

我還在彩排中

我開車經過阿爾弗雷德王子醫院，看見住院部門口站着一個穿着白色病號服的老人。他見了我就揮手，示意我把車開過去。我拐進一段小坡道，里面是一個停車場，稀稀拉拉坐着或站着一些腿腳打着石膏、頭上裹着紗布、臂上打着點滴的病人。

老人和周圍的幾個人揮手告別，一副慷慨從容的樣子。在零零落落的道別聲中，他打開了車門。費了很大勁兒，他才坐進車里，一邊還自嘲：“當你老去時，一切都變得可笑。”我問：“您的健康出問題了嗎？”他說他患的是肝衰竭，來做透析，正在等待做肝移植手術。他還說，這是醫療事故造成的，所以醫院給了他優先權。“特權，我一生都在反對它。”他喘了口氣，需要歇一歇才能繼續說下去，“沒想到要死了，卻獲得一個特權。”我笑不出來。

他說話帶着英國口音，吐字清晰，語調富有彈性，看來受過良好的教育，我就順便把話題岔開：“你是從英國來的？”他哈哈笑了，高興起來：“不是的，我是教戲劇朗誦的，輔導別人怎樣在舞臺上念台詞，我說的是標準英式英語。”車內的氣氛頓時輕鬆、隨意起來。

我又問：“大概要等多久才能做肝移植？”他說：“你問了一個我不忍回答的問題。”我一時沒聽懂。他變得嚴肅起來：“這是一個殘忍的問題，我的幸存將基于另一個人的不幸死亡。我的任何盼生的念頭，從理論上說，便是盼另一個人死。”我不禁肅然起敬：自己的命都不保了，他還在鑽“生存還是毀滅”的牛角尖。

我豎起大拇指，說：“我尊重你的觀點。”生死本是一種日常，囿于自己的原則而不能有任何期盼，則是一種無可奈何，有點兒像曹操的臨終之嘆：“獲罪于天，無所禱也。”

好幾年前，我曾為一個單身猶太老婦做家庭清潔，她住在海邊，總是很憂鬱，常對我說，人老了，最好一要有錢，二要有健康。我就把這話跟他說了，他聽後輕輕一笑，說了句：“愚蠢！你想，人老了身體怎么會好，身體好就說明你還沒有老。”我說：“但錢總得有吧？有錢好辦事，吃好的、住好的，還有許多人可以隨叫隨到……”未等我說完，他就非常乾脆地搶白道：“要錢干什么？”我以為接下來他會慷慨激昂地說出一大堆道德“雞湯”，他卻有點兒動情地說：“錢對老年人沒多大用處，因為老年人其實並不真的生活在現實中，而是生活在回憶中。沒有現在，沒有未來，只有過去。”他表現出一種老年人才有的傷感和深刻，“年輕的時候做任何你能夠做的事，到老你就會得到你想要的東西。”——好像有一點兒道理，年輕時的豐富經歷，會使老年的你擁有多彩的回憶。

他的家到了，是內西區靠着大馬路的一幢舊公寓。二十五元的車費，他哆哆嗦嗦地摸了半天。我下車繞到他那一邊，為他打開車門。他用雙手抱住雙腿，把它們挪到地上，然後，再扶着車門站起來。他走到圍欄邊坐了下來，並揮手讓我先走。他在黑夜里坐着，白髮在風中飄着。他或許還有許多想法，還有一些未竟之願。

“我還在彩排中。”他朝着我離去的背影朗誦道，半謔半真，卻用力很深，力求“字正腔圓”，一如他曾在舞臺上那樣。我沒有回頭，只是背對着他舉起手，豎起大拇指。有人說，只要還沒有蓋棺，人生就仍在彩排中；也有人說，人生就是一個彩排的舞臺——各自傾情，各自精彩，盡興而後已。

作者：張立雄



奶奶帶走了我的“儀式感”

我小時候，奶奶每天早上都會遞給我一盒牛奶。牛奶盒揸着吸管，上面綁着用裝吸管的塑料袋扎成的蝴蝶結。

這個小裝飾，最初是為吸引我的注意力，哄我喝牛奶。慢慢地，它變成一種儀式，在家人間流行開來。

兩年前，奶奶過世。我在葬禮上一臉麻木——或許一切來得突然，我還不知道這意味着什麼。

葬禮過後幾天，我從冰箱拿出一盒牛奶，正準備拆開吸管袋，眼眶忽然紅了——那個多餘的蝴蝶結，從此不會再有了。

奶奶帶走了我一直依賴的、只屬於我們家的“儀式感”。

那段年少無知的時光，那段與親人相處的溫馨時光，以及無數美好的、感動的瞬間，之所以令人懷念，恰恰就是因為一盒牛奶、一串風鈴、一朵櫻花。

若沒有刻意為之的儀式感，這些生活細節都將失去記憶點，不再被時時提起。美好的往事最終如水滴落入大海，再也找不回。

作者：穎寶

人的悲歡離合

我在某本書里看到過這一則故事。在某座山的山腳下，有祖孫二人在那里養小斑鳩，在那座山的另一邊，有另外一對祖孫在養雛鷹。後來小斑鳩和雛鷹都長大了，都學會了飛翔。某一天，它們都被放飛到空中。之後，那只鷹把斑鳩吃掉了。在大山的這一邊，祖孫倆因為辛辛苦苦養的斑鳩被吃掉而痛哭流涕；而在大山另一邊的祖孫倆卻歡天喜地，因為那

短文精選



只鷹第一次學會了捕獵。

說起來不可思議，但人生的悲歡離合說到底就是這麼回事。

把喜悅或悲哀的色彩添加上去，這只是人的行為。

作者：〔日〕北野武

私底下的鍛煉

有個相撲運動員姓輪島，他很強，但是與媒體的關係不好。媒體都說他不認真又討厭練習。我去相撲房找他的時候，

給我媽嘗嘗

石榴花是個例外。以前有首民歌，唱“石榴花一樣的阿娜爾罕”，我曾好奇，石榴花一樣的女子到底是什么樣的呢？為什麼新疆也有石榴花？資料上說，石榴擇土不嚴，在沙土上都能茁壯生長。我老家的地里就是那種土壤。

我媽說過，她嫁過去那會兒什么都缺，什么好東西都沒吃過，坐月子才能吃一點紅糖水泡饊子。我把奶瓶里的奶喝完了，還哭鬧，她就把我平放在床上，將奶瓶垂直對着我的嘴，依靠地心引力的幫助讓我獲得最後幾滴奶……

不多想，能在第三地見到懷遠石榴也是意外，我不想再堅持嚴控行李重量的習慣了，我要把它們帶回家，給我媽嘗嘗。

回到家後，媽媽很欣喜，拿出幾個石榴送給鄰居，笑呵呵地回來，再拿出一個，坐在門



前開始品嚐。我也吃了，果真很甜，水分特別足，籽兒很小，一大把人得口中，稍一抿嘴，果粒即破。然後，就可以像喝飲料一般飲下那些汁水。在整個吃石榴的過程中，媽媽都很沉默，她每遞給我一塊我也不推讓。想必是因為產地的關係，母子的這場分食異常平靜，平靜得有些肅穆。我心里清楚，這奇異的果實是那片土地所出，如今爸爸正長眠在那片土地上。

媽媽上一次吃懷遠石榴，很有可能是在她剛嫁過去的時候，或是在生我的時候。

那時，她才二十多歲。那時候，她是石榴花一樣的女子。

作者：嚴明

一是作息規律

很多人都知道，睡得好有利于身體健康。其實，規律的作息方式還能決定一個人的生活狀態。有句話說得好：睡前放下一切，醒來便是新生。無論昨天有多勞累，只要晚上及時休息，保持充足的睡眠，精神就能得到恢復。

第二天醒來拉開窗簾，讓自己沐浴在清晨的陽光里，世界就又是全新而美好的樣子。然後帶着這份愉悅的心情去工作，自然也會更高效、更得心應手。

如果你時常感覺精力不足，不妨從現在起，為自己制定一張作息計劃表，讓自己每天都能早睡早起。相信不用多久你就會發現，能控制早晨的人方可控制人生。

二是開放心態

人都有維護固有觀念的本能，但固步自封絕對不是件好事。經常有人把這種狀態和年齡掛鉤，覺得是自己到了一定年齡，接受新事物的能力才開始變差。但一個人真正的衰老，往往與年齡無關，而是從喪失對新事物的好奇心開始的。

要想讓日子過得豐富，就應該保持積極開放的心態，多接觸新生事物，不要總是懷有偏見，更不要盲目抗拒。因為很多時候，你拒絕的可能不是一件事，而是通往新生活的一扇門。

打開眼界，才能改變認知。世界其

讓生活變充實的六種方式

實很精彩，就看你願不願意走出來。

三是找到熱愛

人生最好的狀態，莫過于有人愛、有事做、有所期待。很多人之所以能越活越優秀，是因為心中有熱愛之事，並能從中找到屬於自己的意義和價值。

對於平淡的生活而言，熱愛無疑是最好的解藥。它會賦予你能量，賜予你熱情，吸引你不斷去探尋生命更多的可能性。其實每個人都是獨一無二且充滿潛能的，如果此時的你還沉浸在對現實的抱怨中，那可以肯定，並非生活欠你一份滿意，而是你欠生活一份熱愛。

心有熱愛，眼中自有光芒。去找到你所熱愛的事，並為之全力以赴，才能活成自己喜歡的樣子。

四是不斷學習

停止學習後的大腦就和停止吃飯後的身體一樣，是會垮的。學習對一個人的重要性，不只在于習得新知識，更在于它能幫助我們保持深度思考的能力，繼而獲得真正的成長。



學習從來不是一件一勞永逸的事情，它應該是人生任何階段都不可或缺的一種能力。唯有不斷學習，才能與時俱進、不被淘汰。無知者，以為學有涯；有知者，明白學無境。讓學習成為一種習慣，我們才能不斷收穫應對生活的底氣和智慧。

五是發掘興趣

常聽人感慨，業餘時間不想浪費，卻又不知道可以做點什麼。其實，興趣並不是一開始就擺在那里的，它需要你一步步去探索，才能在眾多的選擇中逐漸培養出對某件事的喜好。所以，邁出第一步

至關重要。

發掘一個有利于自己身心健康並能令自己感到愉悅的愛好吧，可以學一種樂器、練一門手藝，也可以去集集郵、揀插花。

學會享受興趣帶來的快樂，讓性情在興趣中得到陶冶和升華，生活自會變得更有滋味。

六是學會感恩

“過日子，過的就是柴米油鹽醬醋茶。”雖然生活難免瑣碎，但一直也都藏着許多小確幸、小美好，只等着有心之人去感受，正如每晚等你回家的那盞燈、剛晾曬過的滿是陽光氣息的被單、窗臺上終于盛開的那朵花。

再忙都別忘了好好生活。認真對待每一個日子，做好每一件小事、學會關心和理解身邊的每一個人、用心欣賞路邊的每一道風景，把這些組合起來，其實就是你離幸福最近的距離。

平平淡淡才是真，健健康康就是福。學會感恩，做一個懂得知福惜福的人，才能不辜負生命中一切美好的相遇和相伴。

生活的模樣，取決于你凝視它的目光。你對生活有多少熱情，生活就會回饋你多少精彩。願接下來每一天，我們都能把日子過得越來越有滋味，讓生活越來越有盼頭。 作者：念念