写回忆录

周炳揆

不要以为写回忆录仅仅是作家的事，你也可以写！

有研究显示，写回忆录，哪怕是写了只给自己一个人读也是一种自我修炼的过程，回顾经历过的创伤、记录各种有趣的事件，可以使写的人更好地理解生活的涵意。

但如果写了是为了发表，或者公开给亲友看，这种效果往往就没有了。这是因为你考虑给别人阅读，写的时候一定会做一定程度的修饰，这就降低了回忆录的可信度。还有一种情况，比如说你一生中遭遇过不少挫折，或者是有充满痛苦的经历，写的时候你就需要有宽容心，要客观地来解读这些事件。有研究显示，如果写的时候聚焦于感恩、还愿或者是叙述如何战胜逆境，那就对写的人最有益处。

有一位84岁的老太太写了回忆录，说这是对自己一生的自我肯定，她在回忆录中表达了感恩。在被丈夫抛弃后她一个人抚养5个女儿长大，她描写了被抛弃时无比的痛楚，慢慢地，她结交了朋友，报名参加读书班，发现了生活中的真爱。她原谅了前夫并和他又成为了朋友。研究认为，人在写自己过去的创伤时心情会松弛，较少抑郁，还会增加自我认知感。有些研究甚至认为写回忆录会增强人的免疫力。

写回忆录实际上是把自己过去的情感、场景转换成文字的一个过程。写的时候作者先要对记忆，特别是那些难于接受、甚至带有苦涩的记忆进行梳理，再把片断的回忆、孤立的事件联系起来，这是回忆录成功的关键所在。写得精彩的回忆录，它的作者一定是一个勇于面对事实，正视自己的经历并且能够作自我解剖的人。

写回忆录也有风险，往事并不如烟，可以想象，把自己痛苦的经历展示在纸上需要诚实，也需要极大的勇气。有时，回忆的内容可能会伤害到别人，同时也会伤害到自己。如果写的时候无休止地纠缠在同一话题上，或是越写越觉得气愤、越感到愤怒，那就应该停止继续往下写。

那么，一生中负面经历很多的人，比如说偷过东西、坐过牢、吸过毒等，能不能写回忆录呢？——能！心理学专家认为，好比是看完一部悲剧电影，人们会情绪低落，充满悲伤，但是一小时以后就逐步恢复正常了。回忆过去的负面经历，正视做过的错事，会使人引以为戒，而且认真思索：“我今后该如何生活？”

不容置疑的是，写回忆录是给自己看，还是给读者看（哪怕是很小范围的读者），写法是有很大的不同的。当有读者时，作者往往会省略掉一些细节，甚至对故事做一些改动，对一些敏感、尖锐的问题做一些妥协。即使是这样，读者还是可以通过读回忆录知道作者是怎样的一个人，以及，他（她）是如何成为这样一个人的。

许多年长者一生坎坷、阅历丰富，把这些经历用朴素的语言写下来，让孙辈们读到你们插队落户时曾在内蒙古放过牛，在安徽喂过猪，他们会多么兴奋激动！而你也会有一种成就感和自豪感。

孟子选读

『我善养吾浩然之气』

白子超

“‘敢问夫子恶乎长？’曰：‘我知言；我善养吾浩然之气。’”

——《孟子·公孙丑上》

前文分析孟子的“志”“气”论是人的生命论。公孙丑听后又立即发问：老师您有什么擅长？孟子说了两点，一是“知言”，二是“善养吾浩然之气”。所谓知言，简单说就是能够辨识别人言辞、言论，进而知人。本文重点解读孟子第二方面的优异之处。

前文已述，“气”是人体的物质本原，是生命的能量和动力。这是一种客观存在。孟子强调，心志是生命的主宰、统帅，能够支配、调动“气”。因此，物质的能量可以转化为精神的能量，服务于心中的“志”。这种精神的能量就是“气”的衍生义，或说第二义。所以，《辞海》又说：“气，指人的精神状态。”孟子说的“浩然之气”，即是这种“气”——精神的正能量。明白此点，是弄懂孟子论说的基础。

“浩然”，是形容词，做定语，说明“气”的特征。《尚书·尧典》“汤汤洪水方割，荡荡怀山襄陵，浩浩滔天”，说水势盛大；《诗·小雅·雨无正》“浩浩昊天”，说苍天茫茫。因此，“浩”引申为广大貌。而孟子则将其引入人文语境。

公孙丑问什么是浩然之气，孟子回答的第一个要点是：“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”浩然之气无比广大，无比刚正，用正直和真诚去培养，不加妨碍，那么就会充满天地之间。就是说，人的正大的精神能量与天地相通、相顺、相合，无所不在，坚不可摧。

孟子解释的第二方面内容是：“其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。行有不慊于心，则馁矣。”浩然之气，自然配有正义的原则与正确的方向、道路；没有这些，它就萎缩了。它由累积的正义（实践）所养育，不是靠偶然的义举而取得的。行为中只要心里有愧，它就疲软了。孟子不愧为儒家的中坚伟人，他强调精神塑建要有正确的原则和方向，决不是出世的个人修养，必须要与实践相融合。

最后，孟子告诫公孙丑：“必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也。”浩然之气，一定要有行事上的体现，而不管是否必然成功（永不泄气）。心里不要忘记它，不要做拔苗助长的蠢事。

何谓浩然之气，连孟子本人也说“难言也”。多数人缺少切身体会，理解孟子的总结就更不易。本文参考学者意见，提供一个大概的说明。

浩然之气，是人的大气、正气。拥有浩然之气者，心地纯粹，精神昂扬，胸怀广阔，眼界高远，雄图大略，坚韧不拔。像孟子那样，纵观天下，心系黎民，以实现“王道”“仁政”为己任，且有“当今之世，舍我其谁也”（《公孙丑下》）这般气吞山河的豪迈。仅以这方面的擅长而论，孟子比孔子有过之而无不及。这样的人物，在几千年的历史长河中虽非众多，亦非鲜见，他们是中华民族真正的脊梁。

不过，多年以来，孔子、孟子的继承者们对儒家阳刚一面的阐述似乎不够充分。时至今日，谈儒家思想、精神、情怀，很多人常常囿于“儒，柔也”（《说文》），以及“温、良、恭、俭、让”（《论语·学而》），等等。读读《孟子》，这种以偏概全的误解，应该一扫而空吧。

由拯救植物想到的

肖英

当发现买来不久的大植树才一两个月就有树叶垂萎，且发黄发黑的现象时，我有点蒙了，赶紧询问商家，就担心那个土那个根基原先差劲的话就难以补救了，于是向商家问询中带着质询，但质问已无济于事，也于事无补，超过规定时间是不能换的，只能自己想法改进了。

于是带着侥幸心理试着把植树挪位，把盆里盛着的水吸干，低头扪心自问是否浇水过多了？过多的积水储存在盆子里是会烂根的；是否位置放的不妥？置于过亮、过暗、过冷之处均是不妥的……质问自己为什么先前心血来潮不了解清楚，总以为简单地隔几天浇一下水就行了。

改进了位置亮暗冷暖、水分加多加少等一系列措施后的两三天，渐渐地发现，那植树渐渐长绿了、长挺了、长俊了，叶瓣由黄变绿、由黑变绿、由暗变亮。

不由得反思自己，应该了解这植树的习性。思着思着，竟然从植物想到了做事和做人的规则，想到了过度过分都不宜以及阴阳均衡，想到了世间万物的平衡规律……

从植物又想到了那些园丁，不仅如此，我们的生活中真应听听过来之人、有经验之人的真情传授。曾几何时，我们曾忽视过来之人的规劝，任性的一意孤行，固然也有当初环境所苛求的认识上的错误，但应辩证领会，有些教训确实是深刻的、是令人难忘的。

人的基因、生长环境、培育方法，乃至成长成功，犹如植物种子的根基、生长环境、培育养料，乃至开花结果。不同人的个体犹如不同种类的植物是相异的，因为他们的基因根基、生长环境、培育方法不同，其成长发挥的作用和价值也不一样，犹如植物的果实和用途，彼此各有不同、各有特征、各具特色。

有时感觉现在的自己会不知不觉地看人优点看人特点，有些常是自己缺乏的，有些是需要改进补救并学习的，但也许有的并不适合真正的自己，那也就认了吧，少做不适合的多做适合的就是了。

那天下班的傍晚时分，寒飕飕的马路上不见晚霞，回家，打开家门，却一眼瞥见客厅里的那棵植物变得更绿了，萎靡的绿叶渐渐绽放开来，望着它，我激动、窃喜之情油然而生，犹如在暮色中见着了许久不见的璀璨夺目的晚霞。

面对这心中暮色里的晚霞、面对这棵茁壮成长的植物，我忽然感受到了“园丁”的字义，感受到为什么把教师比作园丁的深刻涵义了。我即刻放下拎包、拿上剪子，修剪起植物的叶子来了。呵，此时此刻真想做个园丁，把它一修一剪成漂亮的绿叶该是多么有滋有味呀，况且，当下那双疲惫的眼睛盯着那满眼的绿色，似乎让白天上班用眼过度的模糊累眼也变得清晰、变得轻松、变得清新了……

做个好园丁真好！

园丁，园丁，我想到了当初教育我们学生的好老师，又想到了那些竭力拯救患者的好医生们，他们不也都是好园丁吗？无论是拯救植物、拯救生物，还是拯救生命、拯救人类，能做个好园丁，让植物、让生命绽放得更强更盛，更加绚丽多彩，那种光彩是园丁为之欣慰、为之骄傲、为之自豪的。

夜光杯

悬而未坠

张为民

多年前，迁移到打浦桥附近上班，中午闲暇，周边走走，离得近的绍兴路便由生客变成了熟客。吸引我的并非路边那欧风洋溢的咖啡小馆，斑驳宁静的旧式洋房，而是那几间门面朴素，内涵丰富的小书店。绍兴路上的书店大多是出版社的门市部，其时，上海人民出版社、上海人民美术出版社、上海音像出版社等本埠几家大出版社的门市部均集聚在此。

喜欢去的是上海人民美术出版社门市部，毗邻上海昆剧团，门面小小的，招牌也不分明，偶尔路过，常常被昆剧团里演员们清亮高亢的美声所惊到，而错失身边这间不起眼的小书铺。书店是一间半地下室，推开窄窄的玻璃门，得循阶而下，第一次来的顾客不明就里，少不得有些踉跄。书店并不大，不过五六十平米的样子，店堂里可供腾挪移步的地方并不多，好在顾客常不过三两人，并不显拥挤，依旧可从容淘书、看书。书架里、桌案上堆集着上海人美出版的各类图书、画册。场地小，不少书放不上书架，索性就摞在一起搁在地上，容顾客自己沙里淘金。熟稔了，店员有时会过来，抽出一本连环画：“赵宏本的《白蛇传》，老版本重印的，你看这人物的细节，纤毫毕现，神形兼具，现在很少有人能沉下心来，如此一页一页用心地画了。”店员所言不虚，手上这几册《玉堂春》《钗头凤》《穆桂英》等以中国古代戏曲故事经典之名重装上市的老连环画，大多是上世纪五六十年代的精品，因年代的间隔，少时无缘得观，如今跨时空相逢，如何不惊喜。

绿水青山就是金山银山　幸福都是奋斗出来的

陆惠　篆刻

犹记上世纪70年代，正是连环画的黄金时代，新华书店人气最旺的柜台莫过于连环画柜台，每有新书上架，柜台前立刻会围上一群拥趸，或品画功，或论情节，有买得了，已迫不及待地翻阅起来，边上几个伙伴早已凑作一团，情势堪比今日之追星。市面上，甚至还有专营连环画堂看的小铺子，几分钱便可坐在小铺子里看完一本连环画，租看费随连环画的紧俏程度涨落起伏，也是都市一景。对连环画的喜爱，于我，概莫能外，平时积攒的零花钱大多变成了一本本图文并茂的连环画。《孙悟空三打白骨精》《白毛女》《渡江侦察记》……都是那个时候积攒下来的宝贝。而《三国演义》《铁道游击队》因册数较多，价格不菲，是没有能力一下子买全的，须是要耐着性子，缠着父母，一本一本陆陆续续地买回来，凑齐全，遂愿的过程几成了一种期待。而因连环画衍生的日常也变得生动起来，看《八卦阵》，和几个小伙伴在沙堆上布下数个小陷阱，用黄沙树枝伪装了，引不知情的伙伴一脚陷入，开心大笑；读《羊城暗哨》，幻想自己成了破谍英雄，一时满城风雨，看路人甲乙似乎都有了特务之嫌。彼时，曾喜滋滋地拿了本新出版的《聊斋志异》连环画去学校炫耀，不想被老师没收，正懊恼，未几却发现老师在办公室里正津津有味地翻阅着，连环画有这等魅力。

邂逅妖娆成一笑，待归端有几枝存。惊觉连环画式微是书店里已鲜有其精巧的身影，而拍卖行里老版连环画高企的价格更流露出将其藏之名山的意图。那天，整理旧书柜，跳出一堆老连环画，或是用牛皮纸包了封面，或三五本安上书皮装订了。心弦轻拨，如烟往事。《小兵张嘎》的扉页上写着妹妹的名字，也写着我的名字，那是父亲宠爱我们兄妹的“伎俩”；几厚本敲着“作废”章的连环画是母亲从街道图书馆的废品堆里给我们淘回来的……忽然就明白敝帚自珍其实并非抱残守缺，每样旧物都含着一段回忆，一幅旧景，如一挂悬而未坠的露珠，经由岁月含英咀华。

再去绍兴路，上海人美门市部原址已是一家牙科诊所。那个午后，忽然兴起，骑着小黄车，去了长乐路上的上海人美社，出版社所在的那条弄堂静谧祥和，远远地看了一眼那熟悉的招牌，转身离去，春日和煦的阳光洒在身上暖意融融，空气变得很甜蜜。

尼龙袜遍足下

张映勤

我小的时候，几乎是穿着尼龙袜子长大的。

在我的印象中，上世纪70年代，商店里出售的袜子基本上以两个品种为主——棉线袜和尼龙袜。

在尼龙袜子出现以前，棉线袜是城镇居民的首选护脚之物。棉袜穿着舒服，柔软又吸汗，但它的缺点是弹性较差，尤其是袜口勒得不紧，常常滑落到脚脖子下，堆成一团，既不美观，也不保暖。那时候服装、纺织品的印染技术也差，棉袜子的色彩不仅单调，而且着色力不强，洗一次掉一次颜色，时间不长，新袜子就变成了旧袜子。

这还不是最主要的，关键是它不结实，棉袜夹在脚鞋之间，三磨两蹭，穿不了多久，就可能磨破。袜子破了，再买新的就得花钱，一些家庭袜子买不起新的就只能打块补丁将就着，好在那时候的人们穿袜子以保暖实用为主，好看不好看是顾不上了。

上世纪70年代，中国人开始批量生产尼龙和腈纶，由尼龙丝织成的尼龙袜一经问世，三拳两脚便在市场上打垮了价廉质次、形象欠佳的棉线袜。尼龙袜虽然价格略贵，而且还一度紧俏，但是它结实耐用、久穿不破，一双尼龙袜子可穿时间可超过棉线袜子好几倍，两相比较，穿尼龙袜子显然更合适、更划算。

尼龙袜弹性强，结实耐磨，质地柔软，保暖性好，而且图案漂亮，色彩鲜艳，易洗易干不掉色，当时备受人们的欢迎，城市居民几乎人人都穿上了这种袜子。它以绝对的优势，独领风骚，一统足下。

当然，随着尼龙袜受众的扩大，人们越来越感受到它的缺点也很明显，最主要的是不贴脚，不吸汗，透气性差，尤其是汗脚的人穿双尼龙袜子，再捂上一双球鞋，晚上脱了鞋，一股气味扑鼻。

作为一种时髦商品，尼龙袜最初只在大中城市才能买到。记得上世纪70年代父亲第一次回农村老家，走亲访友，带的最多的礼物有两样东西：糖果和尼龙袜。可见尼龙袜在当时的农村应该是受人欢迎的罕见商品。

后来随着供应形势的好转，尼龙袜的产量扩大，不再紧俏了，它也渐渐失去了人们的专宠。

上世纪80年代初，全国日用消费品第一次大幅度涨价，有关方面解释，在许多日用品涨价的同时，也有少数几种商品价格下降，谓之调价！尼龙袜牛市下挫，不涨反降，这至少说明，它已经进入到生产过剩的滞销期。

现在，袜子的品类丰富，层出不穷，棉袜、毛袜、丝袜、线袜、毛巾袜，以及各种混织袜充斥货架。尼龙袜的风光不再，成了一种过时的淘汰商品。

十日谈

流光小物件

责编：贺小钢

明日请看一篇《母亲的缝纫机》。