相处与独处

张 欣

我有两个朋友，分别是各自行业的翘楚，用通俗的话说就是牛人，那种自带光环闪闪发光的人。

然而，近观她们的生活，优点就此略过，问题则存在于两极。

甲小姐几乎不与人相处，或者说相处的都是工作关系，她因为身在高位，老公又体贴有加，养成了她的眼光挑剔，能力、才华、人品等各方面必须全优，否则进不了法眼，所以朋友稀少，也就习惯了独处。

乙小姐是个能力和体魄都超常的人，所以身边里三层外三层全是朋友，不认识的牛人也托好朋友去相识，即刻打成一片，工作生活自然有声有色。她不止一次跟我说过，不喜欢一个人呆着，甚至害怕一个人呆着，身边若没有红尘滚滚的喧嚣，内心立马长草，毛毛的不知如何自处。

可以说是被动选择了夜夜笙歌。

问题来了：两个人都出现了身体亚健康的状态。

有些人不把亚健康当回事，其实挺折磨人的，间歇性头痛、食欲减退或亢进、睡眠质量变差，抗疲劳能力锐减，什么都没干就累得要命。头发枯黄、面色黯哑阴沉等等。

甲小姐的大夫说，必须走出去，多与人相处，多参加各种活动。

她就比较茫然，广场舞、唱歌团、读书会、健身房，满脸写着不不不，因为没有这样的生活经验，当然也就没有享受过其中的乐趣，甚至有社交恐惧。

乙小姐的大夫说，你需要的是静养，要独处，养胸口的那口气，女人要养，养心养血养气，全负荷的生活是身心俱疲，你以为饭局应酬聚会就是休息？其实比工作还累，这样双剑相逼，人是会进一步萎靡不振的。

乙小姐也有些茫然，因为她的人生目标是把一辈子活成三辈子，恨不得移步异景，呆在家里关禁闭吗？这不是我要的生活啊。

一个人若能活成钻石切面，是很不容易的，既有三五好友，又能独处自养，让身体达到一个平衡值。

需要的是——人生大智慧。

并且，高处不胜寒的状态不仅是阳春白雪和者盖寡，同时在我们出现问题的时候也会应者寥寥，因为大多数人会觉得自己没有资格去帮助强者的人生。

何况所谓的强者，最喜欢强调的就是边界意识，厌恶强融。

或者别人的意见说了也没用，还会听到无数的馊主意，脑袋里早已建立了防火墙，一律屏蔽。

但其实无论人生有多少璀璨的切面，总有平凡普通的那一面，因为超人是不会亚健康的。

能人会有无力的一面，我想，我能，我觉得，我可以，这都没有错，自信是立人之本。自信的人要低下高贵的头，认可芸芸众生般的鸡汤，是有难度的。

然而，漫漫人生路，谁又会不遇到人生的困境和暴击，这种时刻便要拿出敬畏与谦卑之心，你以为你是谁，你曾经辉煌不等于永远正确，我们每个人都会有自己都不愿意承认的软肋。

诚实地面对自己的短板，做出适度的调整，才可能同时拥有相处和独处的完美交融。

所有的阳光和压抑一起袭来

龚 静

其实，几乎在米拉之家中暑了。

看了屋顶和阁楼，看下面楼层，圆形结构的大楼，房间亦弧形展开，一间间都不大，厨房、仆房、饭厅、客厅，还有其他，却觉胸口越发闷将起来，一口气吸上来，顿在胸口呼不出去似的。通道本来就窄，人来人往，挤挤挨挨的，更显壅塞。各种肤色，老老少少的，戴着语种各异的耳机，听着语音随时的讲解。走还是留？身体的不适容不得人纠结，身体自动急找楼梯，楼梯狭窄，盘旋而下，正思量这么弯弯绕走下去得费多久，身体是否撑得住，眼前突现电梯，赶紧和梯口金发姑娘商量，姑娘体谅，听闻不适，赶紧开了电梯。见离电梯不远一对老夫妇也东张西望，老妪一手扑扇，一手按胸，看见电梯门开，眼睛一亮。

孔雀蓝裙老妇和格子短袖草帽老先生，是几十分钟前一起一梯上楼的。这回又见，彼此相视一笑，又一部电梯了。他们自美国来，我们从上海去。我说感觉不舒服。老妪扇了几下小扇子：太热了，太闷了。

有点对不住25欧的门票。哦，不，似乎有点对不住高迪先生，如此费尽心思设计建造的公寓楼，也略略抱歉富豪米拉先生，为了给新婚夫人（富孀ROSER）一件豪礼，费金费劲请来当时已经非常著名的安东尼奥·高迪，1906年至1912年建设完成，人去物在，现在成了世界文化遗产，虽说里面还有三位耄耋住户不肯搬迁，大体皆政府管理了。吾等也是借了旅伴们购物之时，认真恳切地渴望一探究竟，而不止满足看看那岩石波浪线条和铸铁花卉阳台构建的外观。高迪擅长非常规建筑线条，“直线属于上帝”，高迪说。高迪自己的线条是弯曲的，外观是奇形怪状的，似波浪，类沙丘，像巢穴，甚至头骨状装饰（巴特罗公寓外观），擅用马赛克，奎尔公园的门窗围墙等斑斓的马赛克在阳光下缤纷而奇妙，更不必说始建于1884年至今未完工的圣家族教堂那无比高耸的新哥特式风格，除了通常哥特式教堂外，又兼之高迪式马赛克装饰、内部螺旋楼梯、外墙各种雕像的强烈个人风格。

人流不息，各色人种，来看高迪——巴塞罗那乃至西班牙的骄傲。高迪死于1926年6月10日巴塞罗那有轨电车典礼。一派喜气洋洋中，高迪被电车撞倒，却因他衣衫褴褛如流浪汉，众人皆不以为意，还是被一位老太太认出，但终因送医延迟身亡。这下全城为他送葬。之前我对高迪关注并不细致，只知其建筑风格，却未知高迪之死如此凄惨。满城送葬高迪不无巴塞罗那人以此安慰一下内心的歉疚吧。假如当时电车撞倒的真就是一个流浪汉呢？

圣家族教堂一侧设有高迪纪念展览。高迪出生普通，排行家里老五，性格孤僻，但内心一定丰富，否则如何不走普通路，偏要设计奇特之屋？读建筑学校，青年时代正逢巴塞罗那城市建设发展，似乎理所应当成为建筑师。一生未婚，不爱社交，连助手也只需两个，凡事亲力亲为，身心全部沉浸建筑设计，大概也因此日常生活马马虎虎，不会像那种功成名就的人大多衣冠楚楚，很符合社会世俗。是故，高迪的设计必然不那么平常的。

未细看晚年高迪画像由谁画就，画像上的高迪眼神朝上，执着执拗，右手执笔，左手搭于座椅扶手，但感觉双手手势均透着紧张，是一直在思考着什么，想到立马就会执行的那种紧张感。高迪的设计蜿蜒起伏，高低不平，波浪螺旋，心里是否亦然跌宕起伏却又难以言表？

好比米拉之家给我的身心感受。一出电梯，豁然一大片阳光，屋顶简直奇幻，30个烟囱若外星人矗立各处，高低疏密，6个楼梯口，加之层叠错落，仿佛开阔，却若迷宫，天空和建筑全然铺展视野，火辣辣的阳光亦全然扑来，撞烫皮肤，撞晕感觉，定下神，深呼吸，哦，没什么，就是一个屋顶。下到阁楼层，拱券墙面环绕，窗户瘦小，原本乃女佣晾晒衣服之处，如今顺着弧形展道，间或展示了一些高迪建筑模型和高迪设计的连体椅子。正是于此开始呼吸不畅，闷痛间还感叹当年女佣的肺活量该有多大，在这么压抑的空间里工作。尽管米拉之家有大小三个采光中庭，但是我毫不质疑我的第一感觉：奇幻和压抑。

如果说包豪斯式的建筑比较简单直线，以功能性为主，高迪建筑确实更有审美性，更有想象力，不过，从居住角度而言，窃以为内部舒适度或许是大于外观的。当然，若圣家族教堂这样外观奇特又内部宏阔的，自是审美和功能之浑然一体了。

在底楼席地而坐，略感通畅些，走进附设礼品店，各式高迪风文创。便于携带计，只买了蓝绿黄橙马赛克风的玻璃碟子和高迪龙冰箱贴，一眼瞥见一支彩虹笔，也一并包了。

回来试用彩虹笔，不必调色，就可以“星空”加“向日葵”了。也不必一块块拼贴碎瓷片，几笔横涂，就是晚霞坠入蓝色的海洋。

夜半磨刀声

——长兴岛风情录

吴建国

庚午（1930）年秋月，经过三年挑泥筑岸，潘家沙北圩围成了。这年冬天，只要航风船落帆靠岸，上岸的都是拖家带口的一大家。岸坡上泯沟旁，见缝搭屋，一个冬天，潘家沙多了十几户人家。

逃难来潘家沙的人，活路只有一条，那就是向黄先生租地。按照人头和劳作的能力，黄先生把地租得均匀，早熟的庄稼不收租，晚熟的稻子，三七开，黄先生拿三。风调雨顺的年景大抵是相同的，早熟收割后，潘家沙人已经看到了晚秋丰收的景象。凭着经验，告诉逃难来的新户家，要搭房子了，收成后的粮食放不下的。

秋后，收获的潘家沙喜气洋洋。可就是这个时候开始，半夜里响起了磨刀的声音。这是新来的施家，那“霍嚓、霍嚓”的声音，把圩里家养的畜生吓得鸡飞狗跳，连爱哭的孩童都钻到被窝里。特别是在雨后或者雾浓的静夜里，那声音，甚至能传到鸭窝沙的凤凰镇。

在潘家沙原始的耕作方式里，农具是简单的，用得着经常磨砺的刀，是宽3寸长1尺半的大片刀，那是用来割莞草和芦苇的，还有一个用处就是五月里劈削肥田的草头和蚕豆；小尖是潘家沙人对镰刀的叫法，这是用来除草和收割的。磨刀当然是农人的一个基本手艺，潘家沙人用来磨刀的是泥石，选用纯正黄泥，自己制坯，放到砖窑里烧制的，而最为上品的是宜兴做壶的地方产的黏土，这样烧制的磨刀石，潘家沙人都叫作泥石，这样的磨刀石，2寸见方1尺长短，色如青砖。泥石磨刀，磨刀无声。而潘家沙人的风俗是在阳光下磨刀，这样磨制的刀具，干活不会伤到自己。

是的，在粮食充足的时候，即使冬天里，潘家沙的鸡鸭依然下蛋的。在这样“霍嚓、霍嚓”的磨刀声里，不过个把月，整个潘家沙猪羊不长膘，鸡鸭不下蛋，这天夜里，老住户的潘家沙人汇集在一起，寻着磨刀的声音找来了。

人们刚走到横河边上，施家的磨刀声戛然而止，“谁？”有人大声喊。院子里是施家的几个儿子，手提着大片刀寒光闪闪。看清是潘家沙的邻居，便开门点灯把大家引进堂屋。女主人端出花生蚕豆，又要烧水泡茶。已经是三更时分，邻居们就是来问一句话：这个时辰了，为啥还在磨刀？男主人还没有开口，就有女主人“嘤嘤”的哭声从灶间传来。施家是从启东的寅阳搬来的，启东一带都有被老百姓称为“拍大门”的人，那是强盗。因为贫穷使贫穷的人变成了抢劫者，有人振臂一呼就成了旗子：跟我杀人，这土地是你的，这房子是你的，金钱女人都是你的！这样的诱惑会让这些穷人变成的强盗前赴后继不惜性命，这类强盗手段残忍，对乡村的伦理和文化的摧残是致命的。

施家的主人说：钱财粮食都被他们抢走了，我们15岁的女儿也被他们抢走了。他看着身边的几个儿子，说：我没有其他办法，要不也变成强盗，要不就是做杀强盗的人。

其实，潘家沙人对外部世界是了解的，他们明白：施家的几个儿子，在夜潮上涨外来的航风船能靠上潘家沙北岸的时间里，轮流在砂石上磨刀，是想用磨刀的声音来告诫抢劫者，这是一群被抢劫的人拼死的决心。

听了，潘家沙德高望重的黄家老爷磕着烟斗，说：罢了。

新来的施家一定不知道，潘家沙人门后的芦苇墙上，家家都斜插着大片刀，只是，他们崇尚的是泥石磨刀。

兰开盛世（国画） 陈荣力

井 边

黄 亨

这是山泉水井。凡是来打水的，除带着水桶外还得带上水勺和漏斗，很不方便，但长期来都这样，没人想要改变一下。

一天有人打水把水勺忘在了井边，后来的打水人中有人就“借用”了。再后来，有人觉得这样挺好，方便别人，自己也好，但少了“配套”，就把自己用的漏斗留了下来。第二天，那个遗忘了水勺的人来打水，发现自己的水勺好好地在那儿，还有一个漏斗“配套”，就没取走水勺。第三天，井边又多了个塑料盆，这样取水后就可以把水勺和漏斗放在盆内而不至于被污染。从此，人们到井边打水再也不必自带用器了。更可喜的是秩序渐好，人们开始自觉地排队，还学会了谦让、互助……

他看见了我的眼睛

余静如

在喀什，我看了两场走钢丝表演。这两场表演都是在我毫无心理准备的时刻出现的，一次是在夜市中，一次在剧场里。

我所见的第一场走钢丝表演，是在音乐声骤然停止的那一刻突然开始了。表演者是个女孩，她大约二十岁，眉眼深邃，是漂亮的维吾尔族人，她扎着双马尾辫，头发染成黄色，身穿白色表演服。她的助手也是一个维吾尔族女人，穿着酒红色的职业装，高跟鞋，端正地站在钢丝绳的下面，认真地盯着钢丝绳上的女孩，似乎在担心着她的伙伴的安全。其实钢丝架子很矮，它不超过三米，而女孩所走的那道钢丝，大约架在两米五的高度。中学时候，学校里稍顽皮些的孩子，谁不敢跳两米五的矮墙？我这样想着，丝毫没有担心。女孩手上持一根比钢丝架还要长的杆子，用于保持平衡。她目视前方，缓缓走上钢丝，从容地做了许多动作：跟着音乐走出简单的舞步，转呼啦圈，劈叉，如履平地。观众们十分捧场，一次又一次叫好。最后一次，她蒙住了自己的眼睛。在我看来，她接下来的表演并没有什么悬念，她一定可以完成。可是她脸上的表情却开始紧张起来，我看见她深吸一口气，手中不断调整平衡杆的位置。鼓声持续很久，她不时伸出脚试探，却始终没有踏出一步。她的紧张让我瞬间也紧张起来，我突然感到不忍，害怕自己的注视加剧她的不安，虽然我知道，她什么也看不见。

第二次看见走钢丝的表演是三天以后，我们一行人在一个专业剧场里坐着，眼前依然是一支又一支的新疆歌舞，我几乎已经陷入鼓掌与微笑的程式之中，在一阵激动人心的音乐响起很久之后，我才发现舞台上并没有人。周围突然有人发出一阵惊呼，我猛然抬起头，发现十几米的上空，有一个体形纤瘦、肤色黝黑的男孩，手持平衡杆，已经沿着细细的钢丝缓步走到了剧场上空的中心。那幅画面让我十分震撼，大脑中出现了短暂的空白。假设前次观看女孩走钢丝时，观众都明白她掉下来至多受一点伤，因此能够心情放松，大声叫好，那么这一次，所有观众都明白，他出差错会意味着什么。没有人叫好，没有人鼓掌，我甚至没有听见音乐声，我不知道是音乐停止了，还是我当时什么都听不见。我仰着头，眼睛无法离开那个男孩，我看见他一步一步朝前走，也像那女孩一样，踩出简单的舞步，倒着走，向后躺倒在钢丝上……原谅我想象了他掉下来的情形，会怎样呢？他会和他长长的平衡杆一起砸向我——这个剧场地面的中心。恐惧和逃离的念头一并诞生。而我只是一动不动地看着他，看着他做出令人惊讶的动作：将平衡杆移向肩部，朝前俯下身子，看向地面。那一刻，我清晰地看见了他的眼睛，他所有的表情。他皱着眉毛，鼓着腮帮子，紧抿嘴唇，瞪大眼睛。我庆幸自己没有离开，因为他看见了我的眼睛，而我，仿佛也借了他的眼睛，从高空俯瞰了自己。

表演结束的时候，我周围的座位空无一人，我为自己感到高兴，我以为我做到了一个合格的观众：没有让表演者在最危险的时候感到孤单，我和他承担了同样的风险。我揉揉自己因为长久仰着而酸痛的脖子，又抬头看了一眼，发现那个男孩正在钢丝绳一端的窗台上躬身坐着，垂着头，大口喘气。窗外的阳光照出他小小的起伏的身影，我举起相机想要给他拍张照，但他一晃就不见了。我愉快的心情随着他的身影消失。我突然明白我并没有为他承担什么，我的观看已经结束，而他的表演还将在漫长的时间里继续。

十日谈

到喀什去

责编：殷健灵

为庆祝新中国成立70周年，明起刊登一组《我的名字叫国庆》。