



# 把“班味”变淡

“班味”，现在是个热词，还入选了新近公布的“2024年十大流行语”。有些上班族会调侃自己的“班味”太重，生活少了趣味。我觉得“班味”指的是一种状态，包括烦躁、焦虑、沉闷、疲惫等。其实，我们可以有意识地去做一些有趣的事，把身上的“班味”变淡。

要有个人爱好。如果说上班是为了生存，那么培养个人爱好则可以起到调剂工作的枯燥，让生活多些乐趣、多些精神寄托的作用。我楼下的邻居老张在工厂的流水线工作，一干就是几十年。一旦下了班，或者是轮到休息，他就会带上渔具奔赴郊外去钓鱼。钓鱼时，老张精神焕发、轻松惬意。他说：

“钓鱼这个爱好让我的生活少了无聊，多了乐趣。有爱好调剂，‘班味’自会变淡许多。”

要有几个朋友。朋友无须太多，但需要经常聚一聚，聊一聊。清茶一杯，围坐一起，说说工作，说说生活，说说家庭，聊聊大家共同感兴趣的话题。在这种聚会中，人的精神会得到抚慰，身心会得到放松，“班味”也不会那么浓了。

要经常到大自然去。有意识地亲近大自然，身处广阔天地，在阳光下，在美景中，让我们的心胸变得宽广，心态变得乐观，保持精神的愉悦和饱满，从而减轻长期工作带来的压力和疲倦。我特别喜欢这种方式，去看看日升日落，

看看花草草，看看山山水水，感受微风轻拂脸庞，让我有一种说不出的舒适，“班味”自然也在清风明月的陪伴中慢慢变淡。

要保持运动。不管是跑步、骑车、游泳，还是跳操、“撸铁”，如果能够坚持下来，不但可以在大汗淋漓中让身体得到锻炼，增强活力，还能让人内心积累的压力得到释放，“班味”将随着运动的汗水一起挥发。

要调整心态。要正确看待工作，了解工作的重要性，并在工作中寻找乐趣。一个热爱工作、热爱生活、有积极乐观心态的人，“班味”影响不了他。

我们要懂得劳逸结合，过一种张弛



有度的生活。调节好身心，精气神提升，生活更有活力，上班更有干劲，“班味”就无足挂齿了。

(苑广阔)

## 不请自来

生活中难免会碰到不请自来的东西。

我家露台的地面铺的是瓷砖，已经老旧，缝隙里时常发现野生的草，它们不请自来，长得很倔强、很有活力。瓷砖缝隙里能有多少有营养的土呢？小草怎么来的？如何立足、扎根？它们在如此境地展现的生命力让我佩服。它们不卑不亢，迎风透着傲气。我遇到不顺心的事时，都会想一想这些小草。我也会为小草拍个照，发朋友圈，领几个赞，颇感有趣。

不请自来的还有月光。有一天晚上，我已睡下，因为忘记把窗帘拉上，我被不请自来的月光惊艳到了。四周安静，微黄、半亮、清美的月光格外温柔。我好想把月光掬在手里，用月光

洗涤心灵，多么富有诗意。

思念也会不请自来。或读书时，或吃着饭，或走着路，突然我毫无缘由地想起一个人，想起他说话时的语气、表情、动作，仿佛昨日还在一起说说笑笑、打打闹闹，而实际上我们已经20多年没有见过面。可是，思念突然像扑面而来的风，我很容易就沉浸其中，分不清思念的是那个人，还是那段纯粹、美好的青春。

好的东西会不请自来，才难、冷遇、孤单、疾病等不好的东西也都可能不请自来。人生有两面，一面好，一面不好。我们要保持乐观平和的心态，如若不请自来的是不爱的、不好的那一面，不必叹息，赶紧想办法将它翻个面。

(郭雪强)



有位朋友和我聊天，说起自己的人际关系紧张，不知该如何处理。我了解他的性格，对生活中的小瑕疵时常认真过头，碰到问题容易抱怨，为人处世喜欢鸡蛋里挑骨头，不熟悉的人会觉得这人怎么老是只看到问题，总传递不满，谁会喜欢跟负能量多的人相处呢？

我年轻的时候，像这位朋友一样，

总喜欢挑毛病，只谈别人的不足，费力不讨好的事时有发生，而且，总是盯着不足不放，也让我的心态变得容易焦躁。

生活是一位好老师，挫折教会我成长。在长辈提醒和自己的深思熟虑后，我发现对待问题常见两种积极的心态：一种是开心敏感地过日子，及时发现生活中大大小小的问题，不抱怨，而是进行

深入分析，积极投入解决问题的行列，开心过好每一天；一种是用欣赏的眼光看待生活，在层出不穷的问题中始终能看到趋势、主流和亮点，在充满信心中认真做事。根据自己的实际情况，选择后一种心态，试着多用欣赏的眼光看生活，多用鼓励的方式对他人，结果发现自己的性格都乐观了许多——

工作中出现竞争和争论，以前我会难受，后来一想，这说明大家都是为了把事情做好，对工作都还有激情。

生活中孩子吵吵闹闹、老人絮絮叨叨，以前我会心烦，后来一想，这说明他们还平安，老少平安是家庭的莫大幸福。

遇到问题时，以前我会不知所措，后来一想，问题有的能解决，有的解决不了，那就控制，把它的负能量降到最低，再等待更好的时机。如果问题不能解决也不会影响正常生活，那就通过改变心境和改善条件去应对。一个问题往往不只有一个解决办法，找准定位，调整心

态，见招拆招。

值得一提的是，对待与自己相亲相爱的人，更要注意表达方式。有的人对待外人态度友好，对待亲人却控制不住脾气。本来是为了对方好，说出来的话却像嫌弃、抱怨、冷漠，而带了刺的话会引发对方的抵触心理，并伤害感情。多用欣赏的目光看待他们，多肯定优点，再委婉地指出缺点，效果可能更好。

多用欣赏的眼光看生活，不是说回避问题，而是要调整好心态，选择更恰当的解决方法，不要揪着不足之处不放，过度放大不足，让自己畏难或悲观。

多用欣赏的眼光看生活，多用发自内心的真诚去看世界，而不是只看到自己，心胸和眼界会更宽广，行动也会更积极稳妥。

多些正向思考，多些乐观以对，不只是人际关系会变好，还更容易找到解决问题的关键。

(陈启银)

## 换个地方活

一次，跟几个朋友到茶室喝茶。茶室南窗三块大玻璃如同画框，镶嵌着一片静谧的景致：一池碧水轻绕，几株绿植悠然，营造出一方远离尘嚣的清幽天地。茶室的老板是一个健谈的女子，说起窗外的水池，直言曾经在里面养了很多金蟾。我们一听来了兴致，都侧耳倾听她讲养金蟾的经过。她声情并茂地诉说着，最后话锋一转说道：“养了好几年的金蟾，有一天突然都不见了，可能是跳出池子跑了，只是十多只大金蟾一下子消失得无影无踪，实在让人想不通。”一位朋友提醒她：“怕是被人偷走了吧？”她恍然大悟：“也有这个可能啊！”接着一挥手，“没就没了吧，不过是换个地方活呗！”

一句“换个地方活”，不禁让我心里一颤，细细咀嚼，竟能品出些许禅意来。金蟾是个活物，养它们在水池，它们就生活在水池里。即使它们跳出水池，跑到别的地方去，其实也不必计较，它们只不过是换了一个地方生活罢了。“换个地方活”，不仅仅是对金蟾命运的淡然接受，更是一种深邃的生命哲学与人生智慧。有这样想法的人，

一定有深厚的悲悯情怀，并且在用最

大的善意看待这个世界。茶室老板并不认为她养了金蟾，金蟾就是她的私有财产，而是尊重金蟾的生命，她善待它们，善待它们，即使失去了它们，也并不是自己损失了财物，而是她的金蟾换个地方活着。

反观当下，很多人都被强烈的占有欲所困，将周围的一切视为己有，一旦失去便痛苦不堪。“是我养活了

(高自友)

我特别喜欢在书架前逡巡的感觉，好似骑着马儿在无垠的草原上漫无目的地溜达——宁静、开阔、自在。在图书馆阅览室那三四十个书架组成的“森林”里慢慢地走，细细地看，呼吸着书卷散发出来的天然香气，时间如水，从指缝间悄然流走，一点儿也不觉得可惜，反而格外享受。

成千上万本书，大大小小，厚薄薄薄，花花绿绿，几年下来，我看过的大概不过是九牛一毛，再熟悉的地方，再熟悉的书架，每一次经过也都有许多新的发现。选哪一本书好呢？我通常是不声不响、随心所欲地在书架间游走，先被某本书的封面吸引，质朴、简约、有雅趣，随即抽出来，手感粗而不糙，没有油腻之感，视为有好感。再看书名，不拗口，有诗意，接地气，有味道，那就更加称心

如意。倘若著者是名家，自然是毫不犹豫地翻开，在任意一页任意一段停留，读一读，领略它的深邃、渊博，或者优美、风趣，抑或是深情、纯粹。如果是不认识的作者，更要好好翻一翻简介、目录、自序、后记，以便对手中之书有一个初步的了解，如果正合口味，当然会欢欢喜喜带回家。

从眼睛一瞥到伸手触摸，从手捧读到心有灵犀，人和书的缘分，人和人的缘分，其实都是一样的。

如果有目的地找书，根据索书号直奔书的所在位置，简单、直接、干脆，倒是免去了不少寻找的茫然、苦恼和麻烦，有一种与人在某时某地相约，准时赴约的感觉。但是那里的书籍可能老旧，封面有污渍、破损，拿在手里，心里会觉得有些别扭，犹犹豫豫，最终极有可能另选别



的书。找旁边的？抑或同名书籍的另外一本？又有一种未知，逡巡一番，等待邂逅，多么有趣。

我爱选书，选书之趣，在于在书海遨游的自在与期待，在于那种不期而遇的惊喜感和默契度，从指尖轻触书脊到抚摸带着墨香的纸张，一页一页翻阅，如同探索未知的宝藏，会得到什么？得到多少？都是意外。选书之趣堪比出门旅行，遇见什么人、什么天气、什么景色，都不在预料之中，像开盲盒似的，多么好玩！

如今一有空闲，我便去图书馆逡巡，体验自主选书的闲适。有偶遇之妙，有选择或放弃带来的自在，这是书海遨游增长见识之外的另一些别样体验。到图书馆选书、看书，直叫我迷恋不已。

(郭小郭)



## 诗苑

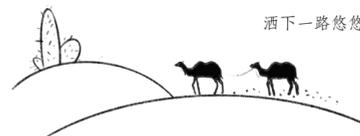
### 沙漠与骆驼

这里，每一颗沙粒都是文明的细胞  
它的热度穿透了骆驼的脚掌  
每一米阳光都照亮一个遥远的故事  
它敲打着我颤抖的心房

这里，我化身为翻越沙漠的骆驼  
头顶白云  
用睫毛上的汗珠书写天空的蔚蓝  
把双峰定格为鸣沙山的胎记  
和七彩丹霞的璀璨  
以及莫高窟的古老  
这里，春风涌进玉门关、嘉峪关

主人，游客晒笑脸  
我在中西交汇的丝路上匍匐前行  
捡拾深耕沙漠的荣耀  
洒下一路悠悠驼铃

(黄裕涛)



### 季节的转角

朵朵盛开的金线菊  
在秋风里起舞弄清影  
黄绿的树叶发出飒飒的回音  
白云飘渺地掠过，朝天椒  
兴奋地吐出红红火火的日子  
大白鹅在家门口的土路上  
扬着高高的头，闲庭信步  
秋天，我在季节的转角  
遇到了收获

(张秀梅)



## 在冬日里朗读

冬天是个令人懒洋洋的季节，会在这样的日子里心生倦怠。朋友支招，读点书吧！大声朗读，心就宽了，气也顺了，手脚也就活动开了。

晨光微露，天气阴冷，读上几首喜欢的唐诗宋词，心兀地开阔了，口舌不再因为寒冷而打结，全身经脉似乎都打通了，晨起的怨气也都烟消云散了，全身热乎，不再畏缩于寒风中。

没有明媚春光，那就在文字里憧憬

“冬天已经来了，春天还会远吗？”读朱自清的《荷塘月色》和《春》，他的文字是清新而质朴的，在那淡淡的文字中你会发现你的心就那么慢慢地、慢慢地被融化。

美国作家吉姆·崔利斯在他的《朗读手册》有这么一句话，“你或许拥有无限的财富，一箱箱的珠宝与一柜柜的黄金。但你永远不会比我富有——我有一位读书给我听的妈妈。”于是决定在这么一个冬寒料峭的日子里，和儿子一起读本好

书。抓住短暂的亲子时光，那个天天围在你周围叽叽喳喳说个不停的小男孩，或许很快就要长大了，很快就不再和你如当初般亲昵了，冬日和孩子一起围炉读书，只为了让亲子时光过得慢一点，再慢一点。

这样的冬天因朗读而格外与众不同，当那一个个文字化成了精灵，在眼前为你歌唱的时候，还会有什么不快的心情呢。

(黄颖)

## 梦想要落地，得加个“截止日期”

年初，看到朋友晒出参加书法大赛的作品。我在欣赏她那流畅轻快的作品时，心情既兴奋又失落。

想起自己也有同样的爱好，甚至曾经还和朋友约定一起去参加比赛。可如今她的作品已经挂在了展览馆，而我连一幅完整的作品还没有完成。于是周末我迫不及待地约了她闲聊，询问她是怎么做到的。朋友笑着说，她制定了计划，将每天要临习的书体根据难易程度定出不同的练习量，在“截止日期”到来前尽力完成就好了。

“截止日期！”这个字眼让我心中一

震，反复思索。想想我也是有“书法梦”的，也时常提笔写字，但也仅限于在有兴致的时候写两笔。上班累了困了，不想写，想着下班了先休息；工作忙了更别提，哪有空写；等周末闲了吧，又想着这么好的时光可不能浪费，得出去溜达。就因为我没有一个具体的“截止日期”，能拖则拖，所以我的书写水平一直停滞不前，我的书法梦也是遥遥无期。

看来，梦想要落地，是得加个“截止日期”！回家后，我立即收拾出一张桌子，铺上毛毡，找出字帖，摆上笔墨纸砚，我也准备按照朋友的方法实践，开始我的

梦想实现之旅。

自从定了“截止日期”，我无形中有了种要达成目标的紧迫感，行动力也比以前强了很多倍。每天我会早起三十分钟，在家里临摹几个字；中午吃完饭休息时间在单位也会练习一会儿；甚至在每天通勤的地铁上，我也会用手在腿上比画着……尤其晚上下班后，我不再和朋友出去无效社交，而是把时间留给我的书法梦。

如今一年过去了，我已经完成了很多临摹作品了，加上老师的表扬，内心满满的成就感。

(马晓)