

# 自由写作 快乐写作

黄玉峰

一个暮春的傍晚，我正从办公室出来，往宿舍走去，手机响了，是新民晚报的编辑王瑜明打来的电话。电话里说，她要为“快乐作文”编集子了，要我写一篇序言。我实在是惭愧。好多年前，她向我组过稿。后来，她的来稿源源不断，再加上我自己忙于上课应试，渐渐与“快乐作文”疏远了。为了写序言，我自然要打听编辑部曾发生过什么故事。

王老师告诉我，编辑部的邮箱里经常收到这样的信件，说自己曾因为“快乐作文”而改变了人生的轨迹。她在电话里给我读了一段来信：“我是一个‘80后’，已届而立之年，在本职工作之余，也是一名自由撰稿人。从给报刊、杂志供稿，到如今有了自己的微信公众号，也收获不少‘粉丝’的关注。写作和思考，早已成为我事业、人生的一部

看到自己稚嫩的文章能化作神气的铅字，登在平常爸爸妈妈、爷爷奶奶都会戴起眼镜认真看的报纸上，和那些国家大事新闻、作家作品一样！那份自豪感和满足感，对一个孩子来说，真的是难以言喻的。“快乐作文”由此在他们很多人的人生成长道路上起到了莫大的鼓励、推动、指引的作用。

这既是“快乐作文”的功德，也是给我们教育工作者者的一个需要反思的题目：学校里一堂堂不厌其烦的作文课，对孩子写作热情的促进，为什么比不过一次报纸栏目的支持认可？为什么我们的学生在学校里的作文有时会觉得苍白？应试教育到底对我们的孩子造成了什么影响？

现在我手里还有几本二十世纪八九十年代的“优秀满分作文选”之类的册子，今天翻开那些书，读者多半会嗤笑：有一些做作僵化、愚蠢可笑的文字，当年却居为范本，供学生们百般模仿……这些作文多半有整齐的句式、华丽的辞藻，仔细看却内容空洞，且有明显迎合的痕迹。从这些文字里，很难看得清作者的真面目，只是漂亮而无生气的词句堆砌而已。

在高考中，语文的作



# 一个人的旅行

胡庆军

一个人，背起行囊去旅行，是对人生的另类记录和感悟。行走在异乡的天空下，你可以把自己想象成一个侠客，也可以把自己想象成一个孤独的流浪者。那些风土人情、蓝天白云、山水风景，或者镶嵌进你的脑海，或者如同一阵风吹过记忆。感动也好，感慨也罢，时光的背影，散射着生活的热情和芳香。如同哲人，向着天空大喊，向着大地沉思，又或者就是站在田野的这一端，想自己的行程，从来的地方来，到去的地方去。

明朝东林党人才辈出，著名谏臣杨涟便是其中佼佼者。

杨涟，字文孺，湖北广水人。他青年时代读书敢言，对不畏权势的东林党人十分钦佩。

他35岁考中进士，出任常熟知县，为下察民情，杨涟常常青衫布履、微服私访，深入田间民舍，了解民众疾苦，并努力为之解困，颇受百姓爱戴。朝廷选举廉吏，杨涟被评为第一。随即升户部科给事中，不久又改为兵部右给事中。

当时，明神宗已多年不见朝臣，郑贵妃则离间神宗与太子朱常洛的关系。杨涟虽为一小官（正七品），但胆子极大，他获悉神宗病危，太子竟不得与其相见，便联络内官伴读王安，请他为之周旋，又力促大学士方从哲率百官面见神宗。方从哲惧怕郑贵妃势力，百般推诿，杨涟再三力陈，方从哲不得已照办。

神宗驾崩，当了四十年之久的太子朱常洛登基，为明光宗。郑贵妃当即送八名美女进宫伴驾，让其沉溺于美艳女色之中。朱常洛登基第四日即一病不起，内侍崔文升则献红药丸，朱常洛服后，病势渐重。杨涟为之担忧。他与朝臣多方联络，并上一疏，欲将郑贵妃移宫，并严办内侍崔文升。此疏语言犀利，众臣皆为之一把汗。

三日后，明光宗朱常洛传话召见大臣，并特宣杨涟与锦衣卫一起召见。方从哲大恐，劝杨涟：“你赶紧上疏请罪，否则即遭‘廷杖’之刑。”杨涟不惧，曰：“死即死耳，涟何罪？”

次日，朱常洛召见群臣，给予鼓励，又把目光盯着杨涟，许久未言，众臣皆忧。光宗半晌才指着杨涟说：“此真忠君。”并下旨驱逐崔文升，收回进封郑贵妃为太后之圣旨，还破格让正七品的杨涟当上顾命大臣。

光宗驾崩，其宠妃李选侍欲学郑贵妃，将太子朱由校藏起来，又是杨涟联络



# 菜场为老服务,好!

邓为民

北京丰台区目前正在实施农副产品超市化行动计划，市场内增加了老年餐桌、心理辅导、针灸等服务项目。为解决空巢老人独自做饭困难的问题，开辟了30平方米区域作为老年餐桌。老人还能买菜来此代加工，或直接购买15元至30元不等的简餐。

印象中，菜场就是卖蔬菜水果、鸡鸭鱼肉、南北干货，最多再卖点小吃熟食的地方。环境也差异颇大，一些不怎么好的菜场更是污水满地、环境嘈杂。这个计划不仅让市场在卫生、经营等方面面貌一新，增值服务还为周边老年顾客着想，值得叫好。

现在，实体商业都感叹经营困难，但办法总比困难多，一些与老百姓生活密切相关的企业，更应该在便民服务上多出点子、多下功夫。菜场走出单一经营的局限，开发出新的便民服务和项目，其效应是1+1远大于2。我国已进入老龄化社会，如何为老年顾客提供更好的服务，商家应在考虑经济效益的同时，更注重社会效益，只有两个效益一起抓，商家和顾客才能“双赢”。



被誉为“洪荒少女”的杭州姑娘傅园慧这几天着实火了一把！傅姑娘晋级里约奥运女子100米仰泳半决赛后，表情极丰富地说：“我游这么快?!我已经很满意了！我已经用了洪荒之力啦！”一时间，以画尽傅姑娘夸张表情之能事、炼得傅姑娘语录之精髓，名为“洪荒少女”的漫画表情包刷爆网络。

时事热点、画面夸张、文字醒目，这颇有几分当年上海宣传画的味道。宣传画又名招贴画，按工具书解释，是以宣传鼓动、制造社会舆论和气氛为目的的绘画作品。上海是中国宣传画创作出版的一个基地。每幅上海宣传画均直白、明确反映了某一时段的生活。

现今，在上海宣传画艺术中心馆内保存着400多张宣传画，涵盖自上世纪初以来的一些作品，从歌颂党和领袖、歌颂祖国，到妇幼保健、文化学习、劳动保障、生产安全，涉及生活各方面。这类主题突出，有丰富时代感的宣传画对国外游客有极大吸引力。国外某人气旅游点评网站，曾出具一张“中国最热门的博物馆”榜单，上海宣传画艺术中心馆位列第六，仅次于秦始皇兵马俑博物馆、上海博物馆、香港历史博物馆、上海犹太难民纪念馆、陕西历史博物馆。

那些铭记时代表情的上海宣传画现已成为“非遗”成员之一。



# 宣传画,那个年代的「表情包」

李君兰 文 夏葆元 图

左光斗等人闯入宫内，救出太子，并在群臣支持下，朱由校在乾清宫即帝位，为明熹宗。杨涟为之奔波忙碌，夜夜不寝，“须发尽白”。

杨涟先后升任太常少卿，左副都御史。但他没料到朱由校性喜木匠之活，把大权交给其乳母客氏与内侍魏忠贤。魏忠贤乃一奸佞之人，结成阉党，贪腐实官，大肆打击东林党人。

杨涟不畏阉党势大滔天，列举魏忠贤二十四条罪状，请求明熹宗将魏“以正国法”。

魏忠贤闻后惶恐万状，他知明熹宗识字不多，便歪曲内容，挑拨离间，明熹宗心思皆在木工制作上，并在乳母客氏的柔情蜜语中，安抚魏忠贤，“严旨切责”杨涟。魏忠贤当即大肆淫威，将杨涟等东林党人革职为民。

未几，魏忠贤被封为一人之下，万人之上的“上公”，他在朝中结党营私，手下有“五虎”（文臣）、“五彪”（武将）、“十狗”“十孩儿”。由于其一手遮天，当时首辅顾秉谦已80余岁，也带了儿子来拜见魏忠贤，让其子称：“爷爷”，甘以魏的儿子自居。不少官员为一己私利，纷纷投靠阉党。不久，魏忠贤借“汪文言之狱”诬陷杨涟等六君子，杨涟被押送北京，沿途民众为之鸣不平，“悉焚香建醮，祈祐涟生还”。

魏忠贤指派酷吏“活阎王”许显纯审问杨涟，杨涟不屈不挠，许显纯用五种刑具，折磨得裸体的杨涟如同“血人”。杨涟在狱中写下绝笔，并痛斥魏忠贤紊乱朝纲。魏忠贤闻之七窍生烟，密令许显纯杀之，许显纯本无人性，他以土囊压身，铁钉贯耳，之毒辣手段加重杨涟，杨涟未死，写下血书一封，怒斥魏忠贤。许显纯再以一大钉钉入杨涟头部，杨涟当场惨死，仅54岁，临刑前仰天大笑而死。

# 杨涟之胆

米舒



壶中书影

文分教几乎占了一半的比例，可以说是一个“大头”。如此大的利益维系之下，功利化的部分是难免的。但我想很多老师都同意，我们教作文，并不是为培养一个文书或写手，我们是通过作文实现“人”的启蒙。所以，有必要知道作文的原点：人，究竟为什么要写作？

我们写作，应当是为自己存在的意义而发声，是为实现精神的丰富、独立和自由而积累。一个会阅读、会思考、会写作的人，其意义将不是一个数字乃至一套房子所能定义的。我想这也是“幸福的列车”所说“幸福”的内涵。

若是为高分，或为迎合某些时代要求而写作，也许在当时得了一个比较好看分数。但那些“作文”，不能打开其心胸，不能拓展其眼界，不能陶冶其性情，甚至不会真正提高其文笔。一旦时过境迁，他们将会发现，自己是如此干瘪苍白。

真性情是上天赐予每个人的礼物，如同一股激流。我在“快乐作文”里，看到的就是这样的真性情：允许写坐“香蕉船”在海边玩耍的乐趣，允许写和小狗一起玩耍的点滴，甚至在文章里时髦地玩玩穿越，或者吐槽一下老师，也未尝不可。可以天马行空，可以嬉笑怒骂，也可以潸然泪下……

日前，我参加了上海

东方的老子早有忠告：“天下万物生于有，有生于无。”他主张“复归于婴儿”式的无为——即

“无”

那秋生

人的行为，压制人的不当欲望，能够增进人在不利情境下的幸福感，以及维护社会的稳定。谁要想约束人类，他就必须先约束自己。

同样，在西方的苏格拉底，人们称他是“二无”圣哲：“我知道我一无所知”；“我需要我一无所知”。一无所知——他的谦和品格，学无止境，永远要不懈地求知；一无所需——他的淡泊本性，安贫乐居，永远要知足而常乐。

生活的某时刻，我们正在抱怨或正接受抱怨。这已司空见惯。能被我们所抱怨的事和物不计其数。学习的枯燥无味、工作的碌碌无为、一成不变的生活状态、难以追求的理想或爱情……抱怨无时无刻不出现在谈话间、朋友圈、日记里，我们说过、写过，也听到过，这都将我们拽进一种负能量的恶性循环中。

但为了摆脱抱怨的束缚和负能量，我们在不断压制内心的不满甚至愤怒；对他人的抱怨，听而不闻，试图不知不问，以免引起共鸣，叠加抱怨。这样刻意控制、隔离抱怨，能使我们免遭负能量的暂时侵袭，但时间一久，积压的抱怨会劣性链条式爆发。

“抱怨也有正能量。”一句挚友的话，我乱了分寸，颠覆

了对抱怨的认知。听着他慢声细语的解释，渐渐地认同和学着去尝试适度抱怨。人生不如意事十之八九，每个人都不可能对所有事都失之泰然，得之淡然。遇上不顺心、不如意，都会用抱怨来一解苦闷，缓解内心压力，这是维持身心健康

进取的人。所以抱怨是有正能量的。今天，我们抱怨单位的不公，明日我们却打起精神任劳任怨地加班工作；谈话间抱怨他人的自私清高，却在某次活动中乐意与他人共享胜利；朋友圈里曾抱怨没钱、没时间、没心情去旅行，却能背起背包来次穷游……因为我们总在抱怨之后，学会了遗忘，坚强又乐观去生活下去。

如果抱怨不止，一支浓墨的黑色铅笔将会把生活涂满黑暗和愤恨，我们摸黑前行定是处处碰壁。这样的生活是没人想要的。

请你抱怨，撒一撒怨气，缓和心情，明天继续前行。也请你适可而止，没完没了的抱怨会中伤于你，使人迷失在恶性循环中，不能自拔。你抱怨，我会听。但我会告诉你，抱怨也有正能量的。请你自己来领悟吧！

# 适度抱怨

张翔

# 健康

# 七夕会