



生活记录

灯下案语

钝感力

司马牛

小K是一家公司的白领，由于工作疏忽，出了差错，被上司当众训斥一顿。不少同事都觉得，小K受此打击，情绪肯定会低落几日。谁知小K还是天天笑容满面来上班，好像什么事也没发生过。而同一公司的小N，也因工作失误被上司斥责。生性敏感的他，却把这事看得很严重，背上沉重包袱，情绪越来越消沉，最终工作没干好，真被公司“炒鱿鱼”了。

为什么同样的事情，发生在不同的人身上，其反应和结局竟如此截然不同呢？从医10多年的日本作家渡边淳一在《钝感力》一书中对此做出解释：小N过于敏感，想得太多，背上了思想包袱；而小K身上有一种“钝感力”，使自己的心变得不那么敏感，不易受外界因素影响。

渡边淳一认为：“钝感力”强的人能让交感神经处于放松状态，使得全身血液畅通，有利于自身的身体健康和事业发展。”依我的理解，渡边淳一所说的“钝感力”，其实是一种人生抗打压的品质，遇到什么事，并不马上“跳起来”，有时甚至给人以迟钝、木讷的印象，却是赢得美好生活的手段和智慧。

日本电视剧《阿信》中有一个片段：阿信在师傅的鼓励下学做西洋发型。一日，店里来了一位时髦的客人，指定要做遮耳式发型。阿信根据她的脸型，烫了一个波浪式，遭到客人的厉声指责。阿信很有钝感力，耐心解释，结果免单了事。没过几天，那位大发雷霆的客人上门道歉，并加倍付了阿信费用，说是上次的新发型得到家人和朋友的一致赞赏。试想，倘若阿信没有“钝感力”，把持不住自己，与客人“针尖对麦芒”，会有如此结局吗？

人生的航船不可能总是一帆风顺、畅行无阻，有时可能遇到惊涛骇浪，甚至暗礁、险滩……一遇到困难、挫折就丧失信心、幻灭梦想，那只能是平庸之辈。挫败感是人的一种常见的对不顺心事情的情绪反应，往往伴随着愤怒、懊恼和失望。而“钝感力”强的人则不是这样。苏轼满腹经纶、才华横溢，忠君爱民、功业卓著，却命运多舛、屡遭磨难，特别是“乌台诗案”获罪入狱之后，他一路被贬，黄州、惠州、儋州，越贬越远，生存环境也越恶劣。在儋州他虽有“琼州别驾”的头衔，朝廷却对他下了“不得食官粮、不得住官舍、不得签公事”的禁令，其实就是要苏轼在这蛮荒之地自食其力、自生自灭。但苏轼随缘自适、穷达如一。他“食芋饮水，著书以为乐”，开办书院，传播文化知识，创作诗词赋颂及散文等280多篇，虽然不及他被贬黄州时所创作的《念奴娇·赤壁怀古》和前后《赤壁赋》等经典出名，却也表达了他深邃的生命感悟，活出了独有的滋味和精彩。如果此时此地的苏轼满腹牢骚、一蹶不振，又怎么成就他“立德、立功、立言”的一世英名呢？

按渡边淳一的观点，“钝感力”有五项铁律：迅速忘却不快之事；认定目标，即使失败仍要继续挑战；坦然面对流言蜚语；对嫉妒讽刺常怀感谢之心；面对表扬，不得寸进尺，不得得意忘形。一个人要修炼到这种境界，固然并非易事，但要活出人样，活出精彩，时时用这“五项铁律”剪除失志之念、失德之欲、失格之为则是必须的。

小时候，家乡的院落里，有一棵高高大大的枇杷树。每年初冬时，枇杷树茂盛的枝桠上，便会开满浅浅的微黄色的小花。只要给她一点阳光，枇杷花就会灿烂起来，那些花很小的，害羞似的躲在绿叶丛中。大多数植物都是春天开花，但枇杷却是初冬开放，从不与其它花儿争艳，花期不俏春，给她的纯朴气质增添了魅力。

枇杷树的花香很特别，不是一般花所拥有的清香，她的香气重，有股中药的味道。枇杷花含苞待放时，一簇簇像一个个小绒球；一串串拥挤在枝头上，远远看去，像一朵朵的云团，特别漂亮。每年春天，枇杷的果实开始挂满枝头，金

灿灿的惹人喜爱。

初夏时节，雨水充足，枇杷渐渐黄了，一树浓荫里，挂满金黄色的果实。明朝诗人杨基有诗云：“细雨茸茸湿楝花，南风树树熟枇杷。”

夏天的雨说来就来，雨滴敲打在枇杷叶上，细听，竟是一串清爽、悦耳的音符。夏日多雨，池塘里的蛙鸣总会此起彼伏，这种音符时常和蛙鸣合唱，是那样的美妙。夏雨轻点枇杷树时，常常让我想起老家

的枇杷树，想起枇杷树下的老屋，还有老屋升起的袅袅炊烟，以及那些烟火的故事。

枇杷的味道，大抵也是人生的味道吧，经过了寒冬花开的淬炼，再历经春意勃发的生长，最后经过夏雨的滋润，结出醇香甘甜的果实。枇杷的花能制成茶，果能止咳消痰、润肺清肺，枇杷叶入药始载于《名医别录》，有祛痰止咳、生津润肺、清热健胃之效。

夏雨轻点枇杷香

周广玲



团扇团扇美人用来遮面(篆刻)

张灯
刻

锦绣太原·一诗一图⑯

地铁一号线进行曲

王起/诗 无名/图



我家窗外，是如火如荼的施工现场
是地铁一号线起点西山矿务局站

喧嚣的工地打破以往的沉闷
桩机 挖机 起重机轮番登场
一只只灵活自如的钢铁手臂
依次打桩 开挖 吊装
从黎明到深夜，从寒冬到阳春
每天我目睹，也在想象这项
民生工程怎样有序地快速推进
自西山脚下开始盾构，将下穿汾河
与地铁二号线在城市中心枢纽交汇
然后，沿东中环调头南下
直达银翼起落的武宿国际机场

梦想不再遥远，当又一条地铁
贯通运行，出行者无论向东向西
还是向南向北，都将体验一条
与新时代匹配的快速大通道

图片来源：百度网

人物

“有图书馆，馆前立着大理石的牌坊，字是贴金的！有警察局。有像王宫似的深宅大院，都是雕梁画柱。有许多祠堂，也都金碧辉煌。不到一里，便是洱海。不到五六里便是高山。山水之间有这样的一个镇市，真是世外桃源啊！”

在喜洲一中教书的时光，应该是张桂梅人生中最甜蜜的日子。

张桂梅和董玉汉老师在喜洲一中，一边教书，一边在苍山洱海之间流连忘返。喜洲是董老师的家乡，也成为张桂梅的家乡了。在家乡，当一名乡村老师，跟孩子们生活在一起，这是许多人梦寐以求的理想职业。这时候，董玉汉老师带着张桂梅，在他的家乡，吃着

大理特有的乳扇，喝着白族的三道茶，抬眼看苍山上的积雪，沐浴着洱海边吹来的风，生活的美好，仿佛一幅画卷，在他们的生活中徐徐展开。

很多年过去了，张桂梅的学生杨梁谈起张桂梅夫妻二人，还是那么动情。杨梁是喜洲本地的孩子，家住在喜洲镇仁里邑村。当年，杨梁先是在喜洲一中初30班读书，后来又到36班读书，张桂梅和董玉汉两位老师先后是他的语文老师。多年来，作为张桂梅在喜洲一中教过的最后一届学生，杨梁对张桂梅一直怀着深深的感恩之情。

在杨梁眼里，董玉汉老师是一个性格温和的人，有点胖，无论是上课，还是平时生活中，他总是

■ 希望出版社



《张桂梅和她
的孩子们》节选

笑眯眯地面对每一个人。上课很风趣，很少看到他发火。董玉汉老师在喜洲一中教了几年书以后，便被提拔当了校长。

张桂梅则有着东北人特有的直爽和刚烈。杨梁一再提起，张桂梅老师对学生的严管与厚爱，绝对不是她到丽江市华坪县教书以后才开始的。

■ 山西教育出版社

赵树义 著



《折叠的时空》节选

我笑道，我是半个太原人，半个沁源人。

男子笑了，女子笑了，孩子停下脚步，扭头看过来。牛仔女走近问道，那你对这儿很熟吧？能不能推荐个民宿，想带孩子去老乡家住。

我用手指一指宋勇，示意她去问宋勇。宋勇不待女子开口，便指着西北方向道，离这儿最近的是

土岭上，再往前走还有池口、花坡，都可以住，可以吃。说罢，宋勇又补充一句，沁源现在哪儿都有地方吃，都有地方住，你们放心玩，天黑时候进村就行。

女子道过谢，男子一前一后跳下坡来，招呼孩子上车。这时，只听休闲女郎声道，我们住土岭上吧，晚上可以带孩子去岭上看月亮。宋勇听她说要带孩子看月亮，又大声道，沁源早晚温差大，晚上记得给孩子多穿衣服。

男子打开后备厢，把沙棘枝放到车厢里。女子一边上车，一边一迭声地说着谢谢。

本计划夜宿土岭上的，听女子这么一说，才想起昨天是国庆、中秋双节。十五的月亮十六圆，我压低声音对宋勇道，走，去岭上。宋勇有些疑

惑，不去土岭上了？我说，他们看月亮，咱也看月亮啊，看月亮不去最高的地方？宋勇嘿嘿笑道，好，听领导的。说罢，轻踩油门，鸣笛越过那两辆车，迎着夕阳西去。孩子趴在窗口朝我们招手，我很想邀他们同行，可一想到岭上冷，怕孩子受不了，话到嘴边变成车窗外的风声。

掐指算来，到沁源已整整20天，几乎走遍沁源大小14个乡镇。出行前一周，给邓焕彦打电话，说要到沁源住一个月。老邓很吃惊，住一个月？有公干？我晒笑道，去度假啊。老邓不信，你哪有这般闲情，是有事吧？我知道瞒不住，也不想瞒，便道，事嘛倒是，就是爬山钻沟，踏遍沁源犄角旮旯。

纪实