



边看边聊

整理物品时，又见这双千层底的布鞋。那是好几年前朋友在北京学习时买给我的，我至今记得她对我说：“别小看了这双布鞋哦，我可是‘内联升’的手工布鞋，用了90多道工序才制成的呢，保你穿着舒服。”

我们这一代人年轻时都穿过类似的方口布鞋，我也学做过：把一摞旧布铺平后，先是勾勒出一只鞋底的樣子，然后戴上“顶针箍”一针一线地在厚厚的布堆上纳。为了使鞋底牢固扎实，咬牙切齿地用尽了全身的力气，往往一只鞋底要纳好几天。鞋底完成后，鞋面也是自己做的，先用厚糨糊一层一层地刮在黑色的斜纹布上浆硬，等到吹干后还要在鞋面四周镶边。不过，最后一道纳鞋的工序我是无法完成的，必须出点钱请弄堂口的老皮匠帮忙了，

因为工作，我认识了
不少领导，每每想起，心里便涌起一股暖意。
很多年前，有个很有名的外国歌舞团来沪。那天好像是个纪念日，一位领导陪外国朋友来看演出。不知什么原因，那场演出的观众只寥寥几排，场面冷清。在观众席上的我为这么好的演出缺少宣传而难过。这位领导坐在我的前排，他几次回头看观众席，看得出他也很不安。爱管闲事的我，居然鬼使神差地写了条子直接

那天早上六点多时候，女儿苗苗想上厕所，于是她就起床了，比平常早了很多。

不过，这个一直不好好睡午觉的孩子，这一天破天荒地睡了好香的午觉，被叫起来的时候还嘟囔着，为什么今天的午休那么短？

可是，晚上九点该上床睡觉的时候，她却睡不着了。一开始，她跟我聊天，但到了十点之后，她有点着急了，也有可能因为我焦急的情绪感染了她，她抱怨了起来：“我为什么睡不着，我可能再也睡不着了，我实在没有办法在这里睡着！”

我安抚了一下，让她听了故事，但因为实在需要赶稿子，就让爸爸来陪她一会。但在门口码字的我，听到苗苗在屋里足足哭了20分钟后，再也忍不住了，决定还是进去陪她。

我进屋后，苗苗依旧“哀嚎”着：“我没有办法睡着，我再也睡不着了。”我拍着她的背，慢慢地跟她说：“你知道吗？你现在的这种情绪叫做焦虑。焦虑会让你觉得紧张，又会让你特别着急，它还会让你觉得烦躁，非常不舒服，不知道妈妈说的感觉对不对。”她默默地点了点头，但我感觉，她又要开始发作了。

我接着说：“妈妈也会有很多焦虑的时候，但妈妈仔细想了一下发现，这种情绪小怪兽更多是在我非常疲劳的时候跑出来，我猜你现在也觉得累了，心里很想睡着吧！”“可是我睡不着，我可能再也睡不着了！”苗苗又大叫起来。

“你知道吗？很多时候，引起我们焦虑的，还可能是一种错误的执念，比如说，你现在这种觉得自己睡不着的想法，这种想法一定是对的吗？这种想法其实是期望和紧张交融的结果，你希望睡着，但害怕自己睡不着，所以才有了这样的念头。不过，我希望你可以试试看，先不要再说这几句话，不要这么想，试试看就安安静静地躺着，妈妈可以给你唱歌，然后你脑子里什么也不想就轻轻松松的，可能更容易做到你想做的事情。”在我反复疏导后的几分钟，她睡着了。

今天想要写下来，其实也没有什么别的原因，可能只是因为今天她睡得早了，我又习惯性地打开了电脑。但同时我也认为，帮助孩子去认识情绪、发现情绪、处理情绪，比做好一件事更重要，因为我三十多岁了，仍然还会时常因为发现了自己的内心而感到欣喜，并且会时常感慨，在童年和少年时期，没有能够很好被引导情绪的孩子，成年以后的自省和修复，可能需要更漫长的时间。

当然，也同样写给，时刻可能会焦虑的你和我。

健康

他有专门的工具，用一把带钩的锥子，上上下下地把鞋底和鞋面绗在一起，不出半小时，一双布鞋就做成了。这时，老皮匠在新鞋上喷上些水，把大大小小的木桩塞进布鞋里面，还得槌上几个小时才算大功告成。

老皮匠坐在小板凳上一面纳鞋，一面摇头，他嫌我纳的鞋底软扑扑的不得力，便数落道：做鞋必须三道弯，腰弯、脖子弯、腿弯，这样才能用得上劲，所以，做皮匠的没几个是挺得直腰背的。他还说，做鞋看似简单，实在是一针一线皆有章法……

现在想来，老皮匠当年的话语中蕴含着浓厚的哲理，这“章法”造就了一些百年鞋店经久不衰的信誉：一双千层底布鞋有90多道工序，难道不是它们的精气神？这是技与艺的融合，难怪它们的名气至今还扎根在老百姓的心里。
的确，凡是称得上百年老店的，都有引人入胜的故事。有一句北京的老话儿：爷不爷先看鞋。曾经，洋车夫穿的是内联升做的酒鞋，朝廷文武大员穿的是内联升做的朝靴，文人墨客自不待说，脚底有了劲儿，脸面才有光，名声才会传遍大江南北，也才有了“内联升”今天手工制鞋工艺被列入“国家级非物质文化遗产名录”。

确实，老品牌之所以能够屹立不倒，除了靠声名还须不守旧。不久前，我去上海展览中心参观“中华老字号博览会”。说是“博览会”绝不夸张，足有200多家上海本土的老字号摆开阵势，老牌新品，轮番打着擂台，参观的人流更是摩肩接踵地追捧着上海品牌。细想起来我们哪里需要抢购物品，而是在释放

两年的傍晚，他眼里的善意，使我看到了春意盎然。临别时，他握着我的手说，你有空到我们这里来，我们会帮你。我以为这是客套话，一直没去。他请毛老师带信，我也毫不在意。直到两三年后，毛老师无意中说起，我才知道，为了我这个素昧平生的陌生人，他做了许多事。他不是说说而已，而是真的希望对我施以援手。虽然他的设想因种种原因未实现，我的事后来也顺利解决了，但这份惜才之心沉甸甸的，一直留在我的记忆中。

后来我几次约毛老师去致谢，毛老师比我还忙，我不敢独自去，就拖下了。毛老师去世后，这根线断了，最后，我连他的姓都忘了。直到去年，我才打听到

他的名字，想去说句迟到的谢谢，他的墓木已拱。人间只此一相逢，当时何似莫匆匆，无处去说了。只有他的温情留在我心里，指引着我重回这片热土，为他和毛老师留着足迹的地方，尽一份心力。

很庆幸，我见过那么多好领导。他们都像这两位，会表达喜怒哀乐。他们真诚率性，善良热心，一点没有架子。他们以自己的言行传递着党的温暖，演绎着政府为民服务的精神，有他们在，老百姓是可以心安的。

从古到今的古文选本，最早引人注目的是《昭明文选》，那是南梁昭明太子萧统组织文人编选。自南朝至清朝经历了一千多年，清代绍兴人吴楚材及其侄子吴调侯终于编选出了个更完美的新选本《古文观止》。

《古文观止》是一部供学塾使用的文学读本，上起先秦，下至明末，大体上反映了先秦至明末散文发展的大致轮廓和主要作品的面貌及其风格，全书12卷，以收散文为主，兼取骈文，历代名篇几乎尽在其中，有叙事、记人、有议论、抒情，为后代读书人一致公认的启蒙读物。

编者吴楚材，名秉权，浙江山阴（今绍兴）人，自幼接受很好的家教，又

姓的心里。
的确，凡是称得上百年老店的，都有引人入胜的故事。有一句北京的老话儿：爷不爷先看鞋。曾经，洋车夫穿的是内联升做的酒鞋，朝廷文武大员穿的是内联升做的朝靴，文人墨客自不待说，脚底有了劲儿，脸面才有光，名声才会传遍大江南北，也才有了“内联升”今天手工制鞋工艺被列入“国家级非物质文化遗产名录”。

确实，老品牌之所以能够屹立不倒，除了靠声名还须不守旧。不久前，我去上海展览中心参观“中华老字号博览会”。说是“博览会”绝不夸张，足有200多家上海本土的老字号摆开阵势，老牌新品，轮番打着擂台，参观的人流更是摩肩接踵地追捧着上海品牌。细想起来我们哪里需要抢购物品，而是在释放

两年的傍晚，他眼里的善意，使我看到了春意盎然。临别时，他握着我的手说，你有空到我们这里来，我们会帮你。我以为这是客套话，一直没去。他请毛老师带信，我也毫不在意。直到两三年后，毛老师无意中说起，我才知道，为了我这个素昧平生的陌生人，他做了许多事。他不是说说而已，而是真的希望对我施以援手。虽然他的设想因种种原因未实现，我的事后来也顺利解决了，但这份惜才之心沉甸甸的，一直留在我的记忆中。

后来我几次约毛老师去致谢，毛老师比我还忙，我不敢独自去，就拖下了。毛老师去世后，这根线断了，最后，我连他的姓都忘了。直到去年，我才打听到

他的名字，想去说句迟到的谢谢，他的墓木已拱。人间只此一相逢，当时何似莫匆匆，无处去说了。只有他的温情留在我心里，指引着我重回这片热土，为他和毛老师留着足迹的地方，尽一份心力。

很庆幸，我见过那么多好领导。他们都像这两位，会表达喜怒哀乐。他们真诚率性，善良热心，一点没有架子。他们以自己的言行传递着党的温暖，演绎着政府为民服务的精神，有他们在，老百姓是可以心安的。

从古到今的古文选本，最早引人注目的是《昭明文选》，那是南梁昭明太子萧统组织文人编选。自南朝至清朝经历了一千多年，清代绍兴人吴楚材及其侄子吴调侯终于编选出了个更完美的新选本《古文观止》。

《古文观止》是一部供学塾使用的文学读本，上起先秦，下至明末，大体上反映了先秦至明末散文发展的大致轮廓和主要作品的面貌及其风格，全书12卷，以收散文为主，兼取骈文，历代名篇几乎尽在其中，有叙事、记人、有议论、抒情，为后代读书人一致公认的启蒙读物。

编者吴楚材，名秉权，浙江山阴（今绍兴）人，自幼接受很好的家教，又

都邑山川不一而足”，心情苦恼之下，便把全部精力投入到读书中去，由于资质平庸，吴楚材前读后忘记，且他对名篇的理解能力很差，他总结说：“总觉得心有戚戚焉”，但吴楚材并不放弃。

古人读书目标之一就是参加科举考试，吴楚材参加了科举考试，但屡试不第。吴楚材既没显赫的家室，又没万贯家产，且又资质欠佳，他只得投靠了叔叔吴兴祚，吴兴祚



怀旧的情结。
打响老字号品牌绝非一句空洞的口号，这无疑需要融合创新，有措施、有行动、有质量、有竞争力。新潮的大白兔奶味唇膏不就是老字号在玩“跨界”的一种举措？网上、线下吊足胃口，这样的营销手段管它是不是噱头，受欢迎就是硬道理。

我又将朋友送的这双千层底布鞋放到暖阳下晒了一下午，依旧舍不得套上脚步行。我心里打着算盘：哪一天去北京买一双后再穿也不迟。

在我眼里，我珍藏一双千层底布鞋，如同收藏的是百年人文的记忆。从这个角度看，老字号的兴衰如同做人的成败，如同现今越来越多的中华老店正在新时代的与时俱进中求新求变重振雄风一样，他们是用心在庇护和传承民族的文化内涵。我深信，时光越久，老百姓心目中的国货越加历久弥新！



在从事临终关怀工作时，我从一个年轻人身上学到了一种有效地培养快乐感的工具。

我最后一次见到这位年轻人时，他交给我几张纸。他说：“我死后，请把这个交给我的爸爸和妈妈。这里列出了所有我们在一起开心和大笑的事。比如那次爸爸开车送我们参加化装舞会，我们全都打扮成一块块的水果。爸爸因为超速被迫在路边停下，执勤的女警察看看车里，笑着问：‘你们这是去哪里？到水果沙拉店吗？’她没给我们开罚单，而是说：‘走慢一点。我不想看到你们在高速路上被挤成



敏捷，在浙闽总督府内工作时，也令浙闽总督范时崇十分看重。
但当幕僚只是为了糊口，并不能给吴楚材带来快乐。35岁左右时，他一面把学来的学问讲授给弟子听，另一方面又自编教材，以此让自己清贫的生活过得充实些。他编的第一部书稿是童蒙读物《小学初筌》。

这是一本有关文字、音韵、训诂的读本，让学童接受启蒙教育。康熙三十年，吴楚材决心选编一本历代传诵之美文的读本，他让其侄子吴调侯配合他进行这一庞大工程。由于两人在清代文坛与学术界，都是无名之辈，他们只能依靠惊人的阅读量，不断从历代古文中反复选择名篇，为后学少年“正蒙养而裨后学”，编选一本学习文言散文的入门读物。吴楚材虽未在科举中获取功名，但他沉湎古籍，对选择历代

佳作，也如数家珍，独具慧眼。

经过反复衡量与比较，《古文观止》在《左传》中选了34篇，在《国语》中选了11篇，在《公羊传》《谷梁传》《檀弓》与《战国策》各选出优秀篇章。吴楚材还特别注重唐宋名篇，他将韩愈、苏东坡、欧阳修、柳宗元及汉代司马迁五人认定是古代散文佼佼者，这与中国古代文学史的定论相符。《古文观止》另一个妙处是兼顾各个时代代表人物与各种文学流派的风格，各种文体兼容并蓄、广收博采又简繁适中。

吴楚材除了选编《古文观止》这部千古流传的佳作，在康熙五十年还与周文炯、周之灿兄弟费时六年，编了一本《纲鉴易知录》，这本书采用编年体的体例，记述了从盘古开天辟地到明末的历史，纪事简明，让人一目了然，比读厚厚的《资治通鉴》方便多了，对以后读书人学习历史，起到了很大的作用。

在家照看小孩玩耍，他在一堆沙中玩装卸游戏，我坐在不远处刷微博玩手机。突然，他被一把玩具铲绊倒，我起身欲扶他，他却爬了起来，甩开我伸出的援手，若无其事地继续玩。我有些诧异，退回观察。他踉跄地行走，跌倒过几次，嘴角亲吻了泥沙，但每次爬起，翔都有模有样地拍掉裤腿上的泥土，用胖胖的小手臂抹干嘴角的泥沙。

然而有次夜跑时，我却目睹了另一种跌倒。在斜坡上，一群学生嬉闹着慢跑在我前面。突然一声：啪！一个女孩向后摔倒，她有些失措，咧着嘴隐隐作痛。同伴中，有被她这一摔弄哭的，有赶紧伸手去扶的，可她丝毫没有起身的意思，而是抱住双腿紧咬着埋怨道路，似乎在为自己开脱。我从她身边路过，望见她的眼神，有些怯意和卑微。恍然明白，她因为害怕被嘲笑，倒地后，顺势想方设法为自己开脱，迟迟不肯起身。或许，这也是成长的代价与痛苦。

人们常说：小时候，幸福是件很简单的事；长大了，简单是件很幸福的事。小时候的我们，不谙世事，笑就笑，哭就哭，单纯的自我。长大了，想法多了，在意多了，随之而来的烦恼、怨恨、无奈也接踵而至，我们学会了伪装、迎合等等。

既然成长中的我们，懂得简单是件幸福的事。何苦处处难为自己，不妨试着简单一些。跌倒了，就自然地爬起来继续走；犯错了，莫找借口敢担当；受了伤，不强颜欢笑，哭就哭得彻底；高兴时，就毫无掩饰地笑，笑得真实……

这样的生存姿势，是需要勇敢、需要坚守的。其实，生活本应如此。

水果酱。”

他列出的6页表单中含有一张写给父母的字条，上面说他不让他们只记住他生病的模样。他要求

他们也想一想那些欢乐的好时光，因为那才是最值得他们记住的关于他的事。

为快乐列表，是在生活中养成达观性情的简单办法。每逢遇到感觉良好的事情时，把它记在本子上，觉得压抑时找出来读一读，会开心很多。

我第一次为快乐列表时，只写了短短的三行。所以，我每天都寻找荒唐可笑、令人捧腹和有趣的事情，八年后，我列出的条目增加到300条。



敏捷，在浙闽总督府内工作时，也令浙闽总督范时崇十分看重。
但当幕僚只是为了糊口，并不能给吴楚材带来快乐。35岁左右时，他一面把学来的学问讲授给弟子听，另一方面又自编教材，以此让自己清贫的生活过得充实些。他编的第一部书稿是童蒙读物《小学初筌》。

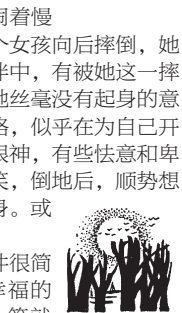
这是一本有关文字、音韵、训诂的读本，让学童接受启蒙教育。康熙三十年，吴楚材决心选编一本历代传诵之美文的读本，他让其侄子吴调侯配合他进行这一庞大工程。由于两人在清代文坛与学术界，都是无名之辈，他们只能依靠惊人的阅读量，不断从历代古文中反复选择名篇，为后学少年“正蒙养而裨后学”，编选一本学习文言散文的入门读物。吴楚材虽未在科举中获取功名，但他沉湎古籍，对选择历代

佳作，也如数家珍，独具慧眼。

经过反复衡量与比较，《古文观止》在《左传》中选了34篇，在《国语》中选了11篇，在《公羊传》《谷梁传》《檀弓》与《战国策》各选出优秀篇章。吴楚材还特别注重唐宋名篇，他将韩愈、苏东坡、欧阳修、柳宗元及汉代司马迁五人认定是古代散文佼佼者，这与中国古代文学史的定论相符。《古文观止》另一个妙处是兼顾各个时代代表人物与各种文学流派的风格，各种文体兼容并蓄、广收博采又简繁适中。

吴楚材除了选编《古文观止》这部千古流传的佳作，在康熙五十年还与周文炯、周之灿兄弟费时六年，编了一本《纲鉴易知录》，这本书采用编年体的体例，记述了从盘古开天辟地到明末的历史，纪事简明，让人一目了然，比读厚厚的《资治通鉴》方便多了，对以后读书人学习历史，起到了很大的作用。

跌倒以后



张翔

水果酱。”

他列出的6页表单中含有一张写给父母的字条，上面说他不让他们只记住他生病的模样。他要求

他们也想一想那些欢乐的好时光，因为那才是最值得他们记住的关于他的事。

为快乐列表，是在生活中养成达观性情的简单办法。每逢遇到感觉良好的事情时，把它记在本子上，觉得压抑时找出来读一读，会开心很多。

我第一次为快乐列表时，只写了短短的三行。所以，我每天都寻找荒唐可笑、令人捧腹和有趣的事情，八年后，我列出的条目增加到300条。



敏捷，在浙闽总督府内工作时，也令浙闽总督范时崇十分看重。
但当幕僚只是为了糊口，并不能给吴楚材带来快乐。35岁左右时，他一面把学来的学问讲授给弟子听，另一方面又自编教材，以此让自己清贫的生活过得充实些。他编的第一部书稿是童蒙读物《小学初筌》。

这是一本有关文字、音韵、训诂的读本，让学童接受启蒙教育。康熙三十年，吴楚材决心选编一本历代传诵之美文的读本，他让其侄子吴调侯配合他进行这一庞大工程。由于两人在清代文坛与学术界，都是无名之辈，他们只能依靠惊人的阅读量，不断从历代古文中反复选择名篇，为后学少年“正蒙养而裨后学”，编选一本学习文言散文的入门读物。吴楚材虽未在科举中获取功名，但他沉湎古籍，对选择历代

佳作，也如数家珍，独具慧眼。

经过反复衡量与比较，《古文观止》在《左传》中选了34篇，在《国语》中选了11篇，在《公羊传》《谷梁传》《檀弓》与《战国策》各选出优秀篇章。吴楚材还特别注重唐宋名篇，他将韩愈、苏东坡、欧阳修、柳宗元及汉代司马迁五人认定是古代散文佼佼者，这与中国古代文学史的定论相符。《古文观止》另一个妙处是兼顾各个时代代表人物与各种文学流派的风格，各种文体兼容并蓄、广收博采又简繁适中。

吴楚材除了选编《古文观止》这部千古流传的佳作，在康熙五十年还与周文炯、周之灿兄弟费时六年，编了一本《纲鉴易知录》，这本书采用编年体的体例，记述了从盘古开天辟地到明末的历史，纪事简明，让人一目了然，比读厚厚的《资治通鉴》方便多了，对以后读书人学习历史，起到了很大的作用。

