

追求幸福

林语堂说：幸福，一是睡在自家的床上；二是吃父母做的饭菜；三是听爱人给你说情话；四是跟孩子做游戏。第66届联合国大会宣布，追求幸福是人的一项基本目标，幸福和福祉是全世界人类生活中的普遍目标和期望，并把每年的3月20日定为“国际幸福日”。仰起脸，闭上眼，感受阳光照进生命的感觉，让我们一起来发现和感知幸福吧。



别让快乐变老

□ 苗君甫

整理衣柜，看见一套夏季的裙子，连吊牌都没有摘，还在衣柜里挂着，可现在这时节穿，显然不适合了。

我穿着这套裙子的吊牌发起了呆，这应该是去年和闺蜜一起逛街时买的。当时我一眼就看上了，是自己之前从来没有尝试过的风格。当时闺蜜说：“这套衣服一定会让你的同事眼前一亮。”说实话，我自己也挺满意的，就想着等待一个特别的机会穿，结果这套衣服放到了现在，竟然还没有等到“特别”的那一天。

一直以来，我都有把快乐延后的倾向。明明是心仪的衣服，我总想着等到特别的机会再穿；明明是喜欢的鲜花，我总想着等到特别的日子再买；明明是中意的美食，我总想着

等到纪念日再去吃……

我家经常上演的一幕是，老公兴致勃勃地说：“这个周末咱们去看电影吧，好久没去过电影院了。”我充满向往地说：“再等等吧，半个月后，咱们结婚纪念日那天再去看，更有纪念意义。”可是，半个月后，真到结婚纪念日那天，反倒没有了看电影的心情。

这样的次数多了，我终于意识到因为等待这个“特别”，快乐变老了、幸福变少了、焦虑变多了、计划搁浅了。因为总有这样那样的原因，会让现实和自己的期望事与愿违，就像我错过了这套衣服的最佳穿着时间一样，我也错过了很多次即时快乐的机会，更错过了很多触手可及的幸福。

因为一套衣服，我突然顿悟，生命中为这

些“特别”所浪费的时光都是得不偿失的，倒不如把每一天都当成最特别的日子，把自己当成最特别的人。

为此，我不再惦记生命所谓特别的日子，也不再无限期地往后推迟我的幸福。想看电影了，拿上包就出发；想见朋友了，开上车就走；买了新衣服，第二天就穿……

那天，老公感慨地说：“还是现在这状态好，以前你最爱说‘等到什么什么日子再说’，其实，很多事根本就不需要计划太久，更不需要等待。”

老公的话深得我心。其实生命中每一天都很特别，每一刻都很精彩，即时幸福才能拥抱幸福，兑现快乐才能快乐常伴，千万不要因为所谓的“特别”浪费光阴。

乡村红柳

□ 程应峰

风从头顶掠过
不再是
烟雨江南江南烟雨的时候
不再是
花红柳绿传递媚眼的季节

你以红柳的形象
五立于雨中
呼吸湿润清新的空气
雨燕 在树梢头快乐地穿梭
蓝雨伞红雨伞花雨伞
在檐下歇息

扎蝴蝶结冒雨撒欢的孩童
一不经心
就撼动了你的心旌
雨中 你动情地拨动六弦琴
把自己演绎成
袅袅娜娜的俏女子
潇潇洒洒的俊男子

红荷花开过白荷花开过
火热的季节
在嘹亮的秋声中枯萎
你当然知道
一切还会次第而来
你一门心思
闪烁在葱绿碧翠的轮回里

不可更改的事实
永远在重复，就算
一千次一万次风刀霜剑
你的生机 你的魅力
永远可以在泥土的芬芳中
重生美丽

有事做就幸福

□ 赵自力

有段时间，我感觉工作没劲，一直琢磨着想跳槽。

我在一家事业单位上班好几年了，工作压力大，福利待遇一般。所以，内心总羡慕那些高大上的职业，衣着光鲜地上班，没有加班，没有压力，工资福利还非常诱人。但是到后来，我的心态慢慢发生了转变。

受疫情影响的那年，我三个多月没有上班，偶尔在家里办办公，发发邮件，开个视频会议。宅在家里的那段日子，虽然没到单位上班，工资一分钱没少发，生活还是有保障的。单位同事还经常打电话嘘寒问暖，嘱咐我注意做好个人防护，并寄来几包口罩。我不得心存感激，开始意识到有单位真好。不管单位是高大上，还是很一般，有了单位就有组织有依靠。我对近乎麻木的工作，渐渐热爱起来，抢着想为单位做点什么，哪怕是做做报表或者发发邮件也好。

好友亚华在外地务工，那年也同我一样隔离在老家。我们虽不见面，却常常聊天。他说公司开不了门，没有理由地把他辞退了，生活压力大，又是房贷又是车贷。“其实，我挺羡慕你的，有个稳定的工作真好。”亚华说，“你抱怨的工作，正是我们想要的，所以你要好好珍惜。”听了朋友的话，我感慨万千。我眼里不咸不淡的工作，在他看来格外有吸引力，特别是在他失业后。是的，不能等到失去，才去珍惜。我认真审视自己，觉得从前对工作付出的还不多，投入的还太少。

单位复工后，我立马全身心投入到工作中，整个人像打了鸡血一样忙得不亦乐乎。待了多年的办公室，竟然觉得有些新鲜感。打开电脑，敲打键盘，手握鼠标，工作的感觉真好。昔日枯燥的文字，排列组合起来充满了灵气；冷冰冰的数据，看起来都有了温度。没想到，一场突如其来的疫情，改变了我的工作观。昔日单调乏味的工作，竟然越做越快乐，这是我以前绝对没有想到的。看来，工作快乐与否，不在于做什么，而是取决于工作的态度。

珍惜岗位，快乐地去工作，有事做就是一种幸福。



肉夹馍

□ 高茵颖

女人左手拿勺子从炉上的小锅中舀出肉，右手拿刀不停地将在案板上剁碎，问我要不要放辣椒。我说：“不放辣椒，孩子不喜欢吃辣。”女人麻利地拿刀把火烧片开，放入剁碎的肉，装到袋子里递给我，说：“您拿好，吃好再来！”男人在另一旁的小炉上烙火烧，他把揉好的面撕下一小块，摔在小鏊子上，一会儿，五个面团就均匀地贴在了上面，他用手轻压，那些面团变得又薄又圆，霎时，鏊子上如盛开了洁白的梅花。男人不善言谈，见到有顾客来只是点点头就算打招呼了。

他们的肉夹馍因为火烧是现烙的，味道格外好，女儿特别喜欢吃，我隔三差五便去买他们的肉夹馍。站在摊前，我用欣赏的眼光看着这幅温馨的画面。伴着肉夹馍的香味，几分钟的等待过程真是一种难得的享受。

女人的脸不白，腮上有风吹日晒的高原红，微胖，高大健壮。男人又瘦又矮，有几分羸弱。女人的发髻高高束起，显得很利落。男人头上有些许白发，眼角布满了鱼尾纹。

渐渐的，和他们熟悉起来。每次碰到，

即使我不买肉夹馍，女人也笑着和我打招呼。

那天，我和女人闲聊起来。女人说，他们是乡下人，在离这儿不远的巷子里租的房子。她还说什么，看了一眼男人，没再说下去。男人依旧不说话，默默地烙火烧。

一段时间，我没见到女人和男人，就问旁边的人。那人告诉我，他家男人又犯病住院了，这次不知道能不能挺过来。我赶紧问：“什么病啊？”那人答：“是白血病。”他们两口子是为了治病才在城里卖肉夹馍的，一边治病，一边做点小生意，他们不愿意总接受别人的帮助。

我从心里对他们生出一种敬意。

又看到他们卖肉夹馍了，我很高兴，赶紧迎上去打招呼。只有女人一个人。“你家那口子呢？”我问。

“他身体不好，我让他在家休息呢，天这么冷，他身体单薄，不像我，皮糙肉厚的。”说着，她咯咯地笑。

正聊着，男人来了，对我笑笑，女人责怪他不听话，男人说：我想陪着你。这是我第一次听到男人说话，却是一句这样温暖的“情话”。

又过了一段时间，女人告诉我：男人的病有救了，医院找到了配型的骨髓，马上要为她做移植手术了。手术费医院给免了一部分，还有一些是好心人捐助的。女人说：等男人病好了，还卖肉夹馍，把肉夹馍做得厚实好吃，报答好心人给他们的帮助。

我接过女人递过来的肉夹馍，也送上了我深深的祝福。天空的阳光暖暖洒下来，照在我们的脸上，温馨生花，我觉得整条街道都飘满了肉夹馍的香，还有幸福的味道。

写诗是干一件你从来没有干过的活

写诗是记忆里的尖叫和回忆时的心跳

——张执浩《写诗是……》

喜欢读诗，也喜欢信笔涂鸦。

读完张执浩先生的《蘑菇说，木耳听》，我深切地感受到：诗是最小的世界，生活是动人的诗。

这是一本献给孩子们的诗集。本书作者张执浩先生是鲁迅文学奖获得者。作为杰出的诗人，张执浩老师的诗极为本真极为纯粹地保留着生活的汁与味，留给读者的是一幅幅平凡而又隽永的生活画面。张执浩将其中最贴近生活、极具童心与爱心的作品甄选出来，带孩子走进诗的田园，更是引领他们在生活中发现诗情画意。

在很多人看来，诗人是怪人，是没有烟火气的。其实，诗人是最懂生活的人，是把生活像甘蔗一样嚼烂，吮吸，再把甜汁榨成词句分行书写的人。可以说，诗就在生活里。

的确，诗就是生活，需要美的表达。而这种美，在张执浩老师笔下首先是画面美，意蕴美。

如《无题》：花一样的蝴蝶落在了蝴蝶一样的花上/起风的时候，蝴蝶不动/风停了，蝴蝶扇动翅膀。

这是一首小诗。尺幅虽短，但画面感强，意蕴深厚。“花一样的蝴蝶落在了蝴蝶一样的花上”，这是多么自然的描述，其中又藏有一份欣喜。因为这实在是一幅美丽的画面。花美，蝴蝶也美；花与蝴蝶一起，那画面真是美得赏心悦目。美丽的蝴蝶落在美丽的花上，还暗含着美往吸引美，美美与共。

“起风的时候，蝴蝶不动/风停了，蝴蝶扇动翅膀”，也是十分自然的再现，对照之中又带给人思考：为什么起风的时候蝴蝶不动，风停了蝴蝶却扇动翅膀？我想答案不是唯一的，而这恰恰是文字、是诗歌的魅力。“起风”可以理解为生活的波折、挑战等等，蝴蝶好像在说花有困难了，我要与她站在一起。而当“风停了”——危机过去，它扇动着翅膀，似乎是表达渡过困境的喜悦。

自然的风景，生活的画面，算不上新颖别致，说不上轰轰烈烈、精彩纷呈，然而当我们用一颗诗意的心灵去看待生活中的点点滴滴时，就会发现生活处处皆是诗。蔡元培先生送给诗人徐志摩的挽联中有一句是：“谈话是诗，举动是诗，毕生行径都是诗，诗的意味参透了，随遇自有乐土。”而在张执浩老师笔下，四季风景是诗，草木虫鱼是诗，买菜下厨是诗，家园亲人是诗，朋友相知是诗……生活的零零碎碎似乎都成了诗，诗的意味参透了，到处都有美的意蕴。

可以说，对于生性纯粹的诗人来讲，生活本身就是诗。正如歌中唱道的那样：“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。”而读这本诗集，让人感觉生活中似乎就没有苟且，只有诗。最平凡的生活就是最动人的诗，如《撒落的苹果》《从音乐学院到实验中学》《腌鱼在滴水》《植物之爱》《欢迎来到岩石河》《摇窝》《和婴儿说话的人》《拔萝卜》《三个小女孩和一只雏鸡》《裙带菜和圣女果》《中午吃什么》……这样的诗比比皆是，只要你翻开它，就会发现正在走进一个又一个不同的生活场景，在那里看见不同的风光，遇见不同的人。然而相同的是，这些场景、风光、人们都有最朴拙、真挚的，都流淌着浓浓的诗意。在遇见它们的时候，用心的你一定会看见自己，看见自己如玉如月的内心，看见自己正拥有的一切和即将前往的远方。

也许正是把生活当作矿石，用十二万分的真诚与敬畏加以淬炼、雕琢，这些诗无一例外地简朴、纯净，不刻意避开艰辛、贫困、苦涩，用最深沉的情感、最炽热的笔触书写内心的感触。

诗是美的，它美在画面，美在语言，美在情感，这几乎是众所周知的事实。《蘑菇说，木耳听》的独特之处在于，它告诉我们美丽的诗就在我们身边，来自于我们美好的心灵。

悦见

生活是美丽的诗篇

□ 徐琳

