

想了想,人的一辈子都在琐事里滚爬,滚爬中最容易走失的还是时间。好像秋天还没有过足瘾头,冬天就来到了脚后跟。假使掐指,要惊出冷汗的:过去是一年像一天,现在是一年像一天。许多的东西来不及转身就走了,也有许多的东西来不及转身就来了。比如白头发,比如眼睛老花了,比如脚板笨了重了。最有体会的是,到了家,夜里想一觉睡到大天亮,可是尿尿憋不住了,只好半夜起身,偷偷地朝外面偷看,天还暗着,你却还没有半点睡意了,就坐等着天亮。

### 活成一棵树

高明昌

坐等天亮还不算坏事,有的人到了这个年纪就坐等死去了。为什么?还不是因为自己不懂得自己要做什么。其实,天亮天黑是天的事情,坐等什么却是你自己的事情。我还是想了想,坐等总是空镜头,永远是虚幻的,没有实际意义。就是上厕所后来床沿,困不着了,干脆闭眼休息,干脆睁开看书,或者干脆做些小小的家务。一句话,就是要手脚不停着,就是要不能坐等。坐等必然空想,空想要想坏身子,想坏脑子的,所以实实在在做一件事情,倒是上好的选择。



### 三言两语记

徐弘毅

不懂装懂,多是装真的虚荣或虚伪。懂装不懂,许是装傻的虚心或智慧。不把人家当回事,久而久之没有你的事,人家也就不把你当作一回事。适度行事,最为稳妥,也适得其好。而施行得过于宽或过严等等,其实也是在一定的时间段、范围内调节和寻求“适度”。对先前过严、过宽的调整或后期实行过严、过宽的政策等等,恰恰说明适度的重要和难以把握。行不在宽、严,行在适度、适延。能用、有用、好用。用者乐拥——生活的必要和存在的意义。大事之成,其间链条多多,而任一裂、脱都足以坏事。需慎以处事,善以处事,紧以处事——大谋其成而小之所有。和以待人,善以待事。即使他人恶之毒及,就算你也尽善尽美,请以礼而勿用恶脸相待,请理用而勿以毒言相触。善总可化恶,恶终因善而散之。善行总留后好,恶言当兑遇患。



一个意思的话,大意是:人到了六十岁,后面的日子活法有两个选择:一是活成一朵花,一朵无名小花。不为谁红,也不为谁香,为自己喜爱的一切。比如,有人上了老年大学,学起了书法,学得认真,痴迷,见了老师,拜了师傅,有声有色,像模像样。后来开了个小型的画展,出了本自编的书籍。我以为这就很好了,因为自己的生命已经莹莹地绽放在美丽的图案里了。这种活法有书卷气,也有诗意,有境界,因为学习的过程是一个活动的过程,这个过程充满了活力,生命就此得到张扬,所以它不是坐等。

还有一种活法是要活成一棵树。这个想法比较大,很勇敢。树是什么?树是绿荫,予人遮阳,给人阴凉。树是吸收二氧化碳,呼出氧气的,是让人眼目清凉,神志清爽,意气焕发,自然神物。学它有点难度,但可以学。我看见我的隔壁邻居就学得比较成功,每天天蒙蒙亮,他就出发了,去小区的丁字路口做起了交通指挥员,回来吃好吃饭,又去公园清洁去了,据说是一个无偿承包了一段石子路,健身又劳动;到了晚上,他又去了小区的门房间,没有任务,就是与门房间的

瓜、葫芦之类藤本类蔬菜,则要靠物业管理者和居民共同研究定夺了。

当然,最初的规定不是没有道理的,种菜需要施肥,而一些农作物,能调解雨涝,增加城市风情,一举多得。

欣闻上海静安区浦东新区个别小区已经允许居民种菜了,像丝瓜、葫芦之类藤本类蔬菜,则要靠物业管理者和居民共同研究定夺了。

### 小区不妨种些菜

何鑫渠

现在,有许多居民在阳台上种菜,还有专门教授阳台种菜诀窍的出版物出版。所以个人以为,如果在有限的城市空间如田园地上种菜,也算是绿色的生活,既能节省购买蔬菜的开支,还能让社区的居民一起参与与健康劳动,何乐而不为呢?同时,种植适应当地生态的农作物,能调解雨涝,增加城市风情,一举多得。

当然,最初的规定不是没有道理的,种菜需要施肥,而一些农作物,能调解雨涝,增加城市风情,一举多得。

现代城市生活愈来愈远离田园,小区搞绿化是居民的共识。什么是绿化?专家说,绿化就是栽种植物改善环境的活动;百姓说,绿化就是用植物盖住每一寸裸露的土地。在这上面,专家和百姓可说是高度统一。前一段时间,白官开辟小区的微信受到了大家的关注。那我们居住的小区是不是也可以种些菜呢?种菜是绿化吗?当然不是,专家对绿化的详细定义是栽植防护林、路旁树木、农作物以及居民区和公园内的各种植物等。那为何许多小区物业为何对公共绿地居民种菜限制呢?实际上我国《物权法》和《民法通则》有关规定是明确的:“建筑区划内的绿地属于业主共有,要改变公共绿地的形态、用途,应由业主们共同决定,单个业主无权擅自支配使用。”这个规定很明确:公共的绿地,个别居民无权私自占用。私自种菜不行,私自种花也是不合适的。

不少家长认为一个孩子的成功与否,取决于孩子的智商和情商。这个理论现已过时,美国教育界如今提出一个全新的教育理念,那就是 Grit (坚毅)。Grit 一词在古英语中的原意是沙砾,即沙堆中坚硬耐磨的颗粒。Grit 虽然译为“坚毅”,但其涵义远比毅力、坚强都要丰富。Grit 是对长期目标的持续激情及持久耐力,是不忘初衷、专注投入、坚持不懈,是一种包含了自我激励、自我约束和自我调整的性格特征。



美国著名学者对数以千计的高中生进行调查,并跟踪到西点军校、全国拼字比赛冠军、美国一流大学等进行观察和分析,得出的结论是:无论在何种情况下,比起智力、学习成绩甚至长相,坚毅是最为可靠的预示成功的指标。

在这种思潮下,美国很多学校已经引进新的课程,让孩子在学习中对更多的挣扎和冒险,而不是获得正确的答案。专家认为,智商是与生俱来的,而坚毅是每个人都可以开发的。父母与学校有很多空间,可帮助孩子塑造坚毅的品格,这将有助于孩子将来在任何领域获得成功。也就是说,决定孩子成功的最重要因素,不在于我们给孩子灌输多少知识,而在于能否帮助孩子从小培养一系列重要的性格特质,如毅力、自我控制、好奇心、责任心、勇气以及自信心,这些都影响孩子的一生。

### 坚毅

舒非

活成一朵花,活成一棵树,都是活法,都是美丽而有意义的活法,都与坐等不沾边,所以不可强求一样。我觉得,活法是可以随自己的性情、兴趣,或者特长来决定的。你想场面小一点,就去学学“花”,你想场面大一点,就去学学“树”。总之,你得有个学的对象。这样,你学了一段时间后,我相信,你就是花了,你就是树了。

今年春节后我们全家带着母亲去台湾作环岛游。此次台湾旅行,女儿对奶奶照顾有加,特别是上下车和拍照时,她耐心而细致,让我很是感动。台北故宫、圆山大饭店、中山楼、阿里山、日月潭、佛光山,女儿都看得非常仔细,有时向导提出的问题还颇有深度。女儿增长见识之余收获的是书本上和网络上不曾学到的文史知识。



扫一扫,关注“夜光杯”



### 从初冬见菊聊起

图/陈佩秋 文/李君兰

初冬,百花尽,好在枝头仍有“菊蕊盈”,透过蒙着雾气的窗户,仍能见到让人精神为之一振的几片亮色。那傲立枝头的菊花,历来是中国诗人的心头好,从“采菊东篱下,悠然见南山”,到“冲天香阵透长安,满城尽带黄金甲”,中国诗歌的长卷里处处留有菊花香。

爱菊的情结随着诗人的墨香沁入人心,从某一时起,栽培菊花成为文人墨客的雅致爱好,尔后慢慢蔓延,成为许多人精致生活的缩影。据说,宋代已有极具规模的菊花盛会。但那时的人们恐怕看得最多的只有秋菊,想要赏得四季菊花放,得等来清代一位高老退隐的官吏,名叫赵德嘉。

这位赵老先生归隐后定居于如今的上海普陀区一带,置房买田,种植花木。据《彭浦乡志》记载:“南境赵家花园又是彭浦花木生产基地,最早清乾隆年间赵德嘉始创种植花卉,后子孙繁衍,都以园艺花卉为业,建设花棚,四时不断,乡间便呼之‘赵家花园’。”自他起,历经赵家几代人的巧手,让原本娇贵、抵抗力差的菊花有了四季的样子,改写了只有秋菊的历史。四季有菊外,赵家人还亲手栽种过颇多小惊喜,比如,在这门手艺的第八代传承人赵坤荣兄弟手里,曾种出一棵开有 5600 余朵花的巨大立菊,让众多爱菊人艳羡不已。

春天,蝴蝶迷眼,五一菊放;夏天,轻扇扑萤,小须白绽;秋有切花菊;冬有平头黄。这让菊花有了四季模样的赵家花园菊花种植技艺,自清朝乾隆年间开始流传至今,已历经 270 余年,现已被列入“非遗”名录。



说起排球,我熟得很。初中时代,我就读于长沙市肉联子弟学校(简称肉联子弟学校)。当时肉联子弟学校虽设备简陋,可运动场所一应俱全。

因此,课间课外我们进行着各种运动——打排球、踢足球、玩篮球……玩得不亦乐乎。如今,一有机会我和老同学们会相约回肉联子弟校(不过肉联子弟校已更名改姓了)打排球。于我而言,对肉联子弟校的怀念,永远是美好的。

四年的大学生活,我是在沈阳度过的。在这里我学会了滑冰和抖空竹,另外,我一直保留着打排球的习惯。我这么喜爱打排球,我想这或多或少受着中国女排精神的影响。想当年,中国女排打日本、战美国,取得那么多的好成绩,咱们中国人能不高兴吗?虽说那时的电视是黑白的,但是我们依然感觉到那五彩

缤纷的美。

如今,我们的身边参加运动的人数在逐年增加,可一些不爱运动的人宁愿宅在家里玩手机游戏,也懒得出门做运动。他们拒绝运动的理由不外乎是说“一没场地,二没时间”。而在我看来,这些借口只是自欺欺人罢了。

想要运动。其实很简单。比如,打排球吧,在小区的平地上或草坪里,拿着从超市买回的排球就可以进行。那些排球赛场上的“后排进攻”、“四号位强攻”、“双人拦网”等场面,虽一时半会儿不可能出现,可是垫球、传球、扣球等这些动作,我们还是有机会一展身手的!(温馨提示:打排球前最好先做热身运动,比如跳跳、蹦蹦、甩甩)练到一定

### 你好,排球

黄显耀

说起排球,我熟得很。初中时代,我就读于长沙市肉联子弟学校(简称肉联子弟学校)。当时肉联子弟学校虽设备简陋,可运动场所一应俱全。

因此,课间课外我们进行着各种运动——打排球、踢足球、玩篮球……玩得不亦乐乎。如今,一有机会我和老同学们会相约回肉联子弟校(不过肉联子弟校已更名改姓了)打排球。于我而言,对肉联子弟校的怀念,永远是美好的。

四年的大学生活,我是在沈阳度过的。在这里我学会了滑冰和抖空竹,另外,我一直保留着打排球的习惯。我这么喜爱打排球,我想这或多或少受着中国女排精神的影响。想当年,中国女排打日本、战美国,取得那么多的好成绩,咱们中国人能不高兴吗?虽说那时的电视是黑白的,但是我们依然感觉到那五彩

水平,邀上亲朋好友到正规排球比赛场地打排球,那也不是没可能的。运动过后,那种愉悦劲儿真是太棒了。可以说,打排球是一项不错的有氧运动,可以锻炼我们的心肺功能。打排球时不时击球与腾起,这对臂部与腿部的肌肉也是有益的……

总而言之,打排球是一项不错的运动。不过,有心脑血管疾病的朋友绝对是不宜打排球的。这些朋友不妨散步、游游泳、打打太极拳。

排球要打得,勤学苦练是少不了的,比如垫球、学步伐、养成不骄、不败的良好心态……细想一下,我们从事任何工作,何尝不是如此呢。另外打排球时,团队精神也不可或缺。老子有云:道法自然。是呀,我们在打排球时也会有意想不到的收获呢。

谁说不是呢?

### 七夕会

今年春节后我们全家带着母亲去台湾作环岛游。此次台湾旅行,女儿对奶奶照顾有加,特别是上下车和拍照时,她耐心而细致,让我很是感动。台北故宫、圆山大饭店、中山楼、阿里山、日月潭、佛光山,女儿都看得非常仔细,有时向导提出的问题还颇有深度。女儿增长见识之余收获的是书本上和网络上不曾学到的文史知识。

暑期女儿回家正赶上在麦盖提举办的活动。我邀请女儿参加,没想到她竟一口应承并和我提前去南疆作筹备工作。活动期间,女儿自始至终参加了五天议程安排的所有活动,还做了笔记。后来,女儿的笔记本还帮我一起校对会议记录稿,这是意外的收获。塔克拉玛干大沙漠边缘种植的 20 万亩壮观的防风固沙生态林、舞姿曼妙原生态的刀郎舞以及浩瀚的原始胡杨林,让女儿看到了中国疆域之辽阔、景色之秀美和民族风情的丰富多彩。南疆之行或将成为女儿一生宝贵的精神财富。

我们之间的沟通越来越多了,女儿很乐意看我给她写的信。每次收到我的信后,女儿都会在视频聊天时说上几句或是干脆发条短信过来互动一下。有的是关于经济的看法,有的是关于生活中的小事。回国时女儿总会交给我一个文件夹,将收到的我给她的信郑重委托我替她保管起来。或许是多年耳濡目染的影响。女儿也很喜欢精美的明信片 and 贺卡,外出旅行时看到非常有趣的明信片和贺卡她都会精心挑选几张或是带给我或是写上几行字直接邮寄给我。“今天在商店看到这张贺卡,觉

### 晴丝千尺挽韶光

谷庵

让她在书香中了解日本社会。事后女儿对我说:“爸爸,日本的旧书市场原来这么大,有好多好多的人在挑书。”

这次购书,女儿收获的是感受,我则深深体会到现代通信手段的神奇与便捷。通过同事与女儿微信,我即时选定了需要的书让女儿当场购买。“新生代”的女儿对于各种电子产品可谓样样精通在行,无疑是我的老师和“拐杖”。今年我的三星手机突然变成“死机”,幸好女儿在上海,在她的建议下我购买了一部华为手机。经过女儿的一番辅导,当天我就能熟练操作新手机,顺带还开通了在家能与她一个人连接的视频聊天。特别让我开心的是,从此我可以在手机上查看处理自己的邮件了,这大大地提高了我的工作效率。

两天前,刚刚收到署名想回家的女儿寄来的明信片。一时感慨万千,心想今年春节我们与女儿团聚时,她又将会带给我们怎样的惊喜呢?