■图片故事

时光如煤

□肖功勋 文/图

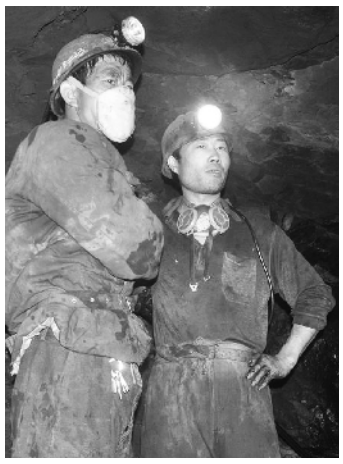
仿佛就在昨天，我提着简单的行李离开龙坪煤矿。不曾想，此去竟决定性地改变了我的人生走向，让我彻底告别了矿工生涯……

在我近50年的人生经历中，有一半是在矿山度过的。在我的童年和少年时代，父亲的煤矿，还有那片默默无言的煤海和满脸煤灰、汗流浃背的父老兄弟留给了我无法抹去的印象。

23岁时，我成了一名真正的矿工，拥有了自己的矿灯，自己的换衣箱和工具箱。工友们来自全国各地，我们亲密地成了兄弟，住进统一宿舍，在一个食堂吃饭，穿相同颜色的工作服、长筒靴。

我们工作在地下300米深处的幽幽矿井。初次下井，心里很有些紧张，最担心有瓦斯爆炸。灾难面前，纤细又脆弱的生命实在不堪一击。矿井的交通工具——猴车每隔3米一个座位，由一个简单的平铁片、两个脚蹬还有一根柱子组成，跟旅游区的吊索没什么两样，只是更简陋些罢了。随着猴车缓缓把人送往矿井深处，灯光昏暗，空气也仿佛变得肃穆而静谧，只有巷道壁上水滴溅落的声音此起彼伏，一种莫名的恐惧渐渐弥漫开来。

井下的巷道四通八达，像一座地下迷宫。四周很静，水从壁上滴下，嘀嗒作响。有些地方水深及膝，微弱的矿灯映在水上，



每走一步都那么不踏实。置身这黑色的地下迷宫，我忍不住咬紧牙齿打了一个寒颤。

在深深井巷，被誉为矿工“眼睛”的矿灯显然很重要，但晃来晃去也只能照到面前巴掌大的地方，微光在又长又深的巷道里是那么虚弱、那么单薄。我在这神秘的静谧和黑色里，就像探险者不经意间闯入一片禁地，无知而好奇。无论面向何方，除了黑，还是黑。衣服是黑的，道路是黑的，人脸是黑的，呼吸是黑的，就连空气也是黑的。

我的工作任务是采煤。不透风的密闭空间里，机器的鸣响在煤壁间疯狂奔跑，循环往复地刺激人的耳膜，考验着人的忍受极限。什么叫震耳欲聋？什么是几近窒息？噪音究竟有多少分贝？无法感知，但敏感的神经却分明到了极限。这样的工作环境，矿工的交流基本靠吼或者手势来进行。在所能抵达的地心深处，在盘根错节、曲折回环、纵横分布的煤巷，我们低头弯腰小心翼翼地游走，像一群深海中的鱼。

工作在这种环境中，我们开怀大笑，挥汗如雨，操岩斧、握风钻、推小木车，一起把煤炭从工作面输送到天眼，通过矿车提升到地面。每次出井，我们的眼睛在黝黑的脸上显得十分明亮而深邃。而当我们微笑时，牙齿无一例外显得白灿灿的，亮得有些刺目。

在煤矿的日子里，在感受着地层深处挖煤的艰辛险苦的同时，也真正体味到了矿工生活的酸甜苦辣。感谢煤矿，无论是当时还是今天抑或将来，我很高兴自己曾经有过那段在300米井下与深深矿井亲密接触的日子。矿山岁月，时光如煤，开掘着、燃烧着，在我的心中铺垫了一层又一层黑又厚实的煤，让我感到时间与生命一样厚重和沉稳。

矿山往事如潮，苦与乐，得与失，在心海起伏。

我在写这些文字的时候，已不在矿山，但我始终觉得我还是一名矿工，是走在城市的一个矿工。在钢筋与水泥之间呼吸的我，仍散发着一种来自大地深处的煤味。

■家庭相册

藤缠树

□黄廷付 文/图

父亲和母亲是经人介绍认识的。

父亲比母亲大三岁，认识母亲那年，父亲还在打防御坑道，为国防事业贡献着自己的青春年华。母亲则在农村里劳动，不论冬夏，总有干不完的活。不过有一点空闲，母亲就会给父亲纳鞋底，她用眼睛测量过父亲的脚，应该是43码，这么大的脚，鞋底最少也要多纳好几天吧！母亲偷偷地在心里想着，脸上露出甜甜的微笑。

父亲第一次和母亲约会是在集市上。穿着黄军装的父亲刚刚复员回来，显得特别精神、帅气，在熙熙攘攘的人群中格外显眼。父亲从帆布包里掏出一块红布的时候，母亲正好也把那双她亲手做的新布鞋递到他的眼前，俩人都抿着嘴笑，不好意思地扭过头。两个大红脸在红布的映衬下，愈发红了。

母亲的娘家靠近集市上，在那个年代，生活比偏远农村里的父亲家要好很多。当她第一次来到父亲的家里时，才发现比她想象中要穷苦得多，用家徒四壁来形容一点都不夸张。可以说父亲所在的黄新宅子在那时候，除了新之外，真的是一穷二白，不足十户的村子被一片树木包围着，连一条像样的马路都没有。想上趟街都费劲，离村子最近的集市都要走上一个钟头才能到。父亲看到母亲眼中的犹豫，腼腆地笑着说:“你放心,我一定好好干,一切都会好的。”

从那天开始，父亲就不停地挥动着勤劳的双臂，拼命地劳作。即使是在最繁忙的季节,父亲都不轻易让母亲下地干活,当然，家里那时候也有一摊子事，照顾我们,伺候牲畜,忙好这一切，母亲才能去地里帮父亲的忙。

父亲不是很忙的时候，都会用板车拉着母亲去地里，去街上，村里人看到都说父亲越来越不像话了，把母亲宠得像个公主，这样会把女人惯坏的。父亲听了并不在意，而是露出憨憨的笑容，两只手紧紧地握住车把，步子迈得更大了。

父亲不爱说话，更不会说甜言蜜语，他只会用自己的行动来表达对母亲的爱。农闲时，父亲从不让母亲烧饭，他说他在部队里的炊事班做过，做饭对他来说是小菜，所以，在寒冷的冬天，早上等母亲和我们起床的时候，父亲已做好了热气腾腾的饭菜，还把母亲和我们的棉衣也都烤得热乎乎的，让一家人一天都暖暖的。

父亲心细，他每一次出远门之前，首先会把粮食淘好，面粉磨好，再铡好草，把淘草缸水换掉，然后从老井里挑几担水，把吃水的缸灌满，最后又嘱托好母亲注意哪些，总是交代几番才放心。母亲嗔怪地说父亲比女人还能啰嗦，她说这些的时候，脸上却一直挂着幸福的笑容。

父亲最后一次出远门之前，照例把家里的一切都打理好。母亲温柔地望着父亲，“不用淘那么多粮食，到麦晌都吃不完呢。”母亲的意思是父亲到麦晌就会回来了，她担心淘过的麦子到时候吃不完会长虫子。

哪知还没到麦晌，父亲就出事了。

母亲的天塌了，她用哭得近乎嘶哑的声音拼命地喊着：“我的人啊，你在哪？从今以后谁来给我铡牛草，谁来给我淘粮食？我从前不管往哪去，都是你用板车拉着我，你出门再远都会想着我，这一下，我到哪里还能找到你啊——”母亲不知道哭昏过去几回，在场的人无不动容。从此，母亲的脸上再没了笑容，变得沉默寡言了。

父亲走后，母亲每一次去地里干活，都会对着父亲的坟头喃喃自语，“你昨天晚上是不是偷着回家了？我听到有人敲门了!”

“刚刚刮起的那个小旋风是不是你？你是不是回来看我了?”

“那天有人看到一个穿白衣服的从新大路往北去了，我一猜肯定是你来帮我干活了，你是不是怕我不会铡牛草，你是不是怕我不会淘粮食?”

和自己和解

——读《给情绪多点时间》

□仇士鹏

《给情绪多点时间》是临床心理师洪仲清的柔心之作，之所以说柔，是因为它没有掉书袋一般地摆出各种高深的理论，而是用轻松的笔调去引导读者，逐步释放压力，坦露自己的心灵，去重新整理、悦纳自己，最终学会与自我和解，并走向成熟。

整本书共分为四个部分，“给情绪一个出口”“爱与尊重”“父母·孩子·心”与“尊重不完美”。而核心便是给情绪多一点时间，不要沉浸在自我的偏执中无法自拔。

比如，当我们遇到困境的时候，发怒似乎是最常见的选择。一股乱糟糟的情绪涌上心头，沉重得让人窒息，我们便飞快地将它们投入怒火当中，来给自己解围。看上去，因为愤怒，我们更加强大、更加无畏，但实际上，这却是对情绪的逃避，某种程度上，是对自己无能的掩饰。

我们不知道这些情绪的本源，不知道如何对症下药，便只能采取治标不治本的方法，但这样我们无法积累经验，无法成长，当情绪的洪流再次涨潮时，我们依旧会手足无措，还是只能选择付之一炬。长此以往，我们就变得任性、偏执，逐渐与自我隔离，成为情绪的影子。

“虽然我们鼓励坚强，但可以允许自己面对自己的时候脆弱一些”。给自己一个安静的环境，试着去接受这样的情绪，耐心地沉浸其中，倾听它的诉说，通过不断地反问，去追本溯源。就像是拿着一个放大镜一样，从白色的阳光中打开七色光，把愤怒拆分为慌张、恐惧、担忧、沮丧等，然后找到它们的缘起，这样才能釜底抽薪，从根本上解决问题。作者写道：“耐心体现了一种美德，一种修养，它引导我们在人生的路上学会宽容、理解与爱，也能让自己过得更加从容和自在，活出幸福和美丽的样子来。”

书中另一个触动我的地方是有智慧的爱。“好好爱自己，才能爱别人”。在爱情关系中，我们总是不自觉地将全部的自己交给对方，并期盼着同样的回应。殊不知，这不仅会给对方造成压迫，也会让自己患得患失。给自己留一些余地，不会因为对方的远离而感觉生活的意义被抽空，也不会因为对方的靠近而迷失自我。我们要懂得爱惜自己，并不是奋不顾身的爱情才最炽热，地久天长才是爱情最好的归宿。

我们总会以爱的名义要求对方改变，不断扩大彼此生活的交集，甚至是单方向地用自己的生活去侵占对方，但这样获得的安全感往往是妥协的产物，禁不住风浪，很容易就被青苔覆盖，让人狠狠摔倒，于是情绪汹涌，一发而不可收拾。

真正的幸福是双向的，是共享的，它是建立在不完美之上的，也因此它才能不断向着完美逼近。所以，爱不是筹码，不是压迫，爱的限定词，应是理性、智慧与温和。恰如文中所说，“让爱自然流动，那么，感情自然凝聚不散。也许情绪还是会来，只是变淡，淡到引不起什么波澜。”当我们明白其中的道理时，才既能承受惧怕与伤害，又能给出宁静绵长的爱。

其实，情绪不是我们的敌人，它本身就是我们的一部分，是我们真实的自己的一个侧影。但它往往是突发的、瞬时的，所以会与理性擦肩而过。我们要做的，不是驯服它，而是接受它，悦纳它，耐心地等待它，直到它承接到理性的雨露并走向成熟，那时候我们才能更好地认识并面对这个世界。

■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。

投稿要求如下：

工友情怀——以真实的工友间发生的事情，表达工人阶级的互助情感（每篇800字左右，要照片）。

工会岁月——以照片为由头，讲述自己的工会工作经历（以一个故事为主，800字左右，有1至3张相关图片）。

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