



让我慢下来

□钱永广

在刚刚过去的这一年，每天清早，我家的闹钟都会准时在5点半响起，这时我就要立即穿衣、刷牙、做饭，等把儿子叫起床，让他吃完早饭，再让他背起书包上学校时，我也要像箭一样，蹬着自行车，向单位冲去。

这是我2010年每个周一到周五的固定生活模式。这种生活模式，让我像上紧的发条，总是绷着，好不容易等到周末，本想带儿子出去放松一下，可一想到我给自己下达的写作计划，这样的念头也就只能在脑海里一闪而过。

可长此以往，儿子不开心了，上个周末，他看我又在电脑前写个不停，就抱怨说：“你老是写啊写，写到何年是个头？你干吗要把自己弄得这么忙，这样下去，你都快要成机器人了，你活着还有什么乐趣？”

儿子的话不假，因为忙，我已经很久没有像一个正常人那样享受悠闲的生活了，看来我的忙碌不仅没有成为他的榜样，受到他的肯定，反而让他觉得我是一个多么无趣的人。

我在电脑前，边敲字边想：是不是关掉电脑？要不要带儿子去公园转转？看着客厅里闷闷不乐的儿子，我突然生出了怜爱之情，是啊，我从来不顾儿子的感受，只顾埋头写稿、做家务，全然忘记了除了写作之外，一个正常人应有的生活乐趣。

想到这儿，我关掉电脑，对儿子说：“带上滑板，我陪你一起到公园，尽情玩耍一番。”

我的话出乎儿子的预料，他立即欢呼起来，挥起手臂，说：“爸爸好，爸爸好……”我还没关掉电源，儿子扛着滑板，已一路高歌，冲出了门。

儿子像一只放飞的小鸟，那种冲出囚笼的快乐心情，很快也传递给了我，我下楼的速度，让我感到脚下生风，似乎年轻了许多。

我虽然不会玩滑板，但看见儿子玩的那种感觉，真让我像是回到了童年时代。儿子一会儿正行，一会儿侧行，一会儿回转，他在人群中来回穿梭，像是在水中游动的鱼，灵活，洒脱，自如。看儿子满脸阳光般的笑容，我突然陷入了对我以前忙碌生活的深思，是啊，在这个世上，每个人都很忙，就像我，要工作，要照顾老人和孩子，要完成每周的写作计划，现代生活的节奏已经够快的了，我有好些日子没有让自己放松放松了，想不到，这慢下来的生活，原来是如此美好。

让我慢下来/让我用头脑的平静抚平狂跳的心/让时间永恒的信念平稳我忙碌的脚步/在一天的迷茫中/请赐给我山丘般永恒的宁静……

在迎接新年之际，上个周末，在陪儿子回家的路上，我把美国诗人皮德森的《让我慢下来》这首诗反复默念了好几遍。正如诗人所说的那样，今后，我要让自己慢下来，慢慢静下来看一朵小花，体会休闲的艺术，因为生活中有比提高速度更多的内容，只有这样我才能找到生活的乐趣、人生的美好、家庭的幸福。

■编辑：孔昕 ■美编：马晓迪

我们都是幸福的人

告别2010年，我对幸福的理解，已经越来越简单了。所以，在2011年的日子里，让我像水一样融入那川流不息的生活吧，不要对生活那么挑剔与怀疑，敏感与脆弱，患得患失，提心吊胆。生活就是过日子，生活就是自己调整好人生之河里恰当的水流速度。

2011年，我希望自己的心情变得平和安详，因为——安详，是一条离家最近的路。过去一年里，我其实过得不是很好，喉咙里总像被一根鱼刺卡住，有时心里还像挂着一颗铅球那样沉重，我的奔跑，常常被自己绊倒。过去一年里，我长出了不少白发，也许是因为睡眠一直不好引起焦虑造成的，我反复对自己和别人说，我的压力大啊。我还常常一个人在风里莫名地流泪。我后来想清楚了，是自己不断地往身上搬运石头，压迫自己。我希望，2011年的每个晚上，我都能睡得很香，不要半夜惊醒。睡到自然醒，起床后，我可以在阳台上看看日出前天边的红晕，去郊外看看草叶上的露水和霜。

2011年，我希望读初中的儿子健康快乐地成长。儿子，我们爱你再多一点，再耐心一点。儿子，你的妈妈身体不好，为了你，她付出了那么多，但她没说一句埋怨的话，没吭过一声。你知道吗，天还没亮，她就起来为你做早饭，然后在阳台上目送你去上学。妈妈的日子，就是在这样的叮嘱与眺望里无限延伸。儿子，2011年，我希望你能成为爸爸的朋友，可以像朋友那样，像男子汉那样，为爸爸分担一些心事。

2011年，我希望家人身心健康。特别是我年迈的父母，我希望，不要听到半夜响起的电话声，那样会让我心惊肉跳。爸，您的痛风毛病能够减轻。妈，您不要那么早就醒来，好好睡觉。回家

后，我一般会关掉手机，我不再需要那么多应酬了，我的圈子，不是在盲目扩大，是在渐渐缩小。我要多陪陪家人，哪怕在一起时静寂无声。爱人，2011年，我们分别在春夏秋冬去看电影，我们一起去打捞湖水下的记忆，去寻找那一间当初我们恋爱时亲吻的小屋。我的爱人，容颜渐老，这个家，却一直流淌着我们相互给予的暖意，让我在每个角落里，都能够感受到你的气息。

2011年，我希望每天都像一个游客那样去穿越这个城市，给我新鲜，给我力量。大街小巷，我的足印，不再跌跌撞撞。

2011年，我希望我的写作，我的内心之湖，奔涌的浪花与安静的水滴，润我润你。

2011年，我希望我的同事和朋友，那样自然而然相处，那样温温暖暖呵护。珍惜身边人，珍

□李晓

惜眼前生活，这些小道理原来是那么明亮，那么打动人心。

2011年，我希望物价不要上涨得那么快，青菜萝卜，都是所爱。我希望在城市打工的亲友，都能够攒钱买上安身的房子。让一个城市亲自来吧，让一个城市的怀抱真像亲人一样敞开来吧，我不想看到那些天价房子的太多广告，这些刺目的广告，会压得老百姓一辈子佝偻了腰。

2011年，我希望，像植物一样去生活，那是我生活的理想状态。

2011年，我希望，在城市里不要看到那些流浪的孩子、流浪的狗、乞讨的人、磕头的人。在乡村的人，都是幸福的人。

2011年，我希望，像我一样怀着这些小小心愿的人，都平安，都好运，都美满。

2011 我们的小小愿望

当日历换了新的一本，你的梦想或愿望有没有换了新的？

他想在新年给朋友寄一封温暖的手写信，她想在博客里继续晒自己的行走足迹；他想让生活的脚步慢下来，她想独自一个人去旅行；他在创业的路上奔波，她则想把愿望的种子种下，期待着它发芽生根、枝繁叶茂、开花结果……

平凡人的梦想，也总是那么平凡，可平凡中却总有些能触动我们内心柔软处的细节。让我们也开始记一本心灵账簿吧，到2011年走到尽头的时候，再来计算一下这一年我们的愿望实现了百分之几，再来盘点我们的情感与生活、幸福与苦恼。

新年，我想拿起纸笔写封信

□高视明

在电影《让子弹飞》的首映式上，传出一个关于电影《让子弹飞》的幕后细节故事：导演姜文在策划之初，邀请葛大爷葛优和影帝周润发出演时，分别给二位用手写了两封感情诚挚的邀请信，请二位在影坛齐名的大腕和自己一起出演《让子弹飞》中的角色。姜文的这封手写信让葛大爷和发哥大为感动，欣然答应出演……

现在是电子化时代，连地球都成“地球村”了，人们传递信息的方式太方便快捷了，表达祝福的方式也是多种多样：有精美的各式纸卡，伴随着音乐赫然而至的电子贺卡以及手机短信……每

次面对如期而来的各种祝福，除了欣喜之外，内心总感觉少了些什么。岁末年初盘点自己的生活，我才猛然发现好久未收到信了。如今，科技发达了，时代进步了，但人们最初用书信笔墨表达质朴情感的方式却让人感到有种弥足珍贵的惊喜和感动。

几年前，我隔三岔五就能收到各方寄来的信，有亲友的、文友的，更是同学的。那时，一批同窗好友毕业后各奔东西，唯一的联系方式就是通信。他们大多热情奔放、才思敏捷、文笔流畅，故写起信来洋洋洒洒，下笔千言。有时收到好“斗”的友人来信，原意

为问好的书来信往，自然而然地演变成了争论辩驳的“口诛笔伐”。你来我往，既维持了友谊，又继续着沟通。闲来慢慢地读，细细地品友人的信对我来说是再美不过的事了。不同性格、不同风格的来信，犹如久违的友人跃然在字里行间，其乐融融，情意绵长。

后来好友相继成家立业，我的信就好似秋天树上的叶子一天比一天少，写信和读信逐渐变成了一件十分奢侈和享受的事情。朋友如此，我也不例外，每天忙忙碌碌，东奔西跑，仿佛有忙不完的话、做不完的事，难以辟出一刻清闲的时光来向朋友们笔诉。所以，

写信的冲动往往在无奈中“夭折”，于是，生活中便少了些刻骨铭心的感动，少了些温馨动人的情韵……

再后来，随着程控电话和电脑的遍地开花、落地生根，我的信便接近“断绝”了。轻轻拨几个数字，或敲敲键盘、点点鼠标，快捷无比，信与之相比实不可同日而语。特别是上了网后，发邮件既方便又省事，但总少了令人心动的浓浓笔墨所带来的人之情感和“血肉”。新的一年来临了，在这个似乎势成必然的无信时代，我的内心深处仍然希望拿起笔来写封信，给远方的朋友寄出去……

记一本心灵账簿

□李阳波

曾经听到一个很有趣的故事：一位杂货店的老板每年都要做两个账本，一个账本记着这一年当中自己所犯的过错，另一个账本中则记着这一年遭遇的不幸。看着自己所犯的过错，再看看上天让他遭遇的不幸与厄运，然后他就会跪下祈祷：“老天爷！这一年来我犯了很多的过错，但您也给了我许多的不幸做惩罚，我愿意原谅您，希望您也能原谅我。”

如果我们每个人手中都有这样两本心灵的账簿，到了年终结算时，或许我们心中都会找回一个平衡感吧！

仔细想想，在过去的一年当中，我们都曾经犯过错，也都受过一些苦，如果我们不能学习原谅

别人，原谅自己，我们就只能让自己的心灵煎熬在地狱之中。

一个年轻的女孩子去年初跟男友分手了，虽然已经过去了一年的时间，她的心中仍然恋恋不舍，无法真正割舍掉这一段情缘。每天她都在怀疑与悔恨中度过，在心灵账簿上计算着对方的过错和自己的疏忽。一年终了时，她翻开自己的心灵账簿，发现生活中充满悔恨和无望，她没有找到心情平衡的支撑点，眼看着新的一年又将由许多不快乐的日子堆积而成。

如果我们没有把自己的缺点与失败都怪罪到别人的身上，如果我们能革除这个根深蒂固的坏习惯，或许当我们分离时，我们仍然能在自我的空间里自得其乐。

如果我们把自己的不幸放大成唯一，芸芸众生中只有我在受苦，或许你会觉得自己是一朵孤独的浪花，很容易被岩石粉碎。

生活中似乎总有许多磨难，如果每一件事都放大，或许你会感觉有不可承受之重。如果你能够从更广阔的角度来看，就会明白，浪花其实并不孤独，而是属于海洋的一部分，而你也是千万人中的一个。

列夫·托尔斯泰曾经说过：“生命的唯一目的是要变得更好。”这个更好，应该是心灵上更美好，更成长，而不单是外在的美好与物质上的充裕。

在新的一年里开始之际，我们应该回到心灵那个沉静的角落，

不要去盘算我们过去一年的得失，而要用心感受自己的心有没有变得更美好。在内心那个宁静的角落，你会看到自我的美与丑，也会发现一棵树是一个奥秘，一片云是一个启示，而一个人就是一个需要我们去关心的宇宙。

在新年的开始，不妨给自己这样一个沉思冥想的机会，给自己设立一个心灵账簿，看看今年我可以为我爱的人做些什么？我可以在哪里交出控制权，让别人来接管？知道自己有行恶的能力，就要在善良的层面加码；知道自己有恨的能力，就要在爱的方面更努力，在心灵的账簿上找到平衡点，或许在面向崭新的一年里，你不会再有失落感。