我的两位老师——陈巨来、陆小曼

张方晦

陈巨来先生是我的篆刻老师。当我十二三岁、长成一个半大小伙子时，受家庭影响，也煞有介事地刻起图章来。父亲说，“你闭门造车，怎能刻得好？我带你去跟陈巨来伯伯学学吧。”那是上世纪五十年代初期的事，我刚进初中。于是每个周末，我前去富民路陈寓，坐在老师侧旁，一边看他刻章，一边听他讲授篆刻的种种，以及跟刻章没有关系的天南地北趣闻轶事。由此，我也结识了老师幼弟左高伯伯以及他们的一众子侄男女。不久后，我的绘画老师钱方轼先生由中央特准去美国与妻儿团聚，我需要重找一位绘画老师。巨师说，“我带你去跟小曼学学吧。”巨师携我第一次去陆家，他一边上楼一边高叫：“小曼！学生来了！”小曼老师坐在一张大藤椅上，还不满五十岁的她白发不少且未梳理，显得憔悴；她的面庞清瘦，皮肤白皙细腻。巨师命我立正，向曼师鞠三个躬。曼师说，“鞠一个够了！”巨师说，“他拜我，鞠三个，拜你，怎么能只鞠一个？”曼师笑着说，“你是大名家，我是三脚猫。拜我，鞠一个躬够了！”我想了一想，规规矩矩地鞠了三个躬。就这样，我成了这样两位老师的学生。在五十年代前期，他们两位都还年富力强，都师从文史馆气功高人乐幻智先生练习气功拳术。我常去陆家，看曼师作画，她边画边讲，主要是皴、染、布局等等技术性要领。当然，我们也谈别的话题。由此逐渐认识到，曼师知识面极广，关心天下大事，思想很有深度。几十年后拍成的电影电视剧表现出来的陆小曼，跟她的真实形象是相距甚远的。

那时拜师学艺，不奉“束脩”，纯是友情关系，老师们都很欢喜我。有一次，巨来老师带我去参加“中国金石篆刻研究社筹备委员会”成立大会，地点在巨师同门师兄张鲁盦先生的家宅。巨师对鲁盦先生介绍说，“这是我的学生，”命我唤他“张伯伯”。张笑笑说，“既然也是金石家，那么填一张表格入会吧。”我窘极，不知如何应答，老师说，“好啊！你和我就做他的介绍人！”于是，我这个小家伙，由两位名人介绍，就成了与当时金石书法界最上层的精英平起平坐的“会员”了。会后还有余兴节目，把每人带来的礼品编号抽签，巨师把一枚图章、一把折扇当作我们两人的份子呈献出去。在抽签前，他在我耳边说，“我看中那边的一筒高丽纸。不晓得是啥人拿出来的。这东西没地方买。假如你抽到，换给我，可好？”当时礼品非常丰富，记得有砚台、好墨、带着书画的扇面、大部头的印谱、当然还有其他实用物品。我说：“当然！”但后来，我抽到一把雨伞，老师抽到的也是通常的用品；我们两人相视苦笑，眼看着那整筒的高丽纸被幸运儿纳入囊中。

那时小曼老师健康尚好，不时梳妆打扮一番，去工作单位上海市中国画院开会学习，她也订阅几种杂志，看看文学艺术界的新闻。有一次，她兴冲冲地拿一本《诗刊》（复刊第一期）给我看，说，“这一期登了陈梦家写的一篇关于志摩的文章。这是一个好消息啊！”她兴奋地说，“看来，出版志摩全集的可能性不是绝对没有！总会渐渐解冻的！他是一个朋友众多，很少有敌人的人！鲁迅碰到他，面对面也是客客气气的！”不过，曼师的这个遗愿，最终未能在她手里实现。

由于我的兴趣爱好，曼师也常跟我谈诗。有一次她介绍我读一首冯至的诗，但是我没有感觉出那诗好在哪里，不过，它的音韵格律节奏却是极好的。最使我兴奋的是，有一次我问起关于诗歌音乐性的问题，她翻出志摩的一首《沙扬娜拉》，用随口哼出的旋律，轻唱起来。可惜我不会记谱，但至今仍能诵唱出来。单这一例，就使我对诗歌的音乐性有了极深的理解。

小曼老师住在延安中路延安新村，与陈寓很近，巨师与曼师往来十分频繁。后来两人同进画院为画师，又成同事。那时，上海只有陈巨来、叶潞渊、来楚生三位金石篆刻名家被画院延揽。曼师因为画院八十元人民币月薪不够开销，政府又给她一个“上海市人民政府参事室参事”的职衔。但是，兼职不能兼薪，所以曼师实际领受参事室的一百二十元月薪，不支国画院的薪俸。那时，这项收入已属不菲。

到六十年代前期，小曼老师病况愈益严重，已是住院日多，居家日少了。终于一九六五年去世。

情绪管理

周炳揆

最近读到一篇报道，要求中小学生在假期中要学会“情绪管理”，多和父母、伙伴交流，开心乐观地过好假期。

这不错。然而，学会“情绪管理”并不是一件容易的事，很多情况下需要得到别人的帮助。人从出生的一刻起，就要依靠他人来“情绪管理”，婴儿大哭大闹时，母亲把他（她）抱在怀里，喂奶、唱歌，宝宝就安静地入睡了，就是典型的“情绪管理”。

成人的情绪更是千变万化的——当情绪低落时需要安慰，愤怒时需要冷静，参加竞技运动时需要鼓舞，兴高采烈时需要一起庆祝。所以，即使你有一位知己可以无话不谈、敞开心扉，这还是不够的，你需要有各种类型的朋友，他们能够在需要时安抚你的情绪，这些朋友可以被认为是你的“情绪管理专家”。

有研究说，当一个人有这么一个“情绪管理专家”朋友群的时候，这个人的生活满意度就很高。很显然，只有那些关心你、在乎你的朋友才能担当起这个角色，这些朋友必须是你所信任的，你愿意和他们沟通的。

经常发生的情况是，人们直到自己情绪发生问题时才意识到这个朋友群的宝贵，所以，日常生活中结交朋友时，应当有意识地“储存”这些“情绪管理专家”，特别是一些情感问题专家作为自己的朋友。

初看上去，这似乎有些遥不可及，实际上并不难做到。你可以问问自己：有什么需要朋友提供情感上的支持呢？例如，教育子女，经济拮据，抑或是现今很普遍的空巢家庭等问题；你是需要有一个人在身边可以随便聊聊，还是需要进行比较深入的情绪问题探讨，或者是两者都需要一点？

如果你的朋友群中有一位心理治疗师，那当然是最理想的了。不要忘记，朋友群中的各类有专业特长的人员，如健身教练、小学里的同班同学、工作单位的培训老师、甚至瑜伽老师等，都可能在你情绪低落时给予你帮助。一个在关键的时候给你帮助的人甚至可以改变你的人生道路。

当然，筛选朋友群和扩大朋友群同样重要，对那些道德低下、自私自利甚至心怀叵测的“朋友”，肯定是要避而远之的，更不用说去寻求他们帮助了。

有时候，素不相识的陌生人也可以管理你的情绪。某日我赶往机场搭乘“美联航”的航班回上海，高速公路出奇地堵车，我心急火燎，驾驶员费尽努力总算赶到了旧金山机场，却被告知飞机要延误5小时，我心情之沮丧是可以想象的，从包里拿出一本书，并没有心情读，只是郁郁寡欢地坐着。邻座的一位美国女士给我吃两块饼干，说是她女儿自己烘焙的，她问我看什么书，我们聊起了自己最喜欢的作家，也谈到飞机居然延误这么久——我的情绪顿时好多了！

走不出的母爱

李挺松

母亲是皖南山区一位极其平凡的农家妇女，有着勤劳善良和淳朴贤惠的秉性，母亲自小就失去母爱，物质上的匮乏，精神上的伤痛，弥漫着母亲的人生。

“穷人的孩子早当家”。当我较早地知道一点人生疾苦的时候，我已有了两个哥哥一个姐姐和吃奶的弟弟，而我的父亲远在他乡，被关进了“牛棚”，生活的重担全落在母亲一个人身上。命运似乎在与我作对，十年寒窗苦读，那一年，我以三分之差落榜，辜负了母亲的期望，但母亲没有责备我而是安慰鼓励我：“考不取大学，种地照样有饭吃……”我流着泪，把那个美丽的梦默默地藏在心底。这年十月,母亲却为我报名参了军。临行前那个夜晚，母亲很晚才睡，鸡叫头遍她就早早地起来，借着微弱的灯光，我看见母亲在擀面为我做烙饼。而后为我打点行装，把我的军衣折叠好，行李捆了又捆。站在床头前，母亲终于等到了天亮，亲手为我穿好军装。她仔细地从上看到下，满眼的泪不停往下流，不时地嘱咐着我到部队好好干，只要你有出息，妈再苦再累也值得。

“妈，我会记住的……”泪水失控般地溢出来，断线珠子般地洒在地上。临别前，母亲依旧站在屋檐下，目送着我走过那条崎岖的山路。当我走到最后一道山口回头时，母亲正踮着脚跟向我张望，不时地揩泪……山风中，五十岁的母亲，就像一株硕果累累的白果树。

多年在外，风雨漂泊，走过山山水水，但我永远走不出的是母亲的牵挂。有时，想想自己在直线加方块的军营摸爬滚打20多年，日子过得紧巴巴的，渐渐地对生活产生了淡漠的情绪，每当此刻，母亲那长长的牵挂，都使我倍觉生活的温馨，那柔长的目光又把我牵回到泥土筑起的土屋子，心境便突然如被山泉清洗般的明亮。啊，母亲，您为我遮风挡雨，承受那么多的苦难和艰辛，你对子女的那一份原始的舐犊之情，永远不会改变。您日出而作，日落而息，依旧怡然自得，我又何必总是枯木伤春，落叶悲秋呢？或许，这已是我人生中的不竭的精神动力。

前年，姐姐来电说，母亲得了急病，叫我速回。当我风尘仆仆焦急地踏进家门时，空荡的院落，一股凄凉的氛围笼罩着我。只见家人脸上一串串的泪珠，我拼命地哭着奔向母亲的坟前：“妈，我回来看您了。”空旷的山野没有回声。我又哭着把一棵茁壮的冬天青树栽在母亲的坟前，让绿色的树叶遮住黄色的泥土。在盈盈的泪水中，我依稀看见母亲仍旧站在屋檐下为我送行，就像门前那棵落地生根、经风经雨的千年树……

千万里飘泊的是我人生的旅程。面对祖国和平，国家富强，手握钢枪的我，只有用踏实的工作，安心驻守海防来慰藉母亲的灵魂。

母亲，你安息吧，你所做的一切都像一颗颗晶莹闪光的珍珠，将永远地珍藏在儿子无尽的思念与记忆里。因此，我要说，母爱是唯一的，生命是唯一的，母爱就是我的生命，我永远也走不出母亲对我的爱。

书法　徐铁君

脆弱的美丽

王奇伟

早春的樱花是最好看的。那天我上街遛弯儿，偶见有片偌大的樱花林藏在一堵老墙里，便禁不住诱惑走了进去，发现自己竟来到了一家精神医护机构。

当我正对眼前的美景指指点点，不亦乐乎之际，视线无意中落在几个穿病号服的女病人身上。她们看上去眉清目秀，三十上下的年纪，也许是医院定下的“标配”，每人被两名护士左右夹持着，三人一组，沿着樱树旁的小道缓缓而行。一路上，女病人始终沉默不语，神态十分凝重，即便是近在咫尺的烂漫樱花，她们也视而不见，只是像个夜游人一样，木然地行走着。

令人费解的是，她们还那么年轻，何以会出现在此等场所？是病魔夺走了她们的记忆？还是失恋或家暴导致其精神失常？如此说来，她们的生命里定然有一段刻骨铭心的经历。

这时，病楼里又走出一个皮肤黑黑的女保洁工，大概刚完成一轮清扫任务，有了点空闲，便见缝插针操练起交谊舞来。她跳的是慢三，舞姿说不上柔美，动作却有板有眼：左手抬起伸直，右手向内弯曲；两腿直进、直退、横移、旋转……这个女保洁工好像不太安于自己的职业，她想把自己培养成一个舞者，尽管舞技不够娴熟，但跳得很认真很陶醉。

绿地独舞的女保洁工，也让擦身而过的女病人眼睛一亮，神情冷漠的脸上泛起了一丝笑容。难道是“舞者”唤醒了她们的记忆？抑或是她们脆弱的心灵，还保有一份对美的向往？谁知道呢，只要爱美之心尚未泯灭，她们终究还有“幡然醒悟”的希望。其实，就某种意义而言，这个良辰美景的世界也是十分脆弱的，三千繁华，弹指刹那，无论多么锋利的武器，都难以抵挡时间这把无形的“杀猪刀”！即便如此，依然可以把回归的过程渲染成极致之美，以弥补命运留下的缺憾，比如眼前这些转瞬即逝的樱花，还有从樱树下走过的年轻的女病人们。

祖国不会忘记

袁宗达

那年，因为兵器更新，团里将我调到一个高山连队。连里派来接我的卡车沿着狭窄的山间公路行驶。我坐在副驾驶位置，看着窗外紧挨着的陡峭山谷，心里禁不住紧张起来。看着驾驶员脸上泰然的神色，我问他，这么窄的公路，你害怕吗？他告诉我，开始有点，但跑多了就习惯了。

一路蜿蜒而上，一座座山头落在身后，地势越来越高。一个小时后终于到达连队。

连队的阵地在山顶。站在山顶四下观望，山连山岭连岭。低矮的灌木倒也将大地装扮得郁郁葱葱。一条大河在天际奔涌，看来颇有点心旷神怡。

连队的营房坐落在半山腰，是一排人工砌成的窑洞。因为什么都是从山下运上来，所以，生活要比平原连队艰苦得多。平时的用水也很节约，冬天大雪封山，为了保证食堂用水，我们都是用雪水洗漱。

因为营房太小，所以第二年夏天上级批准再修一排窑洞。在备料时，我和战士们一起，拿着撬棒到半山腰撬石头，然后装车运到山上。虽然戴着手套，但双手也常被尖利的石块划伤。石料备齐后又到山下拉砖、拉水泥。在这期间，战备任务依然很紧张，我是雷达技师，开机时我跟着上机，不开机时就跟着下山备料。全连就一辆四吨的跃进牌卡车，跑一趟光路上就得两小时。好不容易将料备齐，开始施工了，我负责带几个战士按照比例和水泥。几十吨水泥和黄沙在我们手上经过，保质保量地完成了任务。

在这期间战士们每天汗不离身，可是由于任务紧，施工需要的水多，大家一个多月都没能洗澡，每天只能用半盆水擦擦身。

有一次夜里战备开机，雷达突然出了故障，而我因病正发着高烧，没办法，在战友的搀扶下，我爬到了山顶。经过一个多小时的修理，终于排除了故障。

每年除夕夜，除了战备值班的，连里都开个联欢会。我总是先表演一个节目，然后去替换战士站岗！当我巡逻在海拔近千米的阵地上，眼望着远方白雪覆盖着的寂静山野时，我很自豪：没有千万个“我”警惕地守卫着祖国的大门，人们就不可能有祥和欢乐的节日。国防科工委系统的同志为常年驻守在山区和边疆的战士们创作了《祖国不会忘记》这首歌，每次当我唱到“不需要你认识我，不渴望你知道我，我把青春融进，融进祖国的山河，山知道我，江河知道我，祖国不会忘记，不会忘记我”的时候我都会哽咽。我相信，很多人都会相信，我们的奋斗虽然没有大的成绩，但却是值得的，是幸福的！自己是为祖国出了一份力的！

十日谈

奋斗的幸福

责编：刘芳

对于他来说，健康也是奋斗出来的。