

2008年初夏,我们五人(三位来自高校,两位来自中学),去参加高考语文上海卷的命题。集中去机场过一遍安检,检查是否携带了手机等违禁用品,然后驱车数小时,入住有武警站岗的一家湖边宾馆。

感觉一点神秘,但更多的是焦虑。

爱因斯坦创立相对论后,弗洛伊德曾感慨说:爱因斯坦的名声虽同他一样几乎家喻户晓,但真正能对相对论说三道四的人却很少,而对于精神分析理论,下至黄口小儿上至80岁老妇,不管理解还是误解,都会来一番点评甚至狠批。可以类比的是,每年高考后,对数理化高考题很少有评议,而给出的语文卷,特别是作文题,命题者思考再周密,总要承受有理没理的万众评说,压力不可谓不大。

紧张工作之余,我们小组会去湖边散步,但每个人似乎都心事重重。

入住宾馆前,北京奥运的火炬已经在世界各国传递。当坐轮椅的一位残疾运动员紧紧护卫火炬的画面呈现在电视荧屏、报纸头版时,我们命题组有些老师开始触及了“他们”的话题——这是

传递火炬的“他们”,也是西方某些人抵制火炬传递的“他者”意义上的“他们”。当然,正在紧张备考的考生,更是须臾没有离开我们脑海的“他们”。

一天上午,有老师提出,如果就以看似最直白的人称“他们”为题,考生会联想到什么?又会有怎样的思考?

工作室的气氛一下子热烈起来。但也有老师提出了疑问:这样浅显的人称代词,可以成为高考作文题?

马上有其他老师回答说,“他们”一词,理解没障碍,写好不容易,这不是高考作文题要求的吗?而且,围绕着人称代词的讨论,也可以写出深刻内容,比如马·丁·布伯的《我与你》,就是一本哲学名著。

继续有老师质疑说,这题目很容易写成记叙性文章,对需要思辨训练的高中生来说,合适吗?恐怕会招来浅陋甚至小儿科之讥。

对此,同样有老师回应道,谁规定高考作文只能写议论文?不是一直在倡导文体不限吗?记叙性文章可不是等同于小儿科。思想的深浅跟文体没有必然联系,

我们和他们

单学文

敢说浅陋?于是,大家初步拟定“他们”一题。

第二天,发生了汶川大地震,是那么突然。

通过电视画面,看到了被死亡阴影笼罩的“他们”,看到了抢救生命的“他们”,我们的目光被抓住,我们的思路凝固了……

当情绪渐渐稳定下来,我们想到了之前初步拟定的作文题,“他们”。

我们突然疑惑起来,当汶川大地震把人们的所有注意力吸引过去时,提出“他们”的命题,是否有过于明显的导向?是否因此限制了考生思路,无法让他们发挥正常的写作水平?

命题组的一位老师甚至沮丧地说,汶川大地震把我们的作文题也震垮了。

但是,我们不愿意就此放弃。我们还在反复讨论,这样的过程延续了几天。

渐渐地,我们的想法明晰起来。是的,我们并不回避,我们确

写实如茨威格《人类群星闪耀时》,虚拟如卡夫卡《变形记》,谁

有价值导向,我们希望借助这一命题,能引导学生打开思考人类命运共同体的一条路径,引导当下的“我们”与“他们”联系起来。如果考生想写汶川大地震,我们又有什么理由需要刻意回避呢?

后来,审题组肯定了“他们”这一命题,让我们最终坚定地吧题目打印到了试卷上。

一个多月后,当我们怀着几分忐忑不安的心情去查阅考生的实际作文情况、去和作文组的阅卷教师交流,得到的信息是,确实有情真意切地写汶川大地震的作文,但考生的触角,也伸向了社会各个群体,各类好作文都出现了,特别是有在高考作文中难得一见的记叙性优秀文章。这类作文,既有承接干载的,也有想及万里的,还有很日常也很动人的,比如写在考场外焦急等待自己儿女的“他们”。

当时,媒体发表了各种评价,肯定意见占了绝大多数。我们如释重负。

后来,沪上也有一些名师发文批评“他们”这样的作文题出得太浅显、太容易写成记叙文。命题组一位老师看到后,笑说:提出批评的“他们”,不也曾是命题过程中的我们吗?

端午节有特殊的味道,想起我奶奶的话,“满鼻子粽叶香!”

说到吃,端午节与其他节日相比,似乎简单了些。粽子、粽子鸡蛋,再就是大蒜蛋——跟大蒜放在一起煮的鸡蛋,咸鸭蛋亦可。大蒜煮蛋味道好不好?见仁见智,我反正不喜欢,味道比较怪。

中国人节日多,都与“吃”息息相关。似乎世界性的习惯。过节而又不吃的节日,你能数出几个?在中国,端午节一定要吃粽子。从南到北,无一例外。端午节前几日,无论走到任何地方,都能闻得到煮粽子的香气。晋北地区在端午节这天,家家户户要做凉糕。在北方,糕大多趁热吃,只有在端午节这天做出来的糕,才凉着吃。

想吃粽子味的鸡蛋,很费些功夫。鸡蛋与粽子同煮,粽子煮熟后捞出,鸡蛋仍在锅里煮着去。过会儿用调羹把鸡蛋挨个儿轻轻敲一遍,壳裂,熄火。鸡蛋要泡整夜。第二天捞出来,吃吧!特殊的清香,弹牙,很有嚼头。小时最盼过端午节,一年只在这天,能吃到粽子味的蛋。

端午节,正赶上新蒜上市。买一大包回来,不剥皮,略微冲洗,整头整头与鸡蛋同煮,大火烧开后熄火,鸡蛋跟蒜在锅里闷着,大蒜鸡蛋就做好了。吃一口粽子,来一口大蒜蛋。啥滋味?真不好形容。

太原人过端午节,很少用到雄黄。汪曾祺先生的文章里说,“到了端午这一天,家家户户都要点和爆竹模样差不多的一‘药子’,点着往柜子里边丢,只冒黄烟,要冒好一阵……”这东西不会炸响,没危险,只是用来熏五毒。我没见过太原人家有谁用雄黄的,更不会用雄黄水在自家小孩的额头上写一个大大的“王”字。但在晋北地区,乡人们喜欢在端午节往院门上贴五色符——用五色纸折成蝎子或公鸡模样。门头插大把艾草。艾草毛茸茸的一大束,颜色灰绿灰绿,不难看。

每年六七月,艾草长至一人高,这时要去采艾草。成捆背回来,编成一条一条大辫子,晒干备用。我很喜欢艾草的味道,清新爽利,绿色的味道。夏天睡觉前点一辫儿,月光下青烟袅袅,不知不觉倦意袭来,做了一个怀旧的梦。

记忆中,每到端午节这一天,我奶奶要用艾草水给我洗澡。洗衣服的大木头盆搬出来,艾草水先煮过,晾凉,从头到脚洗一遍。搬进楼房后,父亲每逢端午要买艾草,插一束在玻璃瓶里,摆在奶奶的照片前。过一晚,那艾草头耷拉下来,再过几日,彻底干枯,一碰就落。并不扔,就那么继续在瓶里插着,有种遗世独立的美好。

幼时端午节,我奶奶最爱包黄米粽子。没馅,纯米,蘸白糖吃,保留黄米的本香,很好吃。与糯米粽完全不同。粽子吃完,把粽叶洗干净收好,留着明年再用。夏夜烦闷,我睡不踏实,那些洗过晾干的粽叶挂在墙头,窗大开,不时“哗啦哗啦”响。你们在说啥?

粽子在北方,馅料基本为大枣或红小豆,没听过谁家吃肉粽。我奶奶的第一次吃到肉粽,是母亲从上海带回。好不好吃?没牙的嘴巴努力咀嚼着咽下,奶奶笑了,“大肉,能不香美?”一连两个肉粽落肚,不敢再让吃了,奶奶不开心,“酒鬼喝汽水么。”觉得不过瘾。

奶奶包粽子个头很大,面碗里勉强搁一只。煮粽子似乎总在晚上,这让我很不满,等不到粽子熟,我已见周公去了。他老人家举着一只黄米粽一只大肉粽,比划着说,“毛鬼烂神,这么小小一个,塞牙缝缝哩!”

清香端午

王榕

行走阿尔巴尼亚

陆海光

翻开欧洲版图,在东南部的亚得里亚海、爱琴海和黑海之间有一片葡萄状的陆地,这就是巴尔干半岛。从旅游的概念来说,巴尔干半岛有10个国家,但真正有旅游价值的应该不足5个国家。

今年春节刚过完,我们这个全都由好友组成的“独立团”便早早设计规划了旅行路线。旅行社在确定路线前,曾建议我们别去阿尔巴尼亚,那里没什么美景可看。但我们这代人看阿尔巴尼亚有着太多的记忆,对今日的阿尔巴尼亚又有一种“探秘感”,最后决定还是把阿尔巴尼亚保留在旅行路线里。

阿尔巴尼亚曾在上世纪六七十年代被我国誉为“欧洲的一盏社会主义明灯”,我国对阿尔巴尼亚进行了无私的帮助,阿尔巴尼亚国家领导人恩维尔·霍查,谢胡,国防部长卢卢库我们耳熟能详,还有电影《第八个是铜像》等等。

六十年代初,中国也很穷。就拿抽烟来说,“经济条件差的抽廉价的,穷土”“大联珠”牌香烟;经济条件好一点的抽“飞马”牌“大前门”牌香烟,“中华”牌香烟则是有钱人和“贵族”抽的烟。那时,进口商品都要到南京路上的华侨商店去买,而且得用华侨券。华侨商店门口有许多贩卖华侨券的“打桩模子”。但在当时的上海市场上有同样东西是敞开的:伊拉克蜜枣和7分钱一包的阿尔巴尼亚香烟。我父亲当年抽烟。他原以为“明灯国家”的香烟一定不错。于是买了一包试抽。不料,散发出来的烟味很难闻。那时,我上高小,闻到父亲抽阿尔巴尼亚牌



的香烟,觉得那烟味臭而刺鼻,总躲得远远的,或叫父亲去房间外的共用阳台上抽。父亲说,我这包抽完再也不会去买。自那以后,父亲烟抽得很少,而且到他去世前,他只抽“大前门”牌的香烟。我至今不染烟,大概也“归功于”于对阿尔巴尼亚香烟味的逆反心理。

在去萨拉热窝和阿尔巴尼亚的路上,导游为我们精心准备了当年我们曾看过的电影《宁死不屈》和南斯拉夫影片《瓦尔特保卫萨拉热窝》,电影里的台词我们都能背得出,电影里的插曲我们都能一起哼。

勾起当年的回忆,对我们这代人是一件十分幸福的事。阿尔巴尼亚被誉为山鹰之国。山多矿藏丰富,但今天的阿尔巴尼亚经济发展缓慢,属巴尔干半岛中的穷国,人均工资约300欧元。我们在巴尔干半岛沿海走了五六个国家,阿尔巴尼亚的冰淇林是最便宜的,其他国家2欧元的一个冰淇林,在阿尔巴尼亚

只有0.20欧元一个。导游抢着要请客大家尝阿尔巴尼亚冰淇淋。

阿尔巴尼亚的青年大概受益于霍查时代老人的影响,对中国人特别友好。阿尔巴尼亚的姑娘认为中国是发达国家,因为她们买的服装和日用品都来自中国。他们也很愿意与中国游客合影。在阿尔巴尼亚首都地拉那广场,我见到两位执勤的民警,向他们提出合影要求时,他们欣然接受。

团员们见机,迅速用手机抓拍了我与啤酒肚男警和地拉那美女警察的合影照。

只有0.20欧元一个。导游抢着要请客大家尝阿尔巴尼亚冰淇淋。

阿尔巴尼亚的青年大概受益于霍查时代老人的影响,对中国人特别友好。阿尔巴尼亚的姑娘认为中国是发达国家,因为她们买的服装和日用品都来自中国。他们也很愿意与中国游客合影。在阿尔巴尼亚首都地拉那广场,我见到两位执勤的民警,向他们提出合影要求时,他们欣然接受。

团员们见机,迅速用手机抓拍了我与啤酒肚男警和地拉那美女警察的合影照。



绿水青山就是金山银山 (中国画) 何凤英

养心方法杂谈

李慕真

养心,既有助于健康长寿,又可提升精神境界和人格修养,还能开发人的智慧潜能,故《黄帝内经》曰:“所以圣贤只是教人收心养心,其旨深矣”。

现实生活中,一些人可以依靠自我意识、自身修养和意志力来调控情绪,理性思考,避免浮躁,达到养心的目的。但受各种主客观条件限制,并不是所有人都能够轻易做到,仅仅依靠“放宽心”、

“想开点”之类的劝慰并不能马上起到效果,有时需要借助一定外部力量,比如创造一定的环境和氛围,集中有关资源和要素,提供各种方法,等等。近年来,各种禅修班、国学班、养生班渐渐多了起来,从传统文化中汲取养生智慧越来越被重视。一个针对女性企业家的“女性学堂”,开设了“儒释道解读”、“禅宗”、“东方文化与思维”、“周易”、“太极养生”等课程。当然,相对于这些价格不菲的养生班而言,也有一些其他的养心实践可供借鉴,有研究者

认为儒释道的哲理可以起到养心的作用,儒家进德,道家保真,释家静心。通过这些哲理的领悟,可以带来智慧,悟出积极的人生观和解决各种困扰的方法。明代江漕《名医类案·癫狂心疾》中,载有用佛家哲学治疗心疾一例,卞子元因失宠于朝廷,无聊至极,郁而成心疾。后真空寺老僧用佛学哲理分析了过去、现在、将来三种妄念,劝他抛弃“幻心”,离开苦海,参禅定坐,扫空欲念,形成“觉心”,一个多月后,心疾就被治愈了。还有研究者总结出更加简单易行的方法:盘腿静坐,闭目养

神。双盘腿静坐姿势是人的先天姿势,是天地人三者合一的自然状态;闭目静坐则心静,心静则神安,神安则阴阳调和,百病难侵。每日盘腿静坐十分钟,对养心非常有好处,民间还有“静坐十分钟,活过百年松”的顺口溜。养心方法多种多样,只要适合的,有效的,就是最好的。



夜光杯

从练箭到练心

徐天笑

初识射箭还要从过年和父亲一起逛庙会说起。在庙会上偶然看到有射箭的摊位,父亲提议来比赛一场。当时心想作为一名人民警察,接受过专业的射击训练,射箭应该也不在话下吧!于是爽快应战。

接受过店家的指导后我和父亲决定三箭定胜负。

第一箭神来之笔我便命中红心,而父亲却只射中6环。满心欢喜的我欢呼雀跃地有些得意忘形,结果第二箭放得匆忙没有上靶,而父亲还是命中了6环。第三箭我屏气凝神想要把两环的差距追回来,最终只命中了7环,而父亲还是命中了6环。结果我以一环之差败下阵来,心中煞是郁闷。

为了一雪前耻,来年再战,我找到南桥的一家箭馆开始学习射术。箭馆的老师十分耐心地跟我讲解了射箭的基础知识。

原来射箭主要分为三个大类型,传统弓、反曲弓和复合弓。传统弓造型呈弧形,开弓力量要求较高,像汉代李广能开十石(一石约61.5斤)的强弓那真的是要有“麒麟臂”才行了。反曲弓因弓片末端反向弯曲而得名,这样造型使它的拉力曲线比传统弓来得更均匀,也更容易开弓,所以反曲弓的使用最为普遍,奥运会射箭比

赛用的也就是这种弓。

复合弓弓片的末端不是弦扣,而是两个滑轮,通过滑轮省力来更高效的传递动能,能够做到比反曲弓更省力,精准度更高。

虽然我每年都要参加体能训练和测试,但是到了这里居然连40磅的普通反曲弓都拉不开也是十分惭愧的,所以最终选择了更容易上手的复合弓作为我的入门神器。

其实射箭和射击其实还是有共通之处的,比如持弓

手的力量要强,否则抖动会极大影响准度;开弓要骨骼对齐,用身体的重量来对抗反作用力;击发时动作要轻盈干脆,做到有意瞄准无意击发等。但是说起来容易做起来难,当你真正发力开弓的那一刻许多技术要领就都抛到九霄云外了。

对于我这样的初学者来说射箭的难度主要体现在两个方面。一是开弓的力量运用,一开始都会不太习惯背部发力,而是用手臂的力量死命地拽。这样会使身体发生侧倾,影响瞄准和箭的轨迹。二是对于一致性的体悟。最开始射箭时总会

为射得好的一箭而欢呼雀跃,为射得不好的一箭而黯然神伤。其实射箭练习是不应该分射得好和不好的,而是应该尽量保持前一箭和前一箭的一致性,只要每箭都命中同一个位置,哪怕箭箭都脱靶,也可以通过瞄附和射姿的调整最终达到箭箭红心。

在一箭又一箭的练习中我慢慢学会了如何保持淡然的心态,不去简单定论哪一箭好,哪一箭差,不以物喜,不以己悲,不将结果归咎于外因,学会坦然面对自己的失误与不足。经过一年的练习,我已能做到在20米的距离全部射在8环以上。

健康

七夕会