



走着走着天就亮了

快亮了。母親抬起頭看了看，說，真的天快亮了。很快那東方的魚肚白越來越明亮，東方完全白起來。母親高興地說，是啊，我們只管走着走着，天就亮了。

母親又說，以後你不管做什麼事情，別老惦記着怎麼還沒做好呀，怎麼還沒完成。就像現在走路一樣，只管走着，認真做下去，就會不知不覺把事情做好，完成好，心裏一點也不覺得慢，不覺得

小時候有一次跟着母親串親戚，由於生產隊里的生產任務緊，母親對我說，明天凌晨三點起床，趕回家曬穀子，不能睡得太沉啊。坐在一邊的親戚說，這麼早，帶着孩子，走夜路，我們不放心啊。母親說，都是熟路，怕什麼。親戚只好依我母親。

三點鐘，母親把我搖醒。親戚送我們到路口。母親向他們揮揮手，說，你們回去睡吧，不要緊，兩個小時就到。我跟在母親後頭，在黑暗中走着。腳下是一高一低的麻石路，三點多，天幕上沒星星。母親說，黎明前的夜是最黑的，你怕不怕？我那時七歲多。有母親在身邊，還怕什麼。我搖搖頭，說，不怕，有你呢。

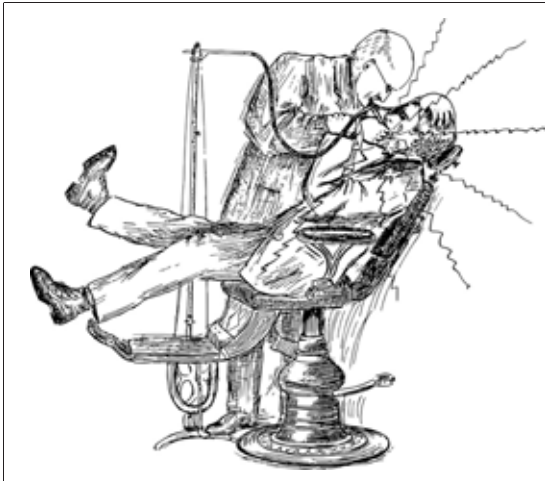
我們走了一段路，我看看天，還是黑黑的，心裏想，天怎麼還不亮呢？我問母親，母親說，會亮的。又走了一段路，我覺得天還是黑黑的，看不到一點亮光，心裏有些不耐煩，又問母親，天怎麼還不亮呢？母親又說，快了，你不要老記着天怎麼還不亮，只管走，走着走着，天就會亮起來。

母親怕我走得不耐煩，心裏老想着走路的事，便對我講起故事。母親講的都是我平時聽她講過多次的老故事，耳朵都聽起了繭。可在黑夜里，我只能認真聽着，這樣，母親的故事分散了我盼天亮的注意力。把走路回家當作一種運動方式，我們就這樣走着走着，不知不覺天亮起來，我最早看到東方出現魚肚白。我指着那東方的魚肚白高興地對母親說，看，天

要是我不給你講故事，你老惦記着怎麼天還沒亮，還沒到家，就會越走越覺得路途遙遠，越走越覺得天總會亮似的，無形中給自己增添心裏的負擔。你上學讀書也一樣，不要老想着讀書好累，只有認真認真讀書，認真認真做作業，才會覺得讀書並不難，越讀越覺得有味，這樣讀書成績自然會提高起來。

後來我長大了，時時想起母親“走着走着天就亮了”這句富有哲理的話。不管遇上什麼困難，首先不想困難難到什麼程度，只管認真認真去克服，去戰勝，不抱怨困難太大，一心只想着如何解決困難。我堅信走着走着天就會亮的道理，只要走着，離家的距離就接近，同樣，任何事情，只要埋下頭，認真去做，離成功就不遙遠。“走着走着天就亮了”，成了我在人生路上一直向前的精神力量。

作者：劉慶明



年終歲初：關於極簡生活的建議（上）

作家小野曾說：人生就是不斷選擇、不斷放棄的過程，有所放棄，才能讓有限的生命釋放出最大的能量。

人到中年的我們，嚐盡生活的酸甜苦辣，看盡了世間的千姿百態。仔細想想，才終於明白人生最高級的幸福，其實就兩個字——簡單。

為生活去繁就簡，不僅是給人生做減法，更是給身心做加法。

轉眼間，2022年只剩最後一個月了。那麼，即將到來的2023年，如何才能做到極簡生活，擁有高質量的人生呢？和大家分享關於極簡生活的建議，助你新的一年，扔掉負累，輕裝而行。

1. 精力極簡

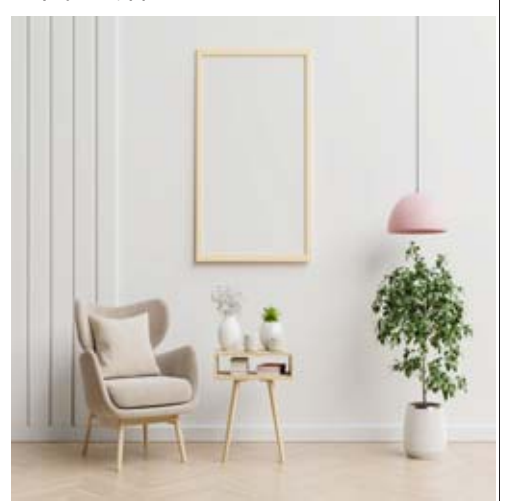
年歲漸長，越來越能感悟到“人之精神有限，過用則竭”。對所有事情都投放精力，定會感到身心俱疲。你的精力分配方式，決定着你的精神層次。

不濫用精力，專注百分之一

人的精力，總是很容易被繁瑣的事情所分散。但對於當下而言，最重要且最緊急的事，往往只有一件。想要取得最好的結果，一定要專注於這百分之一。只有這樣，你才能永遠保持極佳的姿態，面對所有的難題。

遠離多巴胺，靠近內啡肽

生活節奏不斷加快的今天，我們的時間常常被短期快感偷走。刷刷短視頻，打打遊戲，一晃就三四個小時起步。明明什麼都沒做，卻好似走了幾十公里的路，勞累得很。與其沉溺在多巴胺的即時快感中，不如試着尋找內啡肽帶來的長期快樂。比如讀一本好書，學一門技術，練一項運動。只有這樣，才不會成為垃圾快樂的俘虜，真正豐富自己的精神世界，獲得長期受益。（未完待續）



小幽默：老同學

我正在候診室等着和我的新牙醫見面。

掛在牆上的行醫執照上面的名字，令我想到了一位25年前我的高中男同學。我之所以記得這個名字，是因為他是一個又高又帥的傢伙，那時女生都喜歡他。於是，我心裏充滿期待……

可是，一見到他，我立即失望了。這個人滿臉皺紋，禿頂，歲數太大了，不可能是我的同學。

他在給我檢查牙齒的時候，我提到我上過的那所中學，並問他是否也上過。

“是呀，我就是那所中學畢業的。”他答道。

“那你是哪一年畢業的？”我問。

“1984年。”

“啊，是我班上的！”我驚訝得喊了出來。

他凝神看了看我，然後問：“您教的是哪一門課？”

到來時，哥哥堅持去了千里之外的地方當兵。

我的哥哥那時候還很愛讀詩，也曾嘗試着寫詩，還往《星星詩刊》投過稿。他嫌自己的字體不好看，讓我幫他謄寫一遍。我心懷虔誠一筆一畫地把他的詩抄寫在方格紙上，看着他把信紙塞進牛皮紙信封裏。如果哥哥的情書沒有被發現，少年的秘密被保全，哥哥很可能會有另外一種命運軌跡——去異地一個大城市上大學，讀他感興趣的專業，然後在遠方的城市工作，意氣風發，和心愛的姑娘一起過上甜蜜的生活。

在部隊待了兩年多，哥哥最終又回到媽媽眼

好像就是為了最後把它們倒掉，這或許也是過剩的母愛的表現方式。

表達對人好，表達愛的方式，首先應該讓人感覺舒適，尊重對方的意願，而不是一廂情願地強加。但媽一輩子都沒學會。她只會以她以為的好的方式對待我們。

每次在我臨走的前夜，她都會滿懷懷喪地說：“哎呀，你這次回來，我本想和你好好說話的，結果沒時間，光顧着做飯了。”

這樣的話，真是讓我又灰心又絕望。

媽媽，這個世界上最溫暖、最有重量的詞語，最貼心最有歸屬感的詞，成了我們竭力掙脫卻又無從掙脫的對象。

媽媽一天天地老了。

60歲後的她見人就愛談她的病，從頸椎病到婦科病，從飲食花銷到排泄次數，都是她大肆談及的話題。就像她習慣於入侵別人的私密一樣，她於別人好像也不必有什麼私密。總掛在她嘴邊的那些病與煩惱，成了她樂於示人的精神徽標。她總是陷入連篇累牘的抱怨，其深廣的怨氣猶如不停釋放的毒氣，讓人難耐。直到，把她身邊人的耐心耗盡，陷入比她更深的抑鬱。有的人，就是沒有能力讓自己感到幸福。

有一天，媽媽一大早從老家給我打來電話，說她前一天晚上一夜沒睡。我問為什麼，她說昨晚才聽我哥說，我已經離婚幾年了。“你怎麼不跟我說呢？”她的聲音顫抖，那是竭力忍住的哭腔。

我拿着電話，感受着她對我的顧惜，我們曾經的隔膜似乎在那一剎那消除。我不知該說什麼，眼淚也突然掉落。

到底是母女連心，哪怕我們並不一心。

我們無法選擇母親，就像母親無法選擇她的孩子。一切都是冥冥之中被注定的。作為母女，我們甚至無法選擇不愛。只有愛與被愛。

每每我也會自問，一個不能和自己媽媽處好關係的人，還能和誰處好關係？我曾經反感的她身上的種種，現在常常在自己和姐姐身上發現，比如，做事簡單粗暴，情緒容易失控，說話重，愛傷人，好抱怨……發現這些着實令人恐慌。

媽媽，她肯定也是我或多或少的另一面。我不知道經由媽媽，我會變得更多軟還是更冷硬，更美好還是更無力，更積極還是更消沉。但我已經相信，這一切可能並不在於她，而在于我。

一切，都是命運的饋贈。

作者：碎碎

日記里寫有生怕大人知道的驚天秘密，比如早戀之類的，沒想到看到的只是些雞毛蒜皮的小事，她不知是失望還是慶幸，悻悻地把日記本扔到我面前，鄙夷道：“這有什麼見不得人的。”

夜深了，熄燈後我躺在床上，睜着眼睛感受着潮水一樣無邊的黑暗，真想一死了之。

我聽到了另一間臥室里爸爸嘈嘈切切的說話聲。他們一定以為我早睡着了，他們無法想象一個孩子無法補綴的內心。

我既感覺到只有跳井才能洗刷不堪，又深感到沒有足夠的勇氣完成跳井的決絕。巨大的絕望

世界上最「親近」的人

與屈辱感像黑夜一樣覆蓋了我，虛弱又膨脹的報復欲像狂風一樣在內心呼嘯。第二天的太陽照常升起。一夜之間，我已由少年走向衰老。

後來我家發生了一件更大的事。媽媽在我哥房間打掃衛生時發現寫字檯上的墨水瓶倒了，墨汁流到了沒關嚴的抽屜裏，她打開抽屜清理時發現里面有兩封信。一封是哥哥在外地讀中學的女同學寫給他的，一封是他給她的回信，只寫了一半，但已經滿紙的熱烈。媽終於捉住了自己正讀高中的孩子的勁爆秘密：他在他眼皮底下寫情書，在早戀！她看不到情書的字里行間所流露的那份剛剛發芽的稚嫩情感的美好，以及這種情感給予他們彼此的鞭策與激勵。

如臨大敵的媽媽捏着兩封信去了哥哥的女同學家，迅速地剿滅了這一切。事後，媽對此有着獵人捕獲獵物般的完勝心理。這種心理需要擴大化，需要與人分享，所以許多親戚甚至鄰居都知道了這件事。哥哥在巨大的壓力下變得消沉而焦躁，性情也變得日益頑劣和粗暴。

哥哥是家中獨子，之前家人親友都認為，他一定會選擇考大學。後來，在一年一度的徵兵季



製造美好吧。

後來看到作家劉墉在書里寫道，在他孩子十六七歲的時候，他每次回家上樓梯，都會故意發出很大的響聲，想讓樓上的孩子聽見。這樣孩子如果正在做什麼不想讓父母知道的事，可以早做準備。

這個細節讓我很受震動，怔忡良久。原來，做人還有這麼一番挺括自在的天地。他的孩子心裏該有多鬆弛、多完好。

這麼多年來，每次回老家，媽最惦記的，依然是想方設法做各種好吃的。吃是永遠的主題，幾乎也是愛的唯一表達。哪怕她深受其累。

我每次回去住的幾天時間，每頓飯菜她都準備得太多了，經常會有一半甚至一大半因為吃不完而倒掉。那麼辛苦地把它們買回來擇洗烹飪，

我媽是個徹底的物質主義者。她所能感知的，只有物質與實利，別的都無法進入她心裏。一個缺乏精神性的人，一個不能讓人感受到她的精神性存在與精神光輝的人，令人難耐。哪怕我們本該是世界上最親近的人。

1

16歲時，我在離家千里之外的地方讀書。媽搭別人的順風車去看我。闊別多日之後的相見自然高興，我帶媽和同來的人去學校附近的臥龍崗玩。媽穿着一身藏藍色修身西裝，看起來尊貴考究。那時剛流行穿西裝，媽一生愛美，永遠都打扮得時髦漂亮。遇到賣飲料的攤點，我要求買一盒葡萄汁喝，媽滿口答應。1.4元一盒的飲料，媽還價1.3元。對方說不還價。媽堅持還，對方堅持不鬆口。媽的臉因為不快而變形。這情形讓我感覺痛心又丟臉。以我家的情況，何至於在乎那一毛錢呢。還價倒也沒什麼，但是錙銖必較弄壞了自己的心情，那又何必。我失望到了極點，頓覺她那身西裝紮眼而可笑。

那時我還太年輕，覺得與自己有關的一切都應該是美好的，我們應該努力表現美好，這簡直就是生活的第一要義。可是媽媽那麼輕易就把事情弄糟，破壞了一切。

不知是先天還是後天缺陷，在我們看來，媽對一切精神事物都是排斥的。她有眩暈症，但她逛商場，跳廣場舞，一連三四個小時不累也不暈；看書看報紙，不到10分鐘就頭暈。她的精力與注意力，關注了任何與吃穿無關的事物。我們總是會想，她為何不能像別的母親那樣賢惠、溫柔、明事理……血肉親情，其實也是需要精神支撐的。

2

我讀初三那年，周末的一個夜晚，我臥在自己房間的書桌上寫日記。日記本是好朋友送我的生日禮物，一個很漂亮的軟皮本。正寫時，媽突然推門進來，面對不知道敲門，也不可能敲門的媽媽，我飛快地把日記本合上往抽屜里塞。我的反常動作反而引起媽媽的注意，她走上來要看我在寫什麼。

“不行，這是日記，你不能看。”我護緊日記本大叫起來。

“屁大點的孩子，有什麼見不得人的。”媽不由分說地奮力搶奪，我堅決不從。我們二人互不相讓，都感覺自己真理在握。撕扯中我被媽媽推搡在地，頭、臉和胳膊都挨了打。體力遠在我之上的媽媽把日記本奪走了。我倒在地上痛哭，直至渾身冰涼，眼淚流干。

日記里寫的不過是學校里的一些瑣事，諸如中考剛結束的快慰，分享到同桌的一包餅乾的快樂，某個老師批評學生的措辭。媽媽看我捍衛日記本時那樣剛烈的態度，還以為