢乐，为什么偏偏又要一片一片收去呢！

来年的春上，法桐又长满了叶子，依然是浅绿的好，深绿的也好。我将历年收留的落叶拿出来，和这新叶比较，叶的轮廓是一样的。喔，叶子，你们认识吗，知道这一片是那一片的代替吗？或许就从一个叶柄眼里长上来，凋落的曾经那么悠悠地欢乐过，欢乐的也将要寂寂地凋落去。

然而，它们并不悲伤，欢乐时须尽欢乐；如此而已，法桐竟一年大出一年，长过了窗台，与屋檐齐平了！

我忽然醒悟了，觉得我往日的哀叹大可不必，而且有十分的幼稚呢。原来法桐的生长，不仅是绿的生命的运动，还是一道哲学的命题的验证：欢乐到来，欢乐又归去，这正是天地间欢乐的内容；世间万物，正是寻求着这个内容，而各自完成着它的存在。

我于是很敬仰起法桐来，祝福于它：它年年凋落旧叶，而以此渴望来年的新生，它才没有停滞，没有老化，而目标在天地空间里长成材了。❄️



闲暇

梁实秋

英国十八世纪的笛福，以《鲁滨孙漂流记》一书闻名于世，其实他写小说是在近六十岁才开始的，他以前的几十年写作差不多全是以新闻记者的身份所写的散文。最早的一本书一六九七年刊行的《设计杂谈》（An Essay upon Projects）是一部逸趣横生的奇书，我现在不预备介绍此书的内容，我只要引其中的一句话：“人乃是上帝所创造的最不善于谋生的动物；没有别的一种动物曾经饿死过；外界的大自然给它们预备了衣与食；内心的自然本性给它们安设了一种本能，永远会指导它们设法谋取衣食；但是人必须工作，否则就挨饿，必须做奴役，否则就得死；他固然是有理性指导他，很少人服从理性指导而沦于这样不幸的状态；但是一个人年轻时犯了错误，以至后来颠沛困苦，没有钱，没有朋友，没有健康，他只好死于沟壑，或是死于一个更恶劣的地方，医院。”这一段话，不可以就表面字义上去了解，须知笛福是一位“反语”大师，他惯说反话。人为万物之灵，谁不知道？事实上在自然界里一大批一大批饿死的是禽兽，不是人。人要适合于理性的生活，要改善生活状态，所以才要工作。笛福本人是工作极为勤奋的人，他办刊物、写文章、做生意，从军又服官，一生忙个不停。就是在这本《设计杂谈》里，他也提出了许多高瞻远瞩的计划，像预言一般后来都一一实现了。

人辛勤困苦地工作，所为何来？夙兴夜寐，胼手胝足，如果纯是为了温饱像蚂蚁蜜蜂一样，那又何贵乎做人？想起罗马皇帝玛可斯奥瑞利阿斯的一段话：

“在天亮的时候，如果你懒得起床，要随时作如是想：‘我要起来，去做一个人的工作。’我生来就是为了做那工作的，我来到世间就是为了做那工作的，那么现在就去做法那工作又有什么可怨的呢？我既是为了这工作而生的，那么我应该蜷卧在被窝里取暖吗？‘被窝里较为舒适呀。’那么你是生来为了享乐的吗？简言之，我且问汝，你是被动的还是主动的要有所作为？试想每一个小的植物，每一小鸟、蚂蚁、蜘蛛、蜜蜂，它们是如何地勤于操作，如何地克尽厥职，以组成一个有秩序的宇宙。那么你可以拒绝去做一个人的工作吗？自然命令你做的事还不赶快地去做吗？‘但是一些休息也是必要的呀。’这我不否认。但是根据自然之道，这也要有个限制，犹如饮食一般。你已经超过限制了，你已经超过足够的限量了。但是讲到工作你却不如是了；多做一点你也不肯。”

这一段策励自己勉力工作的话，足以发人深省，其中“以组一个有秩序的宇宙”一语至堪玩味。使我们不能不想起古罗马的文明秩序是建立在奴隶制度之上的。有劳苦的大众在那里辛勤地操作，解决了大家的生活问题，然后少数的上层社会人士才有闲暇去做“人的工作”。大多数人是蚂蚁、蜜蜂，少数人是人。做“人的工作”需要有闲暇。所谓闲暇，不是饱食终日无所用心之谓，是免于蚂蚁、蜜蜂般的工作之谓。养尊处优，嬉逸傲慢，那是蚂蚁、蜜蜂之不如，还能算人！靠了逢迎当道，甚至为虎作伥，而猎取一官半职或是分享一些残羹冷炙，那是帮闲或是帮凶，都不是人的工作。奥瑞利阿斯推崇工作之必要，话是不错，但勤于操作亦应有个限度，不能像蚂蚁、蜜蜂那样地工作。劳动是必需的，但劳动不应该是终极的目标。而且劳动亦不应该由一部分负担而令另一部分坐享其成果。

人类最高理想应该是人人能有闲暇，于必须的工作之余还能有闲暇去做人，有闲暇去做人的工作，去享受人的生活。我们应该希望人人都能属于“有闲阶级”。有闲阶级如能普及于全人类，那便不复是罪恶。人在有闲的时候才最像是一个人。手脚相当闲，头脑才能相当忙起来。我们并不向往六朝人那样萧然若神仙的样子，我们却企盼人人都有闲去发展他的智慧与才能。❧

要长寿，除了劳动，生活宜于有节奏。有张有弛，有劳有逸。——傅连璋





夏日终将逝去

蝉鸣不止的夏日永远热烈，我爱的少年也是。但，夏天终会过去。——题记

每个人的心中都有一座城，城里住着他或者她。
五年前的夏天我遇见了你，此后我所有的夏天好像都充满了海之言汽水的青柠味和操场上奔跑的背影。今年是我们相识的第五年，也是我们分开的第三年，我好像已经很少想起你了。

时间追溯到五年前，那年我们都高二。一向安静内向的我突然被安排到了学校的奥赛班里，这对我而言既是惊喜也是挑战。惊喜的是自己高一一年的努力得到了认可与回报；挑战是突然一下离开了所有熟悉的同学与环境，要融入一个大家本来已经互相很熟悉、对我而言却完全陌生的班级，再加上我本就社恐的性格，一切更是雪上加霜。

——但是多么庆幸，在这个新班级里，我遇到了你。

是你第一个走向我，是你在我最孤立无援的时候选择陪在我身边，是你总是能发现并化解我的尴尬与无措，是你在我后面学习突然吃力和消极的时候拉了我一把，也是你给了我即使在黑暗中也能勇敢追逐火光的勇气。对你，我好像永远只有说不完的感谢。



尽管过去了这么多年，关于夏天我能想起的所有好像还是都和你有关。我永远记得那年夏天总爱在课桌上放上一瓶蓝色青柠味海之言汽水的少年，球场上那个我总一眼就捕捉到的背影；那个为了班级荣誉而飞速奔跑夺得冠军的少年，那个只是因为英语比我考得好就开开心心好开心的少年，那个永远为我认真讲题的少年。许许多多你拼凑成我夏天的形状，自此之后夏天的一切都与你产生千丝万缕的联系。我想我大概这一生都不会忘记你。

《白日梦我》里曾写道：“我看见白日梦的尽头是你，从此天光大亮，你是我全部的幻想与渴望。”对我而言，你便是这般的存在，如果说我未曾见过似火骄阳，那么撕裂雾霭，你便是那一束微光，你曾是我的 Charon。可是命运啊，它总是如此不公，纵万般祈求也只允许你陪我一程，我们的故事还是书写到了最后一页。好像一切从科开始便悄然发生了变化，而大学选择成了压断我们联系的最后一根




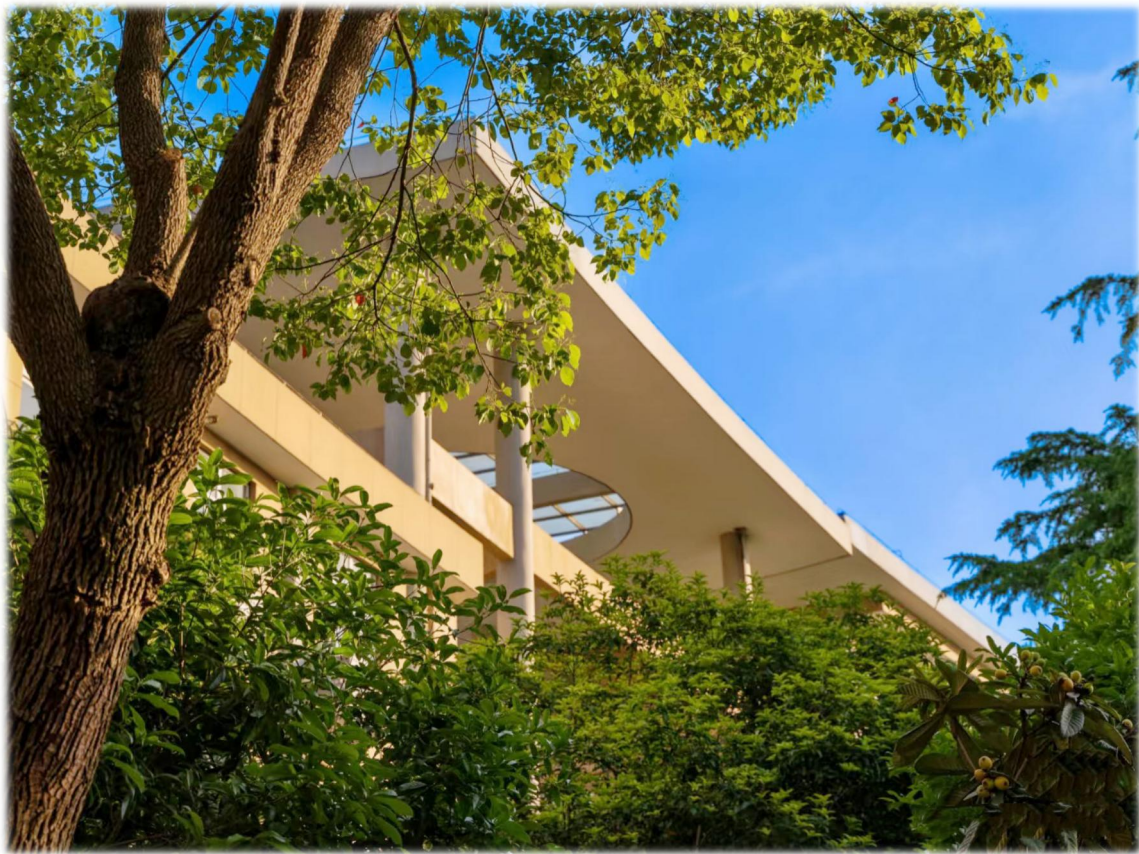


稻草，自此我们的故事就注定永远不会有后续。

词树曾言：“我放任自己漂泊，踏过山南水北，走过大漠孤烟。明白了漠北的风是永远也吹不到江南的。这万家灯火中，有一盏是为你为她人洗手做汤羹而亮起的。我真正读懂了那句话，有些人，错过了就是一生。”真的好遗憾啊，明明是最不想失去的人，却偏偏又最无能为力。所以既然如此，我要祝愿你在遥远的北地一切都好，愿你这一生都幸福、美满、事事顺遂，愿你永远是那个温暖阳光、自信豁达的少年。

感谢你曾路过我的生命，但是那些情感真的尘封了太久太久，翻开回忆时才恍然发觉，十几岁的喜欢到今天为止就真的要结束了，从此以后我们山水不相逢，但我不会停止向前的脚步。“少年不惧岁月长，彼方尚有荣光在”，那么就这样和自己和解吧。楼梯里人群熙攘，你我终成过往。

最后借用《春枝秋雨》中的一段话作为这一切的句点：“也是这般虔诚的感谢你。真心感激你，感激你曾那样惊艳过我的青春，让我这样用力去爱一个人，让我从那个懵懵懂懂的女孩变成了阳光大气的人，让我随着你的脚步认识到这个世界是如此的广阔。愿佛祖保佑你，以后，会有另外一个人，像我，像她，一样真挚无悔的爱你。” 





合欢树

史铁生

十岁那年，我在一次作文比赛中得了第一。母亲那时候还年轻，急着跟我说她自己，说她小时候的作文写得还要好，老师甚至不相信那么好的文章会是她写的。“老师找到家来问，是不是家里的大人帮了忙。我那时可能还不到十岁呢。”我听得扫兴，故意笑：“可能？什么叫可能还不到？”她就解释。我装作根本不再注意她的话，对着墙打乒乓球，把她气得够呛。不过我承认她聪明，承认她是世界上长得最好看的女的。她正给自己做一条蓝底白花的裙子。

二十岁，我的两条腿残废了。除去给人家画彩蛋，我想我还应该再干点别的事，先后改变了几次主意，最后想学写作。母亲那时已不年轻，为了我的腿，她头上开始有了白发。医院已经明确表示，我的病情目前没办法治。母亲的全副心思却还放在给我治病上，到处找大夫，打听偏方，花很多钱。她倒总能找来些稀奇古怪的1药，让我吃，让我喝，或者是洗、敷、熏、灸。“别浪费时间啦！根本没用！”我说，我一心只想着写小说，仿佛那东西能把残疾人救出困境。“再试一回，不试你怎么知道会没用？”她说，每一回都虔诚地抱着希望。然而对我的腿，有多少回希望就有多少回失望，最后一回，我的胯上被熏成烫伤。医院的大夫说，这实在太悬了，对于瘫痪病人。这差不多是要命的事。我倒没太害怕，心想死了也好，死了倒痛快。母亲惊惶2了几个月，昼夜守着我，一换药就说：“怎么会烫了呢？我还直留神呀！”幸亏伤口好起来，不然她非疯了不可。

后来她发现我在写小说。她跟我说：“那就好好写吧。”我听出来，她对治好我的腿也终于绝望。

“我年轻的时候也最喜欢文学，”她说。“跟你现在差不多大的时候，我也想过搞写作，”她说。

“你小时候的作文不是得过第一？”她提醒我说。我们俩都尽力把我的腿忘掉。她到处去给我借书，顶着雨或冒了雪推我去看电影，像过去给我找大夫，打听偏方那样，抱了希望。

三十岁时，我的第一篇小说发表了。母亲却已不在人世，过了几年，我的另一篇小说又侥幸3获奖，母亲已经离开我整整七年。

获奖之后，登门采访的记者就多，大家都好心好意，认为我不容易。但是我只准备了一套话，说来说去就觉得心烦。我摇着车躲出去，坐在小公园安静的树林里，想：上帝为什么早早地召母亲回去呢？迷迷糊糊的，我听见回答：“她心里太苦了。上帝看她受不住了，就召她回去。”我的心得到一点安慰，睁开眼睛，看见风在树林里吹过。

我摇车离开那儿，在街上瞎逛，不想回家。

母亲去世后，我们搬了家。我很少再到母亲住过的那个小院儿去。小院儿在一个大院儿的尽里头，





我偶尔摇车到大院儿去坐坐，但不愿意去那儿小院儿，推说手摇车进去不方便。院儿里的老太太们还都把我当儿孙看，尤其想到我又没了母亲，但都不说，光扯些闲话，怪我不常去。我坐在院子当中，喝东家的茶，吃西家的瓜。有一年，人们终于又提到母亲：“到小院儿去看看吧，你妈种的那棵合欢树今年开花了！”我心里一阵抖，还是推说手摇车进出太不易。大伙就不再说，忙扯些别的，说起我们原来住的房子里现在住了小两口，女的刚生了个儿子，孩子不哭不闹，光是瞪着眼睛看窗户上的树影儿。

我没料到那棵树还活着。那年，母亲到劳动局去给我找工作，回来时在路边挖了一棵刚出土的“含羞草”，以为是含羞草，种在花盆里长，竟是一棵合欢树。母亲从来喜欢那些东西，但当时心思全在别处。第二年合欢树没有发芽，母亲叹息了一回，还不舍得扔掉，依然让它长在瓦盆里。第三年，合欢树却又长出叶子，而且茂盛了。母亲高兴了很多天，以为那是个好兆头，常去侍弄它，不敢再大意。又过一年，她把合欢树移出盆，栽在窗前的地上，有时念叨，不知道这种树几年才开花。再过一年，我们搬了家。悲痛弄得我们都把那棵小树忘记了。

与其在街上瞎逛，我想，不如就去看看那棵树吧。我也想再看着母亲住过的那间房。我老记着，那儿还有个刚来到世上的孩子，不哭不闹，瞪着眼睛看树影儿。是那棵合欢树的影子吗？小院儿里只有那棵树。



院儿里的老太太们还是那么欢迎我，东屋倒茶，西屋点烟，送到我跟前。大伙都不知道我获奖的事，也许知道，但不觉得那很重要；还是都问我的腿，问我是否有了正式工作。这回，想摇车进小院儿真是不能了，家家门前的小厨房都扩大，过道窄到一个人推自行车进出也要侧身。我问起那棵合欢树。大伙说，年年都开花，长到房高了。这么说，我再看不见它了。我要是求人背我去看，倒也不是不行。我挺后悔前两年没有自己摇车进去看看。

我摇着车在街上慢慢走，不急着回家。人有时候只想独自静静地呆一会。悲伤也成享受。

有一天那个孩子长大了，会想到童年的事，会想起那些晃动的树影儿，会想起他自己的妈妈，他会跑去看那棵树。但他不会知道那棵树是谁种的，是怎么种的。

责任编辑：晏君茹



你一生要打败太多敌人。祝你千钧遇浪，万壑飞缰。——《一命矣》





谈人生与我

朱光潜

对人生，我有两种看待的方法。在第一种方法里，我把我自己摆在前台，和世界一切人和物在一块玩把戏；在第二种方法里，我把我自己摆在后台，袖手看旁人在那儿装腔作势。

站在前台时，我把我自己看的和旁人一样，不但和旁人一样，并且和鸟兽虫鱼诸物也都一样。人类比其他物类痛苦，就因为人类把自己看得比其他物类重要。

人类中有一部分人比其余的人苦痛，就因为这一部分人把自己比其余的人看得重要。比方，穿衣吃饭是多么简单的事，然而在这个世界里居然成为一个极重要的问题，就因为有一部分人要亏人自肥。

再比方生死，这又是多么简单的事，无量数人和无量数物都已生过来死过去了。一个小虫让车轮压死了，或者一朵鲜花让狂风吹落了，在虫和花自己都觉得不值得计较或留恋，而在人类则生老病死以后偏要加上一个苦字。这无非是因为人们希望造物主待他们自己应该比草木虫鱼特别优厚。

为如此着想，我把自已看作草木虫鱼的侪辈，草木虫鱼在和风甘露中是那样活着，在炎暑寒冬中也还是那样活着。从草木虫鱼的生活，我觉得一个经验。我不在生活以外别求生活方法，不在生活以外别求生活目的。

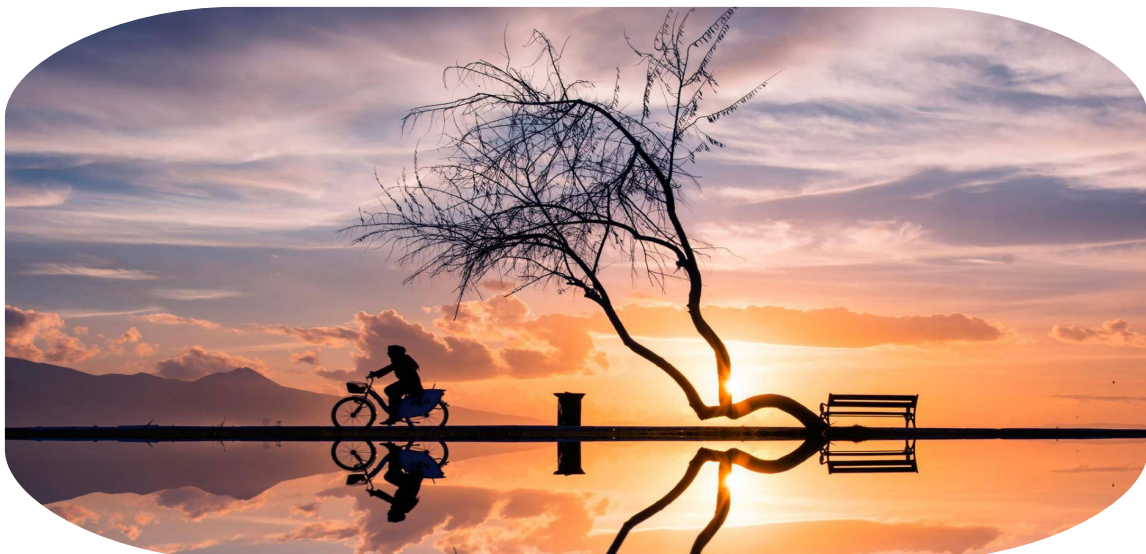
世间少我一个，多我一个，或者我时而幸运，时而受灾祸侵逼，我以为这都无伤天地之和。你如果问我，人们应该如何生活才好呢？我说，就顺着自然所给的本性生活着，像草木虫鱼一样。

你如果问我，人们生活在这幻变无常的世相中究竟为着什么？我说，生活就是为着生活，别无其他目的。你如果向我埋怨天公说，人生是多么苦恼呵！我说，人们并非生在这个世界来享幸福的，所以那并不算奇怪。

以上是我站在前台对于人生的态度。但是我平时很欢喜站在后台看人生。许多人把人生看作只有善恶分别的，所以他们的态度不是留恋，就是厌恶。



28





我站在后台时把人和物也一律看待，我看西施、嫫母、秦桧、岳飞也和我看八哥、鹦鹉、甘草、黄连一样，我看匠人盖屋也和我看鸟鹊营巢、蚂蚁打洞一样，我看战争也和我看斗鸡一样，我看恋爱也和我看雄蜻蜓追雌蜻蜓一样。

因此，是非善恶对我都无意义，我只觉得对着这些纷纭扰攘的人和物，好比看图画，好比看小说，件件都很有趣味。

我有时看到人生的喜剧，也看人生的悲剧。

悲剧尤其能使我惊心动魄。许多人因为人生多悲剧而悲观厌世，我却以为人生有价值正因其有悲剧。我们所居的世界是最完美的，就因为它是最不完美的。

假如世界是完美的，人类所过的生活——比好一点，是神仙的生活；比坏一点，就是猪的生活——便呆板单调已极，因为倘若件件事都尽美尽善了，自然没有希望发生，更没有努力奋斗的必要。

人生最可乐的就是活动所生的感觉，就是奋斗成功而得的快慰。世界既完美，我们如何能尝创造成功的快慰？这个世界之所以美满，就在有缺陷，就在有希望的机会，有想象的田地。换句话说，世界有缺陷，可能性才大。



悲剧也就是人生一种缺陷。它好比洪涛巨浪，令人在平凡中见出庄严，在黑暗中见出光彩。

假如荆轲真正刺中秦始皇，林黛玉真正嫁了贾宝玉，也不过闹个平凡收场，哪得叫千载以后的人唏嘘赞叹？人生本来要有悲剧才能算人生，你偏想把它一笔勾销，不说你勾销不去，就是勾销去了，人生反更索然寡趣。

所以我无论站在前台或站在后台时，对于失败，对于罪孽，对于殃咎，都是一副冷眼看待，都是用一个热心惊赞。



从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生。





友情是相知，味甘境又远

宋宋

萍子：

“有的朋友只能交一时，有的朋友可以交永远……交永远的朋友用不着发什么誓言，当穿过光阴的隧道之后，那一份真挚与执着，已足感地动天……只是相思情太浓，仅用相识意太淡。友情是相知，味甘境又远。”

很久很久以前，是我们的初中时代。我第一次遇见你，也第一次读汪国真先生的诗集。当时，我没想到，多年后的现在，若将汪国真先生的文章《友情是相知》放在我们身上，那是多么恰当。

如今我们都已摆脱了初中的婴儿肥和稚气，有着各自的“诗与远方”。2020年的夏末，我们彼此告别，你向北去了长春，我向南到了徐州，以前只是隔着几个街巷住着的我们，现在相距1600公里。



想必我们都是忙碌着学业和活动，偶尔在小憩时会突然想到彼此。虽然，我们不能像以前一样，每天都有机会见面并一起骑车上学，也因为太忙做不到每天问候。但是，你让我相信，而现在我也想让你相信，我们各自生活着，但也相互牵挂着，没有遗忘，我们的友情也是双向奔赴。

我们真的太像了。我们不讲究多大的朋友圈；我们喜欢拍照记录（从初中到现在，我一直在期待着你的《天空集》的诞生）；我们不太经常网上聊天；你是广播电视编导专业，而我是广播电视学；我们都喜欢在安静的时候反思当下。我们彼此了解彼此的喜好，你喜欢宇宙，喜欢航空员，去年你过生日，我送了你一个宇宙星空的陶瓷杯；我喜欢梵高的画，你送了我一个很精致的《向日葵》的挂画。

这个寒假我们出去玩时，你跟我说，自己突然提不起精神。其实，我内心的小人也正在拼命地点头，是啊，我也有过，不止一次。我提议，去万象游乐园玩一下吧！很多时候我们会想的太多，不如就放空脑子吧，我想你在迪斯科转盘上的时候，没有在想些烦心事吧，起码是个短暂的快乐吧。

萍子啊，就像上次我跟你说的，这都是短暂的。会好起来的，因为这个世界会自己改变的，四季轮转，而春天正在来中，温度在一点点上升，今天是12度，明天是17度。今天很冷来着，明天将会很温暖。你也会好起来的，你那很快就会17度了吧，记得出去散散步哦，17度是个适合恢复的天气，去林间散步，去乐园玩耍，去草地放风筝……有好多可以做的事……

萍子，说实话，这个寒假当我知道你搬家的时候，我的内心突然空荡荡的，我想，以后再吆喝你来广场一起找我呀；有需要陪伴的时候，别忘了和我视频通话啊；有特别好的事发生的时候，别忘了还有我的祝福哦！

萍子，我永远也不会忘记无论夏冬，无论雨晴，我们一起骑车上下学的日子。相信今年寒假回家你也看到了，以前我们每天来回骑行的上学路，它已经重修完了，变得更加宽阔，更加平坦了。现在更多的孩子可以像以前的2021.3.23阳光灿烂元气满满我们一样结伴骑车，仰望天空，感受微风，畅谈今天的趣事，一起哼唱着歌。

宋宋



写给未来的你

余光中

孩子，
我希望你自始至终都是一个理想主义者。
你可以是农民，
可以是工程师，
可以是演员，
可以是流浪汉，
但你必须是个理想主义者。

童年，
我们讲英雄故事给你听，
并不是一定要你成为英雄，
而是希望你具有纯正的品格。

少年，
我们让你接触诗歌、绘画、音乐，
是为了让你的心灵填满高尚的情趣。
这些高尚的情趣会支撑你的一生，
使你在最严酷的冬天也不会忘记玫瑰的芳香。
理想会使人出众。

孩子，不要为自己的外形担忧。
理想纯洁你的气质，
而最美貌的女人也会因为庸俗而令人生厌。
通向理想的途径往往不尽如人意，
而你亦会为此受尽磨难。

但是，孩子，
你尽管去争取，
理想主义者的结局悲壮而绝不可怜。
在貌似坎坷的人生里，
你会结识许多智者和君子，
你会见到许多旁人无法遇到的风景和奇迹。

选择平庸虽然稳妥，但绝无色彩。

不要为蝇头小利放弃自己的理想，
不要为某种潮流而改换自己的信念。
物质世界的外表太过复杂，
你要懂得如何去拒绝虚荣的诱惑。

理想不是实惠的东西，
它往往不能带给你尘世的享受。
因此你必须习惯无人欣赏，
学会精神享受，学会与他人不同。

其次，孩子，
我希望你是个踏实的人。
人生太过短促，
而虚的东西又太多，
你很容易眼花缭乱，最终一事无成。

记住，每个人的能力有限，
我们活在世上能做好一件事足矣。
写好一本书，做好一个主妇。
不要轻视平凡的人，不要投机取巧，
不要攻击自己做不到的事。
你长大后可能会知道，做好一件事太难，
但绝不要放弃。

你要懂得和珍惜感情。
不管男人女人，
不管墙内墙外，相交一场实在不易。
交友的过程会有误会和摩擦，
但想一想，
诺大世界，有缘结伴而行的能有几人？



你要明白朋友终会离去，
生活中能有人伴在身边，
听你倾谈，倾谈给你听，就应该感激。
要爱自己和爱他人，
要懂自己和懂他人。

你的心要如溪水般柔软，
你的眼波要像春天般明媚。
你要会流泪，
会孤身一人坐在黑暗中听伤感的音乐。

你要懂得欣赏悲剧，
悲剧能丰富你的心灵。
希望你不要媚俗。
你是个独立的人，
无人能抹杀你的独立性，
除非你向世俗妥协。

要学会欣赏真，
要在重重面具下看到真。
世上圆滑标准的人很多，
但出类拔萃的人极少。

而往往出类拔萃又隐藏在卑琐狂荡之下。
在形式上我们无法与既定的世俗争斗，
而在内心我们都是自己的国王。
如果你的脸上出现谄媚的笑容，
我将会羞愧地掩面而去。
世俗的许多东西虽耀眼却无价值，
不要把自己置于大众的天平上，
不然你会因此无所适从，人云亦云。

在具体的做人上，
我希望你不要打断别人的谈话，

不要娇气十足。

你每天至少要拿出两小时来读书，
要回信写信给你的朋友。


不要老是想着别人应该为你做些什么，
而要想着怎么去帮助他人。
借他人的东西要还，
不要随便接受别人的恩惠。

要记住，别人的东西，再好也是别人的；
自己的东西，再差也是自己的。

孩子，还有一件事，
虽然做起来很难，但相当重要，
这就是要有勇气正视自己的缺点。
你会一年年地长大，
会渐渐遇到比你强、比你优秀的人，
会发现自己身上有许多你所厌恶的缺点。
这会使你沮丧和自卑。
但你一定要正视它，
不要躲避，要一点点地加以改正。

战胜自己比征服他人还要艰巨和有意义。
不管世界潮流如何变化，
但人的优秀品质却是永恒的：

正直、勇敢、独立。

我希望你是一个优秀的人。 



责任编辑：蔡璐璐



隐身衣（节选）

杨绛

我们夫妇有时候说废话玩儿。

“给你一件仙家法宝，你要什么？”

我们都要隐身衣；各披一件，同出遨游。我们只求摆脱羁束，到处阅历，并不想为非作歹。可是玩得高兴，不免放肆淘气，于是惊动了人，隐身不住，得赶紧逃跑。

“阿呀！还得有缩地法！”

“还要护身法！”

想得越周到，要求也越多，干脆连隐身衣也不要了。

其实，如果不想干人间所不容许的事，无需仙家法宝，凡间也有隐身衣；只是世人非但不以为宝，还惟恐穿在身上，像湿布衫一样脱不下。因为这种隐身衣的料子是卑微。身处卑微，人家就视而不见，见而无睹。

我记得我国笔记小说里讲一人梦魂回家，见到了思念的家人，家里人却看不见他。他开口说话，也没人听见。家人团坐吃饭，他欣然也想入座，却没有他的位子。身居卑微的人也仿佛这个未具人身的幽灵，会有同样的感受。人家眼里没有你，当然视而不见；心上不理睬你，就会瞠目无睹。你的“自我”觉得受了轻忽或怠慢或侮辱，人家却未知有你；你虽然生存在人间，却好像还未具人形，还未曾出生。这样活一辈子，不是虽生犹如未生吗？谁假如说，披了这种隐身衣如何受用，如何逍遥自在，听的人只会觉得这是发扬阿 Q 精神，或阐述“酸葡萄论”吧？

且看咱们的常言俗语，要做个“人上人”呀，“出类拔萃”呀，“出人头地”呀，“脱颖而出”呀，“出风头”或“拔尖”“冒尖”呀等等，可以想见一般人都不甘心受轻忽。他们或悻悻而怨，或愤愤而怒，只求有朝一日挣脱身上这件隐身衣，显身而露面。英美人把社会比作蛇阱（snake pit）。阱里压压挤挤的蛇，一条条都拼命钻出脑袋，探出身子，把别的蛇排挤开，压下去；一个个冒出又没入的蛇头，一条条拱起又压下的蛇身，扭结成团、难分难解的蛇尾，你上我下，你死我活，不断地挣扎斗争。钻不出头，一辈子埋没在下；钻出头，就好比大海里坐在浪尖儿上的跳珠泡沫，迎日月之光而生辉，可说是大丈夫得志了。人生短促，浪尖儿上的一刹那，也可作一生成就的标志，足以自豪。你是“窝囊废”吗？你就甘心郁郁久居人下？

但天生万物，有美有不美，有才有不才。万具枯骨，才造得一员名将；小兵小卒，岂能都成为有名的英雄。世上有坐轿的，有抬轿的；有坐席的主人和宾客，有端茶上菜的侍仆。席面上，有人坐首位，有人陪末座。厨房里，有掌勺的上灶，有烧火的灶下婢。天之生材也不齐，怎能一律均等。

人的志趣也各不相同。《儒林外史》二十六回里的王太太，津津乐道她在孙乡绅家“吃一、看二、眼观三”的席上，坐在首位，一边一个丫头为她掠开满脸黄豆大的珍珠拖挂，让她露出嘴来吃蜜饯茶。而《堂吉珂德》十一章里的桑丘，却不爱坐酒席，宁愿在自己的角落里，不装斯文，不讲礼数，吃些面包葱头。有人企求飞上高枝，有人宁愿“曳尾涂中”。人各有志，不能相强。

有人是别有怀抱，旁人强不过他。譬如他宁愿“曳尾涂中”，也只好由他。有人是有志不伸，自己强不过命运。譬如庸庸碌碌之辈，偏要做“人上人”，这可怎么办呢？常言道：“烦恼皆因强出头。”猴子爬得愈高，尾部又秃又红的丑相就愈加显露；自己不知道身上只穿着“皇帝的新衣”，却忙不迭地挣脱“隐身衣”，出乖露丑。好些略具才能的人，一辈子挣扎着求在人上，虚耗了毕生精力，一事无成，真是何苦来呢。

我爱读东坡“万人如海一身藏”之句，也羡慕庄子所谓“陆沉”。社会可以比作“蛇阱”，但“蛇阱”之上，天空



还有飞鸟；“蛇阱”之旁，池沼里也有游鱼。古往今来，自有人避开“蛇阱”而“藏身”或“陆沉”。消失于众人之中，如水珠包孕于海水之内，如细小的野花隐藏在草丛里，不求“勿忘我”，不求“赛牡丹”，安闲舒适，得其所哉。一个人不想攀高就不怕下跌，也不用倾轧排挤，可以保其天真，成其自然，潜心一志完成自己能做的事。而且在隐身衣的掩盖下，还会别有所得，不怕旁人争夺。苏东坡说：“山间之明月，水上之清风”是“造物者之无尽藏”，可以随意享用。但造物所藏之外，还有世人所创的东西呢。世态人情，比明月清风更饶有滋味；可作书读，可当戏看。书上的描摹，戏里的扮演，即使栩栩如生，究竟只是文艺作品；人情世态，都是天真自然的流露，往往超出情理之外，新奇得令人震惊，令人骇怪，给人以更深刻的效益，更奇妙的娱乐。惟有身处卑微的人，最有机缘看到世态人情的真相，而不是面对观众的艺术表演。

不过这一派胡言纯是废话罢了。急要挣脱隐身衣的人，听了未必入耳；那些不知世间也有隐身衣的人，知道了也还是不会开眼的。平心而论，隐身衣不管是仙家的或凡间的，穿上都有不便——还不止小小的不便。

英国威尔斯的科学幻想小说《隐形人》里，写一个人使用科学方法，得以隐形。可是隐形之后，大吃苦头，例如天冷了不能穿衣服，穿了衣服只好躲在家里，出门只好光着身子，因为穿戴着衣服鞋帽手套而没有脸的人，跑上街去，不是兴妖作怪吗？他得把必需外露的面部封闭得严严实密：上部用帽檐遮盖，下部用围巾包裹，中部架上黑眼镜，鼻子和两颊包上纱布，贴满橡皮膏。要掩饰自己的无形，还需这样煞费苦心！

当然，这是死心眼儿的科学制造，比不上仙家的隐身衣。仙家的隐身衣随时可脱，而且能把凡人的衣服一并隐掉。不过，隐身衣下的血肉之躯，终究是凡胎俗骨，耐不得严寒酷热，也经不起任何损伤。别说刀枪的袭击，或水烫火灼，就连砖头木块的磕碰，或笨重地踩上一脚，都受不了。如果没有及时逃避的法术，就需炼成金刚不坏之躯，才保得无事。穿了凡间的隐身衣有同样不便。肉体包裹的心灵，也是经不起炎凉，受不得磕碰的。要炼成刀枪不入、水火不伤的功夫，谈何容易！如果没有这份功夫，偏偏有缘看到世态人情的真相，就难保不气破了肺，刺伤了心，哪还有闲情逸致把它当好戏看呢。况且，不是演来娱乐观众的戏，不看也罢。假如法国小说家勒萨日笔下的瘸腿魔鬼请我夜游，揭起一个个屋顶让我观看屋里的情景，我一定辞谢不去。获得人间智慧必须身经目击吗？身经目击必定获得智慧吗？人生几何！凭一己的经历，沾沾自以为独具冷眼，阅尽人间，安知不招人暗笑。因为凡间的隐身衣不比仙家法宝，到处都有，披着这种隐身衣的人多得很呢，他们都是瞎了眼的吗？

但无论如何，隐身衣总比皇帝的新衣好。❧



责任编辑：陈家慧



悠闲地生活与懒惰是两回事。——富兰克林

《天堂旅行团》

生命困境中的救赎：推荐电影《天堂旅行团》



“生命的终章，我踏上了一段旅途。开着破烂的面包车，穿越几十座城市，撕开雨天，潜入他乡，尽头是天堂。”电影《天堂旅行团》根据张嘉佳的同名小说《天堂旅行团》改编，生活失意的宋一鲤被人小鬼大的女孩余小聚“绑架”踏上未知旅程。旅途中他们和形形色色的人一起分享欢笑泪水，彼此温暖治愈，撕开暗夜照亮深渊。人生所有起落和灿烂，都是独一无二的体验。

◆ 故事梗概

电影讲述了一个默默无闻的小人物宋一鲤（彭昱畅 饰），在经历生活的重重打击后，几乎要被碾压成泥，却意外踏上一场有关生命意义的与救赎的治愈之旅的故事。宋一鲤自幼经历父母离异，由母亲抚养长大。成年后，他与大学同学林艺结婚，并共同经营一家小饭馆。然而，随着母亲病倒，饭馆经营陷入困境，妻子也无法忍受这样的生活而提出离婚。

35

在宋一鲤最绝望的时候，一个身患癌症晚期的小女孩余小聚（杨恩又 饰）闯入了他是世界，请求他带自己去看一场演唱会，作为生前的最后一个愿望。为了完成余小聚的心愿，宋一鲤决定开车从南京出发，开始了一段公路之旅。

◆ 影片特色

电影《天堂旅行团》探讨了生命困境中的救赎命题，影片用公路叙事的形式外壳和理想化的人物塑造去传递积极乐观的人生态度，但给观众一种强烈的“不真实感”。这种不真实来自作者对苦难的浪漫化处理和内容与现实的割裂表达。导演刘杰在影片中综合运用了多种电影表现手法，通过精心设计的镜头语言和音乐搭配，增强了故事的节奏感和情感共鸣。

◆ 情感深度

电影通过宋一鲤和小聚的相互救赎，展现了在绝望中寻找希望、在黑暗中追求光明的主题。它告诉我们，无论生活多么艰难，只要我们不放弃希望，就一定能够找到属于自己的光明之路。“人生破破烂烂，我们缝缝补补”这小小的生命，像飘零的燕，孤兀的星，荒生的草，孤独的鲤，但只要被一点温柔相待，也就暖起来了。



◆ 演员表现

宋一鲤：电影的主人公，一个生活陷入绝望的小人物。他经历了父母的离异、母亲的病重、妻子的离去等打击，陷入了深深的自责和绝望之中。然而，在遇到小聚后，他逐渐找回了生活的勇气 and 希望。彭昱畅在电影中的表演得到一定的认可，被认为是最了解这个作品的人。

余小聚：一个身患癌症晚期的七岁小女孩，纯真善良，乐观坚强。她的出现如同一束光，照亮了宋一鲤灰暗的人生。她用自己的坚强和乐观深深感染了宋一鲤，让他逐渐找回了生活的勇气 and 希望。杨恩又在电影中饰演小女孩余小聚。杨恩又的表演被认为是电影的最大亮点之一，她的自然灵动的表现力赢得了观众的喜爱。她在电影中的表现被描述为出色，成为了电影的灵魂人物。


林艺：宋一鲤的妻子，因无法忍受生活的困境而提出离婚。她的离开对宋一鲤造成了巨大的打击，但也促使他开始反思自己的人生。



◆ 结语

《天堂旅行团》是一部兼具治愈与励志的佳作。影片中，被生活暴击的司机宋一鲤卷入犯罪后踏上逃亡路，途中邂逅怀揣心愿的绝症女孩余小聚，二人相互扶持、彼此治愈。前半段欢声笑语不断，小聚的金句让人忍俊不禁；后半段温情催泪，她用纯真拯救一心求死的宋一鲤，令人动容落泪。它不仅生动展现抑郁症患者的痛苦与挣扎，传递乐观与希望，还从法律视角揭示犯罪影响，强调法治精神和社会责任感。如果你渴望在电影中感受温暖与力量，不妨走进《天堂旅行团》，来一次心灵的“旅行”。

◆ 影片金句

- 月亮永远都在，悬挂于时间长河之中，我从前一天来，要找的人是你，你往后一天去，不是我要找的人了。
- 遇见你，就像跋山涉水，遇见一轮月亮，以后天黑心伤，就问那天借一月点。
- 无论生命还是爱情，都不是永恒的，周而复始，你来我往。存在的意义，不在于存在多久，而在于如何存在。
- 这世界不停花开，我想放进你心里一朵。 



《海上钢琴师》

The Legend Of 1900

琴键上的波涛与心底的回音：电影推荐《海上钢琴师》

“没有尽头的城市，是上帝的钢琴。”有这样一部电影它映出我们的孤独与坚守，让我们在波涛中听见心跳。它没有告诉我如何面对陆地，只是让我明白，只要还有一架钢琴，只要还有一丝光，我们就能在这片海上，弹奏属于自己的旋律。



◆故事梗概

电影男主角 1900（人名）是一个被人遗弃在蒸气船上的孤儿，被船上一位好心的烧炉工收养，然而好人不得好报，烧炉工在一次意外中死亡，只有几岁大的 1900 又再度成为了孤儿。过人的天赋使他无师自通成了一名钢琴大师，但宿命也令他天然地对红尘俗世深怀戒意，他从不敢离船上岸去，只因纽约无际的高楼和川流不息的人群令他没有安全感。纵使后来遇上了一位一见钟情的少女，他思量再三后，还是放弃了上岸寻找初恋情人的冲动。他永远地留在船上了，直到唯一的好朋友警告他废船将要被炸毁，他也不愿离开，于是从出生开始就没有离开过弗吉尼亚号的 1900 殉船于海底。1900，这个既没有出生纪录，也没有身份证明的人，没有留下一点痕迹就在人间蒸发，就如流逝了的音符一样，渺无踪影了。



◆思想内涵

德国诗人赫尔曼·黑塞曾说，“对每个人而言，真正的职责只有一个：找到自我，然后在心中坚守其一生，全心全意，永不停息。”主角 1900 就是这段箴言的完美践行者，在无所限制的“无限”中迷失不是自由，而在“有限”中找到自我，并创造出属于自我的广袤而精微的世界，才是真正的自由。或许在主角 1900 看来，忠于自己的内心，是世间最高标准。

◆演员表现

蒂姆·罗斯（Tim Roth）：蒂姆·罗斯在《海上钢琴师》中饰演主角 1900，一个在海上长大的天才钢琴师。他凭借出色的演技，将 1900 的孤独、敏感和才华展现得淋漓尽致。蒂姆·罗斯是一位英国演员，曾获得过多个国际奖项，代表作有《勇敢的心》、《无间道风云》等。

梅兰尼·蒂埃里（Melanie Thierry）：梅兰尼·蒂埃里在影片中饰演 1900 的初恋情人，一个善良、勇敢的女孩。她通过细腻的表演，将角色的情感波动展现得淋漓尽致。

克里斯托弗·普卢默（Christopher Plummer）：克里斯托弗·普卢默在影片中饰演 1900 的养父，一个严厉但充满爱心的船员。他通过沉稳的演技，将角色的复杂情感展现得淋漓尽致。

◆心灵启示

1900 一生从未踏上陆地，他也从未追逐世俗意义上的成功，但他却在轮船的钢琴键上找到了自己的长处，他因此感受到了成就感，并找到了属于自己的人生意义。现实生活中，人们常常以财富、地位、名声作为衡量成功的标准，他们拼命努力，试图去获得他人的认可，可来自于他人的认可，真的能够使一个人的内心感受到成就感吗？在《海上钢琴师》这部电影中，1900 的故事告诉我们：真正的成就感并不在于外界的肯定，而在于找到自己的长处，并在其中获得满足。

◆结语

1900 这位天才钢琴师一生未下船，在弗吉尼亚号上用纯粹灵动的音乐即兴创作，声名远扬。他拒绝上岸，坚守内心的音乐世界，诠释了自由、热爱与坚守的真谛。电影用音乐与故事打动人心，带来心灵的震撼与感动。如果你对生活感到迷茫，亦或面临选择的困难，不妨抽出时间，走进 1900 的内心世界，来一场心灵之旅。

◆影片金句

- 拿一部钢琴来说，从琴键开始，又结束。你知道钢琴只有 88 个键，随便什么琴都没差。它们不是无限的。你才是无限的，在琴键上制作出的音乐是无限的。我喜欢这样，我活的惯。
—— 吉赛贝·托纳多雷 《海上钢琴师》
- 绵延的城市应有尽有，却唯独没有尽头。
—— 《1900 海上钢琴师》
- 不是每个人都能成为销魂的船长，但都可以让梦想远航
—— 《海上钢琴师》



书香弥漫 好书推荐

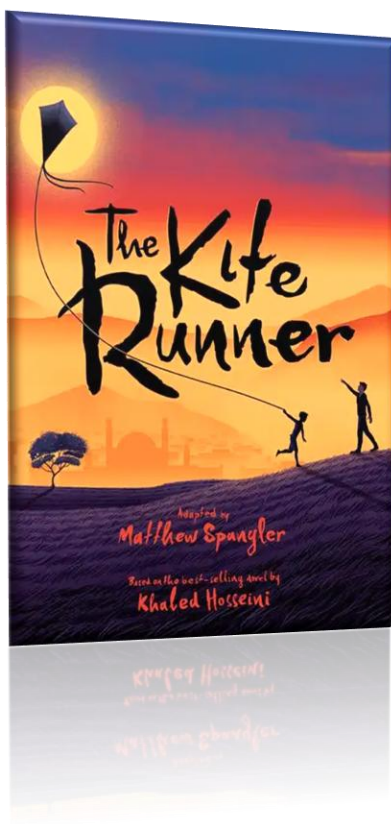
——《追风筝的人》

作者：卡勒德·胡赛尼

关键词：人性 背叛 救赎 爱情友谊

推荐理由：《追风筝的人》讲述了一个背叛与救赎的故事。两位情同手足的少年好友，因为一次变故，从此天各一方，走向不同的人生。主人公阿米尔在经历种种变故后，也从软弱走向勇敢，找到了属于他的救赎之路。全书表达了直面人性弱点、自我救赎，以及战争的残忍和亲情、友情、爱情的伟大，是一部揭示人性的力作，展示了人性的脆弱和虚伪、痛苦和救赎。当你读完这本书，就会明白，人生最难的修行，是直面真实的自己。

好句摘抄



“我们是否知道我们心中的风筝到底在什么地方，人生错过就不会再得到，也许我们会忏悔，会救赎，但这些似乎都已经晚了，每当天空放飞起风筝的那一刻，我们是不是应该问问自己我们是否真的珍惜我们所拥有的一切。”

“可是人就是这样，总会活在某个时限内，那里的世界也许是几年之后连自己都无法理解的，但这又是我们无法突破的。”

“为你，千千万万遍，遍体鳞伤还是会义无反顾，也许这就是人生，人生不是只做值得的事情！”

“每个人心中都有一个风筝，不管那意味着什么，让我们勇敢地去追。” 心雨

责任编辑：卢晓芸

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

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。