

请允许自己“偶尔出格”

□邢凯

古树

(外一首)

高效运转的现代社会，我们似乎总是被许多无形的规则所束缚着，工作日里必须得精神抖擞、情绪稳定，生活也必须井井有条，当我们在生活中渐渐感到窒息的时候，《偶尔出格：疗愈自己的39种方式》这本书就犹如一道光，照进了我们过于规整的生活当中，它以39个温暖又实用的方法，轻轻地告诉我们，偶尔的出格并不是叛逆，而是一种必要的自我救赎。

《偶尔出格》最迷人的地方在于，它并不是让我们去彻底地摧毁生活，而是希望我们能在生活的秩序中找到一些缝隙，在里面为自己创造一个可以自由呼吸的小天地，书里那些“出格”的行为其实都是作者精心设计的一场自我疗愈的仪式，帮助我们在累的时候重新找回自己。

书里写的“凌晨四点起来，去看一座睡着的城市”这个场景让我很向往，作者不是简单地讲“早睡早起身体好”，而是把那种在万籁俱寂的凌晨，一个人走在空荡荡的街道上的感觉写得很细致，没有白天的人来人往，只有自己的脚步声和呼吸声，好像整个世界都是自己的，这种打破平常作息的一点点“出格”，变成了跟自己深入交流的美好时光，读到这儿，我也好像感受到了那种安静带来的治愈。

另外一个令我印象深刻的策略就是“在雨天不打伞”，在一个我们总是想避开所有不舒服的文化环境下，作者邀请大家做一次全然接受，让雨水落在头发上、脸上，感受那份凉意与清醒，并不是折磨自己，而是短暂地离开“一定要保持干燥”这条规矩，重新找回对于大自然的感受，对于身体的感受，这份小小的反抗背后藏着一份对于生命原初感受的追求。

《偶尔出格》最让我感动的地方，就是它对“负面情绪”的重新诠释，书中第17种方式“为自己准备一个情绪发泄之夜”，完全刷新了我对情绪管理的看法，作者没有让我们一味地压抑或者积极思考，而是很大方地邀请我们准备一个晚上，关掉手机，播放心碎的音乐，可以尽情地哭，对着枕头大喊，这看起来很“堕落”，但其实这是情绪的健康释放，读到这里，我就想到了自己那些强撑着坚强的夜晚，终于明白真正的坚强并不是从不崩溃，而是偶尔也可以崩溃。书里还有很多这样的充满智慧又贴近生活的疗愈方式，比如“工作会议上偷偷画画”“故意迷路去探索陌生街区”“吃一顿毫无营养但让自己开心的零食大餐”……这些行为看起来微不足道，其实都是对过于规范生活的温柔抵抗。

这本书优秀的地方在于，它戳破了

一个我们平时没意识到的事实：持续的“稳重”可能会榨干我们的生命活力，适当的“出格”反而能唤回生活的热情，这并不是教我们去逃避责任，而是告诉我们，在扮演好社会角色的同时，也要记得照顾好那个需要自由、需要创意、偶尔也需要放纵一下自己的内心。

掩卷沉思，我觉得，所谓的“出格”，其实就是对自己内心需求的一种尊重和回应，在这个注重效率、成果、秩序的时代里，我们比任何时候都需要这些小的出格时刻，它们并不是生活的叛逆，而是生命的调味剂，让原本单调的前行之路变得有趣起来。现在我已经开始实践书中的某些方法，让自己偶尔偏离轨道，这些小出格并没有真的让我生活一团糟，我反而能带着更饱满的精神重新回到自己原本的角色中去。

毕竟，一个从不敢出格的人，又怎会体会到生活的多彩，在这个被规则束缚的圈子里，愿我们都有属于自己的“小小出格”时刻。



老菜板上切流年

□张岩

厨房角落的储物柜里，立着一块厚重的老菜板。深褐色的木质表面，布满了深浅不一的刀痕，凑近还能闻到淡淡的木头清香与烟火气息，这是外婆用了二十多年的老菜板。

第一次见外婆用这菜板，是我七岁那年的春节。老家的厨房飘着肉香，外婆站在灶台前，左手按住五花肉，右手握着菜刀，在菜板上“咚咚咚”地剁着肉馅。刀痕交错的菜板稳稳当当，肉馅被剁得细腻均匀，外婆的动作娴熟利落，额角渗着细密的汗珠，却依旧笑意盈盈。外婆说这菜板结实，剁肉不晃，做出来的饺子馅才香。

往后的日子里，这老菜板成了厨房不可或缺的伙伴。清晨外婆会在上面切新鲜的青菜，刀刃划过木质的声响清脆悦耳，中午她会在上面斩排骨、切肉片，菜板稳稳承载着食材的重量，傍晚她会

在上面切葱姜蒜，浓郁的香气混着木头的清香，漫出厨房。我总爱趴在厨房门口，看着外婆在菜板前忙碌的身影，看着食材在她手中变成一道道美味佳肴。有时外婆会让我帮忙递东西，我趁机用手指摸着菜板上的刀痕，深浅不一的纹路，像是时光刻下的印记。

上小学后，我开始学着在菜板上切菜。起初，我握刀的姿势不对，切出来的土豆丝粗细不均，还差点切到手指。外婆就站在一旁，耐心地教我：“握刀要稳，下刀要轻，顺着食材的纹理切。”她握着我的手，一起在菜板上练习，刀刃轻轻落下，在旧的刀痕旁，又添了一道新的浅痕。渐渐地，我也能切出整齐的蔬菜，而这老菜板，也见证了我成长与进步。

后来父母在城里买了房，接我和外婆一起进城。城里的厨房更宽敞，

母亲买了一块崭新的塑料菜板，轻便又易清洗。可外婆依旧偏爱这老菜板，她说塑料菜板切着没手感，还是木头的踏实，做出来的菜也有烟火味。于是老菜板被带到了城里，继续在厨房发挥作用。每次我回家，外婆都会用它给我做最爱吃的红烧肉、炒青菜，菜板上的刀痕，仿佛也沾染了饭菜的香气，格外亲切。

如今外婆已经不在了，老菜板却被我好好地保存着。每次整理厨房，看到这布满刀痕的老菜板，总能想起外婆在厨房忙碌的身影，想起那些满是烟火气的日子。菜板上的刀痕，是岁月的印记，也是亲情的见证，每一道都藏着外婆的疼爱与付出。

这普通的老菜板，没有华丽的装饰，却承载着最朴实的生活与最深沉的爱。

红袄漫话

□张文泽/画 冷冰文



留客餐

红火枝头挂
闲窗如赏花
搞得三五个
留饭供寒鸦



守炉眠

未及供暖天
霜夜至深寒
忆念草庐日
守炉瞌睡眠



反转事

世事多离奇
新闻反转急
结舌复瞠目
人性是个谜



糖炒栗

炒栗出锅烫
嘴急手忙
入秋多鲜货
美味饱饥肠

如今
那棵古树生长的地方
已被开发区代替
为寻找当年的足迹
曾多次在那里踌躇
可看到的是尘土飞扬的工地
幻想的是树荫下乘凉的梦游
听到的是机器的轰鸣
难言的是哽在喉管里的感受

归心

冬日黄昏
征人行路忙
纵然过海飘洋
也隔不断家的念想
火炉下
温一壶月光下酒
人世间
苦辣酸甜品尝

忘却自己吧
让脚步融入潮流
留下的是脚步
飞扬的是欢歌

本版邮箱zhoumowenyan@126.com