

■ 家庭相册

父亲的“敞篷跑车”

☐ 苗君甫

润泽心灵的道白

——读毕淑敏《我们的心灵》

□ 钟芳

身处知识经济时代，面对巨大的压力，人们都期望能潇洒以待，应对自如。尤其身处逆境，更需要我们呵护好自己的心灵。当代著名作家毕淑敏的《我们的心灵》一书，用清新朴实的文字、深入浅出的剖析、饱含关切的疏导，在“窥他人故事，思自我人生”中，为人们如何正确认清自己与世界，开出了一剂暖心的良方。

有别于坊间貌似深刻的“鸡汤”文，此书中，毕淑敏更多以作家的责任担当，为我们在纷繁的现实中立立正确的“三观”理清了思路。在她看来，现代社会节奏很快，在她面面的压力汇聚到一处，人们所遭遇的困境和挑战是空前的。在这种情况下，关注自己的心理健康，呵护心灵，是明智和刻不容缓的事情。如何疏解生活中的重压？毕淑敏通过一个人赖在地上、众人去拉的心理游戏，告诉我们，当一个人内心颓废，不想振作的时候，纵然外界施以几倍甚至十几倍的力量，也很难改变其困境。唯有认清自己，发现未知的自己，才能突破自己。她把这种蜕变过程，形象地比喻为“补天”，并力主“面对困境和压力，应该自己炼出五彩石，自己登上山顶去补，才是应有的人生姿态”。

书中，许多故事都取自毕淑敏的所见所闻。诸如现实中的困惑，心灵的迷茫，工作、生活中的纠结，爱情和事业上的不顺，在她笔下，都有所涉及。毕淑敏以悬壶济世的胸怀，为这些困顿者排遣内心的郁结。一方面循循善诱，辅以春风化雨般的心理“按摩”。一方面又通过她意蕴深长的书写，为他们送去温暖的精神力量。对生活抱怨者，她劝导

说，要学会悦纳自身，坦然承认自己的不完美，也接纳自己的不完美；对事业自卑者，她予以更多鼓励，期望他们振作起来，通过自己的不懈奋斗，去笑迎幸福新生活；对婚姻失意者，她着重从换位思考中，体察情感的细微变化，以帮助为情所困者走出彷徨的境地；对即将走向社会的年轻人，她更是结合自己的人生成长经历，用心良苦地告诫说：“所有重大选择上千万不要违背自己的价值观，如果违背了，你的一生必将和幸福无缘。”这些朴实而澄澈的道白把生活中的阴云统统抛之九霄云外，用文字疗伤，用情感暖心，无论顺境、逆境，读之思之，都如沐春风，甚是舒爽。

在毕淑敏看来，生活并非每天都是风和日丽，总有阴晴圆缺，这是人生中的常态。而面对这些不完美，保持一种安详平和的心态很重要。她在揭示了人生的多重意蕴后，从维护身心健康的角度，给人们传授了一些应秉持的处世之道：“一个思想成熟的人，不仅能在人生的紧要处坚守做人做事的底线，不让坏情绪左右自我，而且，还能从寻常的宠辱不惊中，去从容感知生活的点滴幸福。”而要达到这种境界，适时的精神调节固不可少，但更多的时候，还要从增强文化底蕴中去重塑自己。

面对世界的五彩斑斓和曼妙多姿，毕淑敏以温润的人文关怀，用真诚书写人间冷暖，用阳光般温暖的文字，抚慰着一个个迷茫而彷徨的心灵。她不但与我们分享了自己的人生哲学，还道出了与这个世界和谐相处的法则，让我们满怀信心，去迎接一个光辉灿烂的天地。

■ 图片故事

山一般的芋

☐ 吴建

转眼变成枯黑。乡亲们踏着银色的白霜，呵着白色的热气，细心地割掉一垄垄山芋藤，然后顺着垄，举起铁耙锄山芋。打破高举轻落，小心翼翼，生怕“抓”破了山芋，因为，山芋破了是不能贮藏的。山芋藤挑到生产队大场上一堆堆码好，留着喂队里圈养的猪，而山芋则就地分给社员。男人们挑着装满山芋的担子，“嘿哟、嘿哟”地打着号子，那喜悦的劲儿一点也不比分到稻谷逊色。

整整一个冬天，我们几乎都是以山芋度日的。早上山芋粥，中午山芋汤，晚上焖山芋。吃不了的山芋，一部分切成细片，摊在竹帘上曝晒数日后，收进袋里，慢慢食用。一部分存进地窖里。开春后，窖存的山芋含糖量极高，甜得粘嘴，胜似蜂蜜。山芋最香的吃法是把它埋入烧柴的余烬里，半个时辰后，拨出来掸去黑灰，揭去黑皮则金灿灿的，



■ 征稿启事

您有铭记激情岁月的老照片吗？您身边发生过感人至深的工友故事吗？您和工会发生过哪些有趣的事情？如果有，那就用笔写下来，给我们投稿吧。

本版热线电话:63523314

本版邮箱: ldwbgh@126.com

本版面向所有职工征集稿件

