



## 把生活调到喜欢的频道

我不想辩驳，只能笑笑。

其实我的真实想法是，即便我有时间，也不会去跳广场舞，因为我对跳舞根本提不起兴趣。我的性格又喜静，那些喇叭响、声浪大、人多、嘴又杂的场合，不是我喜欢的，甚至还会因此烦躁，影响心情。年轻时，有人说我性格孤僻，我还心怀内疚，想着怎么自己就摊上这样的性格呢？我曾试着融入人群，凑热闹参与各种应酬，结果让自己感到很难受。后来，年岁渐长，我慢慢发现每个人的生活都是属于自己的，强扭的瓜并不甜，与其委屈自己随大流，不如做些自己喜欢的事，接受自己的性格和生活方式，开心过好每一天。确实，在人到中年之后，我接纳了自己的不完美，也与自己达成和解。

我一直喜欢种花，虽然不是最擅

长，但种花的热情相当高涨，网上冲浪时，只要看到合意的花便会立即下单，久而久之，家里的花多而杂。我很有耐心，每天都会精心打理这些花，不厌其烦地浇水、施肥、修枝……忙得不亦乐乎。有朋友不理解，说种花多浪费时间和精力啊，不如一起去逛街，现在city walk 正红火。我微笑着说：因为喜欢，所以值得。我不会再解释或争辩什么，你有你的兴趣，我有我的爱好，你有你的热闹，我有我的宁静，适宜自己才是最优选。

比起种花，我现在最喜欢的休闲方式是每天晚饭后“陪读”，那个爱跳广场舞的朋友对此尤其不理解，“陪孩子做作业，多么心累”，而我并不觉得。儿子不喜欢去书房做作业，比较喜欢坐在餐桌边写字，说是效率更高。于是，我

便拿起一本书，坐在旁边的沙发上沉浸式地阅读，或为准备写的文章打腹稿。儿子做完作业，喜欢和我斗嘴皮子；这个英语怎么读，这个字母发什么音，这个歇后语的后半句是什么，这道题有没有另一种解法……如果能考倒我，他会乐不可支。如此“陪读”，我亦感到趣味十足。

去繁就简，弃闹从静，这才是我最想要的，最适合自己的生活状态。有些人不理解，感觉这种生活太过枯燥乏味，我不这样认为，因为这都是我自己选择的，家人相伴，灯火可亲，幸福安康，便是我追求的人生好光景。

把生活调到自己喜欢的频道，活得更潇洒一些。每一段时光若都藏着属于自己的小美好，便没有被辜负。

(管洪芬)

## 自驾之乐

这天，我们的自驾团队从特克斯出发前往美丽的伊宁。经多年不见的老同学阿伟推荐，我们改道驾车行伊昭公路，这是一条让人一旦选择就一生难忘的公路，可以和独库公路媲美，号称“小独库”。

果不其然，一路上风景特别美好，仿佛进入了生态景观长廊。我们一路享受美景，目不暇接，感觉畅快淋漓。碧空如洗，万里无云，公路两边满眼都是青绿的小草、郁郁葱葱的雪山、欢动的牛羊和隐约的雪山，山边的乡村零星散落着白色的牧民毡房。行驶途中，我们遇到一群不紧不慢的绵羊横穿马路，来往的车辆纷纷停了下来，避让这群草原小精灵。这种自驾游让我们真正感受到当地的风情。

驾驶一号车的斌哥充分展现了激情和速度，我们跟着他的车开足马力前行。突然，他下完一个小坡后猛踩刹车，后面的车辆也跟着进入停车场，并整整齐齐地停放好，然后大家纷纷去半山游玩。有的狂奔上山，有的抢拍风景，有的小憩于帐篷，有的策马扬鞭。同行的袁姐大胆骑上高大的骏马，一改前几天的柔弱状态，显示出矫健英姿、威风神态和愉悦心情。孩子们也全都来在主人的陪伴下骑马上山，找寻来自草原的大自然味道。4岁的小五一尽管害怕却顽强骑完全程，引来队友们的啧啧称赞。同岁的小苹果还在马上摆出各种造型，她的爸爸阿解则跑步跟拍。大家余兴未尽，但需要赶时

间，必须继续踏上旅途了。

一路美景，驾驶和观光都有独特的享受。刚拿驾照一年的儿子阿鼎主动请求开车，尽管有点担心，我还是放手让这个大学生锻炼一下，我则坐在副驾驶座位上。

一路顺风，两小时后，车队开始爬乌孙山的白石峰，白石峰是伊昭公路上极美的一段，狭窄的路段有很多急弯和陡弯，有些路修建在悬崖峭壁上，所以，山虽然不高，但我们颇有望而生畏之感，因为一边是峭壁，一边是深渊，要提醒自己必须小心应对。

我们缓慢前行，车盘旋而上直至山顶，这时可以望见层峦叠嶂，山坡上青松茂密，半山间野花烂漫。开始下坡了，看到车外景色如此令人心醉，我忍不住拿出手机，打开车窗或透过挡风玻璃抓拍照片，恰巧捕捉到对面上山方向车水马龙的情景。这时年轻的团长鑫鑫通过对讲机在炫耀我们赶上出发避过车流的先见之明。快到山下，更见峰林成片，草从青绿，溪水潺潺。我不禁感慨：这一路上真是风光如画，瑰丽无比！

历时近4个小时的车程，我们到达了伊宁市，老同学阿伟在他的公司热情地欢迎我们。一阵嘘寒问暖之后，紧接着搓风洗尘，少不了一顿风味美食，让我们感觉到不虚此行。

这次团队自驾游收获颇丰，一路风景，一路惊喜。人生的路亦该如此，不要畏惧挑战，时间将证实我们脚踏实地走的每一步都有其价值。

(斯文)

## 到老街走一走

很多城市都有老街，闲时我爱去老街走一走，去远方旅行，也必定会去当地的老街转一转。

老街，顾名思义就是年代久远、底蕴深厚的街巷，通常藏身于高楼群中，可能只是一小段路，窄长而曲折，有闹中取静的意味。老街的名字往往很接地气，两边的建筑以及招牌的色调带着岁月的痕迹，朴素随和。这里的人常常带有一种亲切感，弥漫在其中的烟火气息也让人感到踏实、安稳、闲适、愉悦。这里的树、花、草以及空气中散发着的食物的味道，会让人的脚步不由自主地慢了下来。

老街上了岁数，越来越沉静，越来越低调，越来越谦和，越来越笃定，像身边靠谱的长者。

每当我心生浮躁、急切和乖戾，我都会到老街走一走，喜欢那里的人情味儿，喜欢那里岁月静好的气质，让我

产生一种松弛感。我会背着手站一会儿，看几个老翁子在老树下下象棋；会蹲下来，陪刚放学的小孩子观察往家里搬馒头渣的蚂蚁；会坐在小马上，和老奶奶一边择韭菜一边闲聊；会和路过的游人热情地打招呼，并推让着，因为我只帮了点小忙，他非非要请我吃一个从老街一家老字号店铺买的刚出锅的油酥烧饼……

老街有很多老树、店铺、小超市、老面馆、香油坊、水果摊、奶茶店……很多都开了十几年，乃至几十年，当然也会有新开不久门面新潮的网红店，新老搭配，以街坊熟客生意为主，商家和顾客彼此信得过，有默契。熟客有什么习惯，偏爱哪种口味，商家心中清楚。至于来者心情如何，只需一个眼神、开口说半句话，心中亦秒懂。老街和这里的人有阅历深厚的气质和看破不说破的善良，它耐看、耐品，回味起

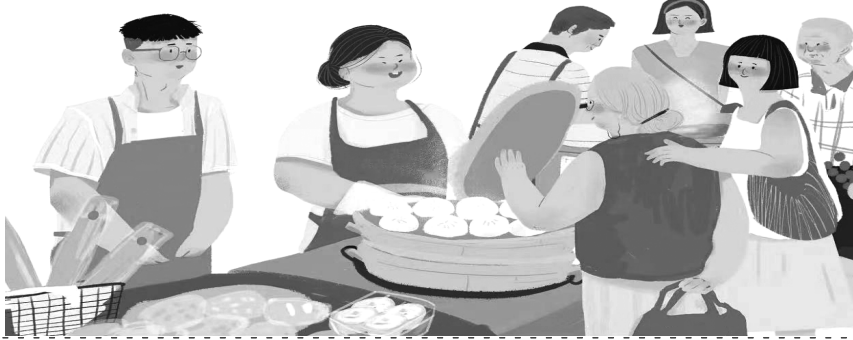
来有故事、有情感。老街中也不乏外来游人，跟着地图，拿着手机，边走边打卡。我也喜欢逛陌生城市的老街，主要是跟着旅行指南寻觅地道小吃，觉得陌生的城市也陡增亲切感。

去老街走一走，我喜欢穿舒适的衣服和布鞋。到老街里转一转，一定不能急躁。老街是治愈系的，当我开心的时候，老街能让我变得平和，收起傲气。当我感到生活乏味时，老街浓浓的生活气息能唤醒我的精气神，让我重

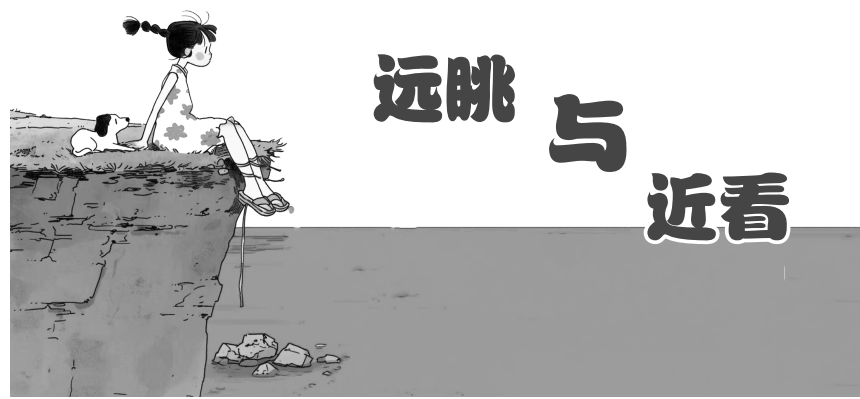
新关注清晨和傍晚，关注身边的美好，会爱上根油条、一把香菜的平和日常，会爱上和他人聊天说地……我会随心地吃点什么、喝点什么、看点什么，不时闻闻味道、想想心事、将将思路……总之，我从老街踱步回来，必是一身轻松。

老街有大隐隐于市的安静，亦有烟火气飞扬的热闹。老街带给我的亲切感和松弛感，总是恰到好处，恰逢其时。

(郭雪强)



## 远眺与近看



处的路况于不顾。现在城市里车流量大，特别是早晚高峰期，前方或者左右两侧，时有大巴挡住视线，开车必须集中注意力，远近兼顾。若是走神，极易发生交通

事故。生活中很多事情其实与开车的道理相仿。人不能鼠目寸光，要志存高远。一个

## 钓趣

夏日炎炎，城市的喧嚣中，红烧小龙虾的香味适时飘出，一下子就把我带回到儿时生活过的遥远故乡。

那时，夏日钓小龙虾就是孩子们的一大休闲活动。我们的手中拿一根木棍，一头系着毛线，毛线上挂着蚯蚓，便做成简易的钓竿。然后结伴带着塑料桶和马扎，兴高采烈地走向附近有很多小龙虾出没的沟渠。

阳光洒在波光粼粼的水面上，蚯蚓一入水，便引来一群小龙虾争抢。小龙虾的身体透明而灵动，两只大大的钳子不停地挥舞着，似乎在展示它们的威武。每当钓竿上的毛线有了挣拉的反应，我们便知道，有小龙虾上钩了。

钓小龙虾的过程，充满了乐趣与期待。我们坐在马扎上，静静地等待着，其实心中充满兴奋。当看到小龙虾被钓出水面，那种成就感便油然而生。有时，运气好，一次能钓上两只小龙虾，它们各自夹住一端，像是在跳舞，让人忍俊不禁。

我家老屋前的池塘也是钓小龙虾的好去处。池塘不大，小龙虾却很多，每到

暑假，小伙伴们都会围坐在池塘边，一起钓小龙虾。那时的我们，仿佛忘记了烈日的炙热，忘记了大汗与口渴，非要钓到小龙虾才罢休。那时的我已明了——做自己喜欢的事，就要执着。

钓到的小龙虾，我们通常会带回家。姑姑的厨艺极好，她做的小龙虾味道鲜美，香辣可口，丝毫不输于城里大排档的厨师。

姑姑烹饪小龙虾的过程也是一门生活艺术。先用热水将小龙虾烫一遍，然后去其外壳，用刷子将秽物洗刷干净。接着，准备好大量的辣椒、大蒜和切碎的生姜，放入锅中一同爆炒。不一会儿，锅中便香气四溢，出锅后的小龙虾再淋上浓浓的汤汁，便成了一道美味佳肴。

我们小孩子可顾不上食相要斯文，马上用手抓起小龙虾，大口大口地吃着，吃得津津有味，吃出满头大汗也顾不上抹掉。

长大后的我也吃过很多山珍海味，却总觉得没有儿时吃小龙虾那样吃得那么香，那么爽，那么不羁。我想是儿时的我，还没有尝尽生活的酸甜苦辣，只

人只有明白自己真正想要做什么，他前行的时候才会有源源不断的动力，取得成功的时候才会不骄不躁，遇到困难的时候才会百折不挠。因为他知道自己的目的地在哪里，不会因为别人的恭维或者批评迷失方向。

当然，这只是其中一方面。万丈高楼平地起，每一座高楼都是一层一层垒上去的，只有脚踏实地，步步为营，才能成就高楼之高，行事万不可好高骛远。

想上天入地，想要看大江大河，却连大门都迈不出去，那一切就都只是空想而已。每一个小时都有60分钟，每一段人生都是由一个小小的经历组成。我们要能看得远，同时也要能看到眼前，打好基础，稳步前行。

(潘玉毅)

沉浸在一种简单而纯粹的快乐中，无忧无虑，天真烂漫，知足常乐。

若当日钓的小龙虾太多，我们会卖给收小龙虾的小贩，虽然收益不多，但弥足珍贵，那是我自己的劳动所得，那种满足与欢喜无与伦比。

小龙虾带给我的快乐就这样定格在记忆里，时光荏苒，长大后的我去打井，已经离开故乡很久，但小龙虾就是我乡愁的“开关”，思绪一下子就能回到故乡，回到单纯而难忘的时光。

如今，城市里的空气中又飘来红烧小龙虾的香味。然而，我已经不去钓小龙虾了，也吃不到姑姑做的家常味道。现在的我热爱宅家伏案，在忙碌完工作与生活的琐事时，认真记下生活中的小美好以及由此生出的感悟。能有喜欢的事情在做，并为之执着付出，这何尝不是与钓趣一样简单而纯粹的快乐？

我很坦然——美好的童年是不复返了，但不必遗憾与怅然，因为那种对生活的热爱与执着，那种对简单而纯粹快乐的追求，一直在我的心中。

(曾龙)

## 诗苑

### 诗三首

#### 羊湖



她醒在我的梦里，大眼睛水汪汪的，蓄着人间最纯的底色  
马蹄无边。翅膀无痕。白云无迹  
游鱼轻盈，在羊湖  
它们像信念一样自由  
湖水澄澈：洗面，洗身，洗心  
跋涉者虔诚膜拜  
日复一日

经幡猎猎，玛尼石越堆越高  
羊湖亘古而静谧  
遥不可及的梦  
以凝珠之躯浓缩成一粒药丸，悬空  
缓解旧疾

(聂斤)

#### 蝉

捕蝉人早早出发，在夜晚一些事物的回收，甚至早于它们的发生。而更早时它们在泥土中翻译漫长记忆里，黑暗的段落

医书上说，从它的旧址能嚼出药物，我们当然深知它的药性它把一部分土的历史，赐给我们治疗那些远离土的病症

也不是全无所获。在所有失眠的眼睛中，潜藏的那只蝉会突然开口。“在一棵树越发复杂时……”

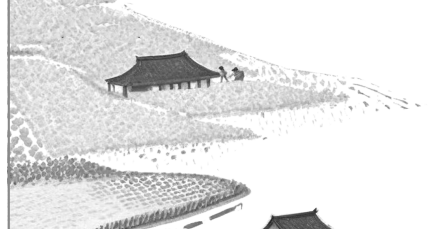
让黑夜变得通顺

或者说，蝉鸣在加固黑夜让黑的更黑。而另一些音乐开始松动，在一阵风的密码本上蝉能认得出哪棵树，来自春天

当然不是全无所获。当我带着磨得更薄的蝉翼，返回我的村子返回那些跟我一起沉寂的泥土一只蝉的一生，正停靠在安静处等我

(崔大川)

#### 夏日物语



切割、吞噬、脱粒，此时的收割机就像毫无顾忌的混小子打捆机跟在后面，耐心地，母亲一样拍去灰尘，卷好草捆，将凌乱的麦秸被褥一样卷起来  
金黄铺盖过的田地重又恢复平整

多年前，我也将所谓的凌乱视为另类房间凌乱如同经历战争所有的放肆和不堪，都只在母亲的耐心里，才渐渐脱去戾气如今它们每天都安静整洁地处于房间夕阳从窗外探头

就像打捆的麦秸一样，反射着光

(赵成)

