

聆听习总书记“七一”讲话感赋

□ 刘宗德

宏论感人

宏论动人溯百年，辉煌中共耀青简。
不忘使命振兴愿，实现小康捷报传。
志在国强奋圆梦，民为邦本谱新篇。
认清方向鼓朝气，步步紧跟艳阳天。

继往开来

登顶回眸眼界宽，深思熟虑历艰难。
几多英烈铸伟业，无数兵民沥胆肝。
百载风华正犹茂，千山腊口尚前拦。
初心牢记不忘本，强国在肩任务繁。

百折不挠

一自红船启碇行，时时遭遇险纵横。
岂慌礁石崩云势？不惧惊涛裂岸声。
宁畏大刀砍头颅？敢称烈火炼金睛。
狼嚎鬼哭奈何我，长葆沸腾热血情。

伟大转折

盛会喜传春意浓，三中吹拂改开风。
陈规打破头脑活，陋习废除生气隆。
活水源源市场旺，国门洞洞外贸通。
宏伟转折出华彩，振奋人心成果丰。

百年风华

海雨天风唱歌声，百年大党正年轻。
青春不老英雄美，斗志长存战士荣。

时输鲜血健身走，屡试刀锋助肉生。
率先垂范宿将在，精神赓续万年情。

乡村振兴

乡村弥漫振兴风，树底田头人气浓。
情绎村庄生态美，策谋农艺后超功。
欣看田舍钱包富，不见人家四壁穷。
路上相逢开口笑，心藏喜事步轻松。

民族脊梁

人欲挺胸需脊骨，邦图崛起赖刚梁。
胸怀强国复兴梦，擘画人民共富乡。
压顶泰山岂屈膝，逆风骇浪不慌张。
只为民族脊梁硬，蓬勃神州精气强。

读书胜似雪花膏

□ 陆爱斌

我们都知道世界上每年都有一个世界读书日，那就是每年的4月23日。这一天，按惯例各地都要举办各类阅读推广活动，特别是公共图书馆，更是用心、用力、用情。为什么要设立一个世界读书日？因为读书的重要性虽然被广泛认同，但诸如“读书是否有用、读书是否真的能改变命运”这些质疑也在发酵。

生命不只是一味地使用，还需要充电，增添能量。只会使用，生命能量必定不足，能量不足思维就会迟钝、混乱，创新、激情将大为减退，后续乏力。学习不可以停止，更不能一曝十寒。要学而时习之，活到老、学到老，才能永葆青春。读书是增添能量的最有效方法之一。

读书，纯粹是一种心灵的活动，是自己与自己、自己与书籍的精神对话，是既有实践又有理论的沉思。读书的意义在于增长知识，辨别善恶，体悟智慧，完善人格。读书需思考、需扬弃，检查并治疗个人思想上的偏颇和无知，使自己的心灵不断豁达、包容、虚空，减掉固执、偏见、自为的毛病，进而涵养德性。心灵的花园，用美德去占领，才能开满鲜花。这样就构成了一个人的精神家园。

“读万卷书，行万里路”，书是我们终身的伴侣，却也因人而异。读书的方法也是五花八门、各显神通，快乐读书法、痛苦读书法、自由读书法等等。“读书不是雪花膏，但胜似雪花膏”，在这里，且只讲读书与改变容颜的那些事。这句话初听起来有点丈二和尚摸不着头脑。读书与容颜的间接关系，我们都有所了解，特别是像“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华”“心宽体胖”等，我们经常挂在嘴边。不论男女老少，读书直接的收获是增长知识，间接的收获就是悄无声息地显现的人在气质中，这种气质就是“风韵”。什么叫气质呢？气质就是内在的，由内而外的，比如说仁爱、德行、儒雅、智慧。这些似乎看不见、摸不着，但有了这些内在的思维、认知、心念的变化，整个人外在的呈现就不一样。体现在行动上，就

随心所欲不越轨；体现在谈吐上，就语气平和、温文尔雅；体现在容貌上，就大方有度、神采奕奕。所以，我们通过不断地读书，不断地修身，内在就会发生明显的变化，外在自然而然呈现出，不需要表现，不需要刻意，所谓“气质美如兰，才华馥比仙”。

灵性决定面容，风韵就是表现形式。我们知道“风韵”一般指女性优美的姿态神情，如风韵犹存，亦指诗文书画的风格、韵味，倚风韵秀彻，最是堪赞。李广田《画廊集·记问渠君》：“山光水色，都无改于昔日的潇洒风韵。”李渔《风箏误·贺岁》：“有天姿没风韵，却像个泥塑美人。”风韵，有人误认为是“妩媚”“妖冶”的外露姿态，其实风韵是由内而外，对自身魅力浑然不觉的青涩，铭刻在身的记忆散发，其中蕴含着端庄的美、白里透红的自然美，当然存在着仰视的美和不可侵犯的震撼的美。风韵是出于自然而不做作的音容、姿态，并不是扭扭捏捏、东施效颦。装出来的外表只是暂时的，终将露出原来的面目；由内而外的表现才是长久的。

由内而外显现出的风韵，那是一种积淀和风度，是随时随地体现的自然美。而外表的粉饰，只能是“金玉其外、败絮其中”，经不起洗刷。要想活出“风韵”或“风韵长存”，就要积累内心的德性，其方法是坚持和专一。读书就是一场修行，是一件漫长的、艰苦卓绝的事，也如同只有起点没有终点的长跑。读书是一种感悟人生的艺术。读书首先要选择书，就像交朋友，读哪些书，最终往往会决定一个人的层次。学生读课本，为了考试；老师读教材，为了教学；专业人士读专业书，为了技术。这些都是工作范畴的读书。真正意义上的读书，是出于自己的喜好或自己的天然禀赋，能够真正有自己心灵归属感的书籍。其次，读书贵在坚持，坚持就是不放弃、不停步，朝着一个目标走下去。有“仰而思之，夜以继日；幸而得之，坐以待旦”的信念，也要有孔子“发愤忘食，乐以忘忧”的决心，有颜渊“身处陋巷，不改其乐”的

忘我之心。读书更要专一。读书必须精神专一，全神贯注，一以贯之，做到口到眼到心到。读书要锲而不舍，知行合一，学有所得。故“无冥冥之志者，无昭昭之明”。所以，会读书的人总是把注意力集中在“一”上。专于一，一于心，一以无贰，是为得道。“一”之心所达到的境界，也是管子《内业》中所谓的“和”的状态，即是“全心”，全心在中，不可蔽匿，和于形容，见于肤色所要表达的意思。进而言之，如：形容、肤色、气质等这些词汇所暗示的那样，这种理想状态甚至会有外在容貌上的表现。也正如孟子所谓的“睟面盎背”，指德性表现于外，而有温润之貌，敦厚之态。这里再次强调的，类似前言所说的“全心”的理想精神状态，会在“形容”和“肤色”上有所表现。修养之心不但作用于耳目，也作用于四肢，所谓“定心在中，耳目聪明，四肢坚固”，就合乎管子《内业》所谓的“修心而正形”。我们读书学习，进入耳里，记在心中，灌注到全身，表现在行动上，那么，细微的一言一行、一举一动都合乎礼数规范。所以，读书一定要入于眼，着于心，万不能入于眼，出于口。君子之学，以美其身，小人之学，以为禽犊。

读书是为了定见在心。凡耳聪目明，四肢强健，身体就可以成为精气的住所。所谓精气，就是最精纯的东西。精气存身，心平气和，自然生长，发于体外，就是安适和光彩，就能挫其锐、解其纷、和其光、同其尘。藏在内部的精气是生命的源泉，它浩大而和平，深邃如渊。和气平心，就是通过读书修养德性，发出来犹如春风吹拂杨柳，细雨温润新苗，何等舒畅泰然。

最后，用毕淑敏的一段话结束本文：“我喜欢爱读书的女人。书不是胭脂，却会使女人容颜常驻。书不是棍棒，却会使女人铿锵有力。书不是羽毛，却会使女人飞翔。书不是万能的，却会使女人千变万化。”

这一碗鸡汤，我保证没放调料——读中村恒子的《人间值得》

□ 孙英伦

力。陈丹青曾经在节目中谈起现代人的工作与生活时说：“对于大多数人来说，不要说工作，长大都是一个痛苦的事情，对很多很多来说，他没办法。”

找到一份热爱，这是很多人求而不得的人生大幸。

一批批年轻人涌进了社会，他们之中有的怀揣着梦想；有的被潮流硬生生推着走，热血和目标这种东西也许很轻易就被涂改了。“上班”是这一批新人即将履行的“社会责任”，这份“热爱”也许可以从最最基本的生存尊严开始，可以自食其力，可以“理所当然地为了钱而工作”，再而求好，求价值，求意义。

恒子老师从医将近70年，没什么野心，作为一名受聘医生，实质上也是万千上班族中的一员，不把我价值建立在工作上，精神医生的工作是为数不清的患者提供绵薄之力。这些看似平淡的输出，积累起了平常心生活常态。

工作价值的界定是自由的，“无论是积极还是消极，最重要的是自己主动做出抉择，然后要为自己决定的结果负责任”。可以选择继续前进，也可以逃离，人生有一万种可能，都是自己走出来的。

“他人有他人的人生，自己有自己的人生。”网络时代，信息的流通不再是一件难事，微信朋友圈、微博、知乎、公众号等等，每每触手可及，随时进出。它们常常教学如何生活，观看其他人如何一步步踏上正轨上；朋友圈里的第一份工作汇报，旅行热潮，第N次恋爱，花式结婚照，小孩降生报告……更新下拉的生活列表，都看起来那么快乐、幸福，那些熟悉或陌生的头像都仿佛传递着美好生活的信息。而那些不在大众轨道上排队行走的人群，无疑就显得“落寞”。

恒子老师从来不比， “别人有别人的生活，自己有自己的轨迹”，这种想法始终贯彻于她的人生之中。按照自己认为对的路子走就可以了，没有一种激情会稳稳支撑偶尔产生的满腔热血。“人到底需要什么？”这种终极问题不考虑也罢，人心中的确定是慢慢坚实起来的。梁文道老师说“低欲望有时候未尝不是件好事”，过于焦虑、担忧，看似积极向上的冲劲会淡薄感受生活的能力，也往往容易迷失。能速成成熟心智的书籍、电影、鸡汤文，在结果上都不存

在，那都是别人绘制的理想国。可能会有一些启发，会有一些点拨，但最后大部人还得接受平淡生活的现实。所以恒子老师说：“在追求的过程中，一定要分清自己是自己，他人在实践他人的人生，我们不需要追寻别人的脚步。”

木心老先生在他的书里写道：“漫长岁月，真正属于你的，最终会属于你。有时候你以为的归宿，其实只是过渡，你以为的过渡就是归宿。”可能有点宿命论的味道，但的确也可以成为不坦荡人生中的一点点虔诚守候吧！

“孤独不等于寂寞，接受孤独的美妙。”写书之前，恒子老师反复表达了这样一个观念：“人的一生基本上是一个人在生活。”即使是一个人，也从未感到不安和恐惧，她认为这是人生的本意。

独处是人的一生中难度最高的课程，“幽灵社交”试图解决的是人们浅表的综合性寂寞，却始终不能够得着对“孤独”的终极发问。在人群里得到庇护，是随人流，随大潮；而能创造出属于自己的旷野的，是超出一般人的智慧与勇气。

“现充”派的群体，自己一个人就能乐呵，拥有自己的爱好、想法和没人能干扰的生活节奏。他们觉得闲下来的时间是很好玩的，有那么点小乐趣，一时兴起的时候，时间就不是只靠着“打发”流失的。

不必焦虑自己是否拥有这种能力，一个人宅在家里看电视刷抖音也未尝不是一件低水准的事情。如果按照等级制度规划所谓的“精致人生”，那倒是硬生生的上视视角了。

“知足常乐”，古话真的是精辟又好操作。人间值得，值得每个人走一遭。

很多道理不明白又能怎么样，大部分人都在经历大大小小的苦和乐。这两者的界限又都是模糊的。《反脆弱》里讲所有事情都是有变化的，可以墨守成规，减少风险；可以做出改变，承担不可预测的后果。人生没有规律可言，岁数越大时间越快，因为承担的责任越多，扮演的角色越多，觉醒的过程往往是缓慢的，有时细水长流的东西就突然爆发了。生命力以及生命中的好多东西就突然看懂了，所以没必要跟着别人上同一辆车。

鸡汤可以不喝，但是生活还得按照你的路子过。

使徒子门前的小溪

□ 袁 瑾



这些年，我一直在关注南河头历史文化街区的改造，从2014年拆迁修缮工程开始，很多次去工地，目睹她脱胎换骨的过程，期待她能够修炼成我喜欢的模样。

最近开放的南河头一期工程包含原鲍家汇、书院弄、南混堂弄、老市政府部分区域，这片我最关心的是书院弄，这一条只剩半截的弄堂，因为“书院弄”这个名字，特别希望被保留下来。

于是第一次夜访，心心念念找书院弄，发现她不仅保留下来，还比从前延长了，不仅名副其实地有了当湖书院，还有一家新潮的书店——徒之漫画书局坊，书院弄里有书香，欢喜！

徒之漫画书局坊，是由“网红漫画家”使徒子创办的“网红”书店。他景观设计学硕士，新浪大V，国内知名漫画家，先后创作《一条狗》、《脑洞超市》等十余部漫画作品。这位海宁才俊的另一个身份是平湖女婿，平湖市文化产业发展高级顾问。这一连串的标签令我好奇，新文化势力入驻古老街区，会演绎怎样的今古对话与文化碰撞呢？

书店坐落在书院弄48号，店内布置别致，一堵透视漫画墙彰显着徒之漫画书局的标识，一条时光隧道给人穿越时空的感觉。陈列图书以动漫为主，以及相关文创产品。底楼大厅设有咖吧，二楼为少儿科普动漫体验区。

因为是工作日的晚上，店内显得冷清，店员热情招呼阿姨，而我这个阿姨顾客浏览一番后对动漫书籍不来电，但时光隧道一角的书架上陈列的图书却吸引了我，驻足翻阅，最终要了一本《乔治·奥威尔书信集》，也算是我第一次来徒之漫“到此一游”的见面礼和留念吧！

次日，天气晴好，我又来到南河头街区，再次来到徒之漫画书局坊，昨夜游还没有看清书店大门呢。

树影婆娑，那里的外墙上光影摇曳，令人心动。昨夜遇见的工作人员见我在门前徘徊，喊着：“阿姨，我们又见面了！我给你拍张照吧！”欣然接受，于是有了那张我与兔子的合影，也是我在新南河头的第一张照片。

拍完照，我没有进店，发现比动漫书更迷人的是使徒子店门口的这条小溪。清澈的溪水，青绿的植物，蓝天白云的投影，波光灵动，十分曼妙。一条小溪，或静或动，时急时缓，演奏一曲云水谣，莲叶漂浮于倒映着的蓝天，老宅投影在水中，小溪唱着欢歌流淌着……

清溪流水滑过石板，水竟然如绸缎一样泛着光，波纹荡漾，云在戏水，水又把云揉碎，我就这样傻傻地看着云与水在阳光下嬉戏。

水在莲叶上流过，在莲叶下涌动，你看呢！溪中恍似有水晶，有碧玉，还有红玛瑙。

游人三三两两走过，说着笑着，本地有点年纪的人在说着老街老宅的故事，外来的游客逛街拍照，寻觅美食，唯我蹲在溪边拍照，偶尔有人凑过来问：“你在看啥呀？”“哈哈，我在看水里的风景啊！”他们一看扭头走了，我真想让他们蹲下来看啊，这奇妙美景蹲下来才看得见！

千江有水千江月，各人眼里各有美景吧！各得其所，互不打扰。

小溪欢畅地向东流，东边的施宅是现在的当湖书院，中间一棵大树正对着的高高的宅院是钱宅，此刻神秘兮兮地锁着门，好像还空着，想必是在等一个称心的主子吧！

使徒子的门前，南河头的慢时光，溪水昼夜不停地流淌着，流淌的又岂止是溪水，还有随水而逝的时光啊……我不知道今日门牌书院弄48号，从前是谁家的老宅？

但老宅见证了春秋百年沧桑事，多少喜怒哀乐，多少悲欢离合啊？老宅缄默无言……

看风景的时候，时间流走了，玩水看风景，不仅忘了时间，还可以忘忧，一下子就中午了，幸好出门前电饭煲定时做饭，此时老街上的饭店飘来各种油烟味，炒菜的、烧烤的……闻到却没有胃口，只爱书院弄的书香味，可以养心，还有书店门前的小溪，可以洗心！

回家吃饭啦！再见，小溪，改日再来跟你玩，再来看风景！（2019年10月17日初稿，2021年6月23日修改）

倾 听

□ 郭小郭

倾听是件美妙的事。

在图书馆阅览室，一个普通的午后，窗明几净，书架林立，桌椅整齐，读者分散，安静的空间里连人走路的声音都听不到，只是，偶尔有翻报纸翻书页的“沙沙”声传来，清脆到悦耳的程度。在这儿，倾听纸张，倾听文字，倾听心声，多像是天真无邪的孩子躺在棉花地里仰望澄碧的天空，时间缓慢如白色凝胶，停滞了一般，不动声色。

在接近傍晚的公园，麻雀群飞，树叶微动，花草默立，人声隐隐，没有尖利，没有突然，只有柔柔的和谐，你走你的路，听见“啪啪啪”的脚步声，是自己的，真实的，有力的，与他人不同。想想心事，看看风景，或者，就是一门心思地走，走到全身微微出汗。这时候，能钻进耳朵游玩一番的是热爱已久的风声，是鸟儿满足的抒情，是小河流水的笑声。

在繁华的十字路口，也不要害怕。杂乱的声音从四面八方传来，如猛兽，似潮水，在抵达你的耳朵之前，心会将它们过滤，只剩下干净、朦胧、烟火气。流动的风景里花花绿绿的树，长长短短的影，你不去看，侧耳倾听，听出人生奔奔走中几多酸甜苦辣咸。停驻于某个角落，仿佛身陷深海之中，前后左右东西南北，把你包围的那些看似与你无关，实则与你融为一体。

入夜时分，灯火阑珊，虽身居高楼也望不见天边。凭窗遥望，感觉与月亮近了，实则还是那么远。一个人静静地听着，听见楼下有醉汉走过，听见流浪猫风一般溜走，听见风又在欺负绑在空调外机上的塑料管……星星和月亮是不说话的，但你驻足得久了，就听见什么似的，多半是古人曾经说给月亮和星辰听的，那些话反射回来，你听着听着就感觉自己也是一个诗人了。

倾听，归根到底，是听自己。