



笔墨人生

让阳光洒满心间

◎平静

常常会羡慕别人的人生，或富足或安逸，或优雅或美丽，或潇洒或浪漫，或肆意或恬淡，似乎精彩的人生总是属于别人。甚至想，如果我不是我，而是那个令人艳美的他或她该多好。

总说人生短暂，不过三万天，可偏偏有时觉得时日好漫长，阴霾的天空总是驱之不散，好希望一挥手就拨开云雾，晴空万里。

更愿意美好的时光过得慢一点，再慢一点，哪怕时间就此停滞，永远不前，也要被幸福和美好环绕得更多一点。

如果心绪被繁杂的事务所左右，那天气也就成了心情的晴雨表。那么今天，我们的心境究竟是怎样的？

其实，人生说短也长，说长亦短，人生的精彩，源于心有阳光！

积极、乐观、向上，让阳光洒满心间，让浑身充满更多正能量的因子！

当内心贮满阳光，就会树立正确的世界观、人生观、价值观，总是会从正面的角度去看待每件事、对待每个人，朝气蓬勃地开启每一天。

当阳光洒满心间，就会有更多的责任意识，勇于担当，遇到困难，也会充满信心，积极寻求解决的办法，努力克服。

当阳光永驻心间，就始终会保持乐观、向上的心态，自觉遵守社会准则和道德规范，严于律己，慎言慎行。对待他人更多的是尊重、理解和包容，成为一个善良而宽厚的人，真正拥有强大的内心。

跋涉在人生的岁月中，每个人都有自己的故事，也会留下许多的无奈和遗憾，总在心灵深处徘徊，除了面对和自责，还有承担！远离浮躁，沉下心来静静思考，若干时日，你会发现，那个心灵深处的地方已经洒下阳光！

让烦恼与清风去远行，让痛苦陪你去流浪。让我们的人生处处遇到美丽的风景，多一分珍惜，多一分感恩，用真诚去感动，让阳光洒满心间，让一个生命散发出神采和光芒。

人在旅途

◎彭云霞

不知何时起，醉心于乘车出行的感觉。

乘车外出感觉很美。我把自己放飞于喧嚣的尘世外，心灵回归自然，就会产生一种恬然、静美的感觉。

徐徐启动的车将我们带入神奇、美妙境界：错落交织的林海深处，水天一色的赛里木湖风景，静默、诡异的荒原大漠……游戏于时空隧道，心情便随之欢悦起来。繁花簇拥于悬崖绝壁间，让人不由赞叹大自然的鬼斧神工；枯藤、老树令人哀叹自然的孤寂与残缺，而大漠孤烟又将心情带入无限魅幻、苍茫的意境中……

我曾在一个沙漠小站休憩。走下车，在夕阳下静坐沉思，或者

掬起一捧细沙，让它从指间缓缓滑落，就仿佛在数着分分秒秒老去的时光……翻开一页页被时光抛弃的书页，记不清有多久了，疲于奔波，不停跋涉，不断找寻，当回头看看自己走过的路，却不知找寻和跋涉的意义何在。蓦然回首，发现不知不觉已偏离了最初的轨道。年华在碎梦中一点点消逝，终于有一天，背着行囊，开始心灵的徒步……

我的思绪回到了眼前。远远望去，在夕阳映照下，只见那高高隆起的沙丘上孤独地耸立着一棵大树，那么显眼。它根植于大地，默默地守望孤独岁月，却能在一片沙漠里奏出不朽音符，为荒凉增添一丝绿意，也给迷途的跋涉

者以光明和希望。我知道那丝丝绿意是生命的点缀，是大自然的呼唤。就聆听大自然的细语吧：时间不会因为回忆而增加它的长度，岁月也不会因为伤痛而增加它的厚度，心灵的炼狱仅仅是一次经历，而不是整个人生。毕竟无可奈何终会成为过去，就出现了世间万物经历种种磨难后的本真。此时此刻，几多枯萎的心田萌发出新的绿意，抑郁的心情随手中细沙被风吹得很远很远……

重回车中，发现同行者的脸上与我一样肃穆。仿佛自然的博大、深邃在为渺小的生命而感慨。追溯生命本原，生命究竟为何物？当我们激情燃尽，缩短了生命，却依旧不了解生命——生命，

一个古老的命题。它是追求的永远，是流星划过的刹那。如何才能握住绚烂的瞬间？有人埋怨怀才不遇，有人将挫折归咎于上天的不公。而我，心之流浪则源于生命的遗忘。忘却青春的疲惫与感伤，我才渐渐体味到，为什么失意的人总会在黯淡季节选择外出。生活的负荷，日子平凡，也许还因为理想的桅杆被风浪摧折，命运将其搁置在干涸的荒漠——面对落寞失意，那些无处躲藏的人，唯一能够抚慰心灵的就是投入自然博大的胸怀。

其实在我看来，乘车出行就是一个人平息生命曲折、结晶人生真谛，让情感自由绽放的一段旅程。

恋黄昏

◎乔栋

夕阳无限好，只是近黄昏。这话似乎很有惋惜之意，好像黄昏要把无限好的夕阳送走，把美好的一天作别，一切即将跌入黑暗，要消失了。

可我却越来越喜欢黄昏，迷恋黄昏。吃过晚饭，我总爱置身黄昏，将自己沐浴在夕阳的余晖里，或散步，或静坐。感受黄昏的含蓄、柔美、安闲、雅静。看着夕阳缓缓落下，晚霞一点点收敛、暗淡、慢慢褪去。天地的气息越来越清爽、清凉、清静。

太阳下去了，阳光离开我们的眼帘，在地球的那边，继续挥洒光辉。我们休息了，它却在为我们酝酿着又一个新的光明。黄昏也不会离去，它和我们一样，在夜里休息，在睡梦里迎接下一次来临，托出明天的朝阳，捧出新的一天，让朝霞比晚霞更加辉煌灿烂。

想起自己，虽然退休了，离开了扮演过各种角色的舞台，告别了一段激情的人生，但并不意味从此就日落西山，生活陷入昏暗，没有生机，没有希望。我执拗地告诫自己，这只是新生活的开始，人生进入新的阶段而已。新的

生活召唤着我们去创造、去开拓、去品尝、去享受。

朝霞固然好，但那属于青年。我们可以怀念，但没必要过分纠结。这一页已经翻篇，已经成为历史，我们应该把眼光投向下一代、下下一代。他们才是我们的曾经，我们的未来。午间太阳当空照，我们需要午休，就不必要露头了。黄昏是我们的黄金时段。有了这样的心态打底，必定越来越喜欢黄昏，仿佛黄昏就是我的恋人。

多少个黄昏，我和老娘一起坐着夕阳西下，家长里短，说东道西；和发小在黄昏的晚霞里，爬山坡，下河滩，叙说儿时的顽皮趣事；也一个人独自丈量家乡地气氤氲的田间土路、平坦宽阔的水泥村道，和自己长长的影子嬉戏；在新家园周边，漫步健身步道，徜徉渭河花海，静坐河堤木椅，用手机拍落日、照晚霞，定格霞光里的美景，然后踏着晚霞最后一缕余晖，回家，安眠。

曾几何时，我和老伴在巴黎的黄昏时节，坐上塞纳河里的游船，穿梭一座一座的跨河大桥，一遍一遍遥望耸入云霄的埃菲尔铁塔。还在一个美丽的黄昏，登上圣心大教



刘志斌 摄

堂的观景台，眺望巴黎全景，巴黎城像梦一样在晚霞中铺展开来。在威尼斯水城，在德国小镇，在瑞士河边，在俄罗斯的涅瓦河上，在巴厘岛的皇家私人沙滩，我们都曾将自己置身在黄昏时分的晚霞里，或荡舟，或漫步，或静坐，或发呆，尽享岁月静好，时光流逝。生命是那么安闲、静美、妙曼。而这样的体验，在丽江古镇，在香格里拉的纳帕海，在玉溪的抚仙湖，在布达拉宫广场，在贵州万峰林，在内蒙古胡杨林，在榆林红碱滩……都曾经有过、享受过，那种诗情画意，那种

心旷神怡，那种思维停滞，刻骨铭心，难以忘怀。而最让人心动而又心静的，还是那黄昏的晚霞，尤其是夜幕即将降临的最后一片绚丽，是那么灿烂，那么温柔，恋恋不舍，抽丝一般，慢慢合上离去的步伐。

这时的黄昏，就像一首儿歌，一支催眠曲，让一天活蹦乱跳的白昼优雅地合上眼，甜美地睡去。

而我，一觉醒来，一切似乎清零。然后，经历一天的慵懒散漫或者紧张忙碌，又开始渴望新的黄昏的到来，仿佛等待一个浪漫的恋人，如期赴约。

你奋斗的样子很美

◎杨亮亮

2006年6月，我技校毕业了，专业是电子装配，理论和实习成绩均进入全班前五名。负责招聘工作的老师把我分配到西安，一份很好的工作等着我，可我就是不想去，总觉得应该考本科。家人劝我早早上班，一气之下，我跑到扬州一家电子工厂打工。

工作的艰辛和上大学这个坚定而强烈的信念，让我心力交瘁，每次给父母打电话我都在哭，他们不放心我，让我坐火车回家。回到家后，我把自己关在房间，白天黑夜苦学高中的数理化，原来在技校只学到皮毛，因为我基础实在太差，就改考大专。在市里一所

二本院校的成考大专学了一学期后，我退学报考了电大，父母担心我基础差，不让我上，怕我挂科拿不到毕业证。

退学在家的我，天天看之前上大专时的书籍，刮风下雨，天天如此。正好这个时候家里盖新房，父母希望我帮忙干点活，但都被爷爷奶奶拦住了：“娃爱学习，想上学，每天晚上学到12点多，蚊子把身上咬得到处是包也没放弃，我们因为不识字，这辈子吃了太多亏，活我们干，让娃学习去吧！”看着六旬爷爷奶奶帮我干活，我心里暗暗发誓，一定要把没学过的高中知识补回来。

两个月过去了，我等9月1日这一天已经很久了，父亲说钱全花在盖房上了，没有钱让我上大专，想着复习这么久都是徒劳，我不禁哽咽起来。忽然，一只手碰到了我的胳膊，我抬头一看，原来是母亲，她拿着厚厚的一沓钱放在我桌子上说：“拿去交学费吧，这次交了好好学，不能挂科，这学期要是有一门挂科，下学期就不要上了！”我愣在原地，看着母亲从房间里走出去，我高兴得不知如何是好。

一切都顺利，到了大专第四学期，我报考了西北大学自考本科中文专业，平常除做兼职发传单、做市场调查，其他时间就待在自己

房间学大专成考课程和自考本科课程，父母担心我待在家里憋出病来，总是劝我找工作，都被我拒绝。

五年来，我坚持早上8点看书，中午吃过饭，又投入快乐而紧张的学习中，每天晚上最早也要10点才洗漱。2014年，我终于拿到了自考本科毕业证。如今，家里还有20多本正反面抄写的单词本，每本英语教材后面的练习题目上，也有密密麻麻做过的题目……

经历了辛勤的付出，品尝了收获的喜悦，我终于认识到青春是用来奋斗的！坚持梦想，风雨兼程，成功就会属于你！

为心除尘

◎王新宁

家里有间不大的地下室，平时放置一些不常用的物品。婆婆节俭，把舍不得扔掉的衣服、饮料瓶、废纸箱等杂物都堆放在里面。几个月下来，地下室快被堆成了一座小山。周末在家，我用了整整一个下午的时间才清理干净。看到杂物尽弃、物品归置、窗明地净，我顿感神清气爽，身心愉悦。

我向来喜欢简单整洁，有定期清理物品的习惯，可每次整理鞋柜时总舍不得扔掉那双几年都不曾穿过的高跟鞋。只因当时第一眼喜欢，不顾价格昂贵买了下来，买回之后才发觉那双鞋子并不适合我，穿上也不怎么舒服，所以就没再上脚。几年过去了，那双鞋子一直在鞋柜里占着一席之地。这次大清理，我下定决心扔了之后反倒心里轻松，鞋子终于不再成为我的负担。

其实不只是我们生活的环境需要清理，我们的心灵同样需要沉淀和净化。生活节奏快、工作压力大、繁杂杂事多，无形中会让我们心浮气躁，很容易就忘记自己最初的梦想和最本真的需求。心灵也是一个容器，如果承载了太多太满的繁杂，许多重要的事情就会盛放不下。就像手机的内存，如果装载了过多的软件，必然会影响运行速度，同时也会让我们在不知不觉间耗费更多的精力与时间，而要心无旁骛去做一件事情的难度就会增大。也如一片麦地，如果没有适时除草，麦苗也会因为被杂草吸收土地的养分而不能茁壮成长。

大道至简。提高生活品质的有效方法之一就是常做减法。删繁就简，去伪存真，清理不必要的东西，会让心简单且欢喜。人生苦短，不必把所有事都看得那么重。学会断舍离，远离那些三观不同、不懂我们、要去费力讨好的人。这个过程，虽然会失去一些人和一些关系，但那些真正从内心接纳了我们，最终还留在我们身边的人和记忆深处的事，才是生命中最值得珍惜的存在。

为心除尘，丢掉抱怨、嫉妒、不满、仇恨、贪婪等影响和消耗我们的情绪垃圾，把有限的时间只用来做有意义、能让自己快乐的事情，会让生命变得更纯粹、更通透、更清澈。

朋友们，让我们放慢脚步、轻装上阵，为蒙尘已久的心灵减压除尘，在简单中去享受心灵的宁静。要知道，只有轻松的身心才会释放出腾空而起的力量。

本版投稿邮箱：bjrbwxzksw@163.com

