

不要透支你的焦虑

■张天成

到9月份,女儿就该上小学一年级了。这几天,一向安静的幼儿园微信群里突然热闹起来,时常会弹出一大串消息。家长们在群里你一言我一语,讨论着孩子上小学的相关事宜。透过手机屏幕,满满的焦虑感扑面而来。

“我家孩子太好动了,一会儿也坐不住,不知道上了小学能不能坚持一节课?”

“暑假用不用给孩子报个幼小衔接班啊,让他们提前适应一下小学生活?”

“我儿子干啥都慢腾腾的,真担心他不习惯小学的快节奏,学习落下!”

焦虑像是会传染一样,随着讨论日益激烈,平时很少“冒泡”的家长,也开始表达起自己的担忧。

晚上,老师突然在群里发了一句话:家长们,成长是一个循序渐进的过程,请相信自己的孩子!不要为还没有发生的事情焦虑,这没有任何意义。

老师说,热闹的微信群瞬间安静下来。是啊,明明事情还没来到,大家就提前陷入担忧,让自己处于焦虑的状态,影响了一天的好心情。

前几天看书,看到一个心理名词叫“透支焦虑”,就是对还没有发生的事情,对不确定结果的事情,抱有强烈的焦虑心态。生活里,很多人或多或少存在“透支焦虑的情况”。考虑得太多,焦虑得太早,看似在解决问题,实际是在给当下的生活平添烦恼。

妻子很爱美,每次出门前都会精心打扮一番。随着年纪增长,她逐渐有了“容貌焦虑”。她经常一边化妆,一边向我抱怨:“我脸上的斑点越来越多了,粉底都遮不住,再过几年可怎么办,还能看吗?”

洗澡时,看着地上一撮脱落的头发,她会焦虑很久。出去游玩,看到照片里自己眼角的鱼尾纹,她也会焦虑,不敢在朋友圈晒照片。一段时间内,妻子很少出门,不愿社交,整个人都有些抑郁。

我多次劝她,要学会与时间和解,接受生命过程中的容貌变化,不要过度焦虑,要享受每个阶段独特的美。慢慢地,妻子开始调整生活方式,转移注意力,平时会参加户外晨跑、骑行,练习瑜伽等。一段时间后,朋友们看到妻子,都

夸她年轻了许多,还纷纷询问保持年轻的秘诀。她笑着说:“不要透支焦虑,停止一切内耗,生活随心、随性就好。”

看着妻子的转变,我由衷地开心。不去透支焦虑,以积极的心态面对每一天,生活才会越来越好。正如杨绛先生所说:让自己快乐的秘诀,就是停止胡思乱想,治愈自己最好的方法,就是忙碌和早睡。

这些天,一位同事整天没精打采,人也憔悴了许多。我一问才知道,原来她在为女儿将来的就业发愁。同事的女儿上大三了,还有一年就要毕业了。她给女儿网购了很多考编的书籍,希望女儿能提前规划就业方向。可是女儿有自己的想法,两人经常意见不合,动不动就大吵一架,母女关系异常紧张。

大家都劝她:“儿孙自有儿孙福,不要过度焦虑孩子的未来。孩子都长大了,会对自己的人生负责的。”同事慢慢解开心结,试着和女儿沟通,母女关系也逐渐缓和了。

不要透支焦虑,也不要预支烦恼。生活就是见招拆招,这才是快乐人生的打开方式。

人生感悟

大千世界

野蒿花

■秋凡

这个偏僻山村有一所乡村小学。学校的操场,一半是水泥一半是泥土,场内也没有多少运动设施。一到春天,成片的野蒿从泥土里钻出来,肆意生长。

遍地绿色中,雪白的花瓣层层叠叠,中间点缀着亮黄色的花心,有点像雏菊,单纯而美好。邱老师常在此与学生嬉戏。学生中睿睿显得比较特别,他是单亲家庭的孩子,还在上幼儿园的时候,他父母就离婚了。

去年夏天,邱老师上课时,突然瞥见一个男人在教室门口探头探脑。邱老师走过去问道:“你找谁?”

男人窘笑着说:“老师,请帮我把这个交给睿睿,还有一盒是他姐姐的。”将两盒水彩笔交给老师后,男子慌忙地走下楼。

邱老师立即问睿睿:“他是谁?”睿睿低着头,不说话。

邱老师又问:“是不是你爸爸?”睿睿点点头。

邱老师说:“如果你想见爸爸的话,你就下楼去找他!”

等睿睿冲出去,爸爸已经快走到校门口了。这是离婚几年后,他第一次见到儿子,神情有些局促不安。一大一小,站在操场边上四目相对,默默无言。睿睿随手摘下一朵野蒿花,无聊地扯着花瓣,最终无声地回到了教室,父亲也黯然离去。

炎炎盛夏,漫山遍野开满了野蒿花。待到秋凉时节,它们会再次探出头来望着星空。挨过冬的冷霜,在某个迎春的时节,它们又会露出笑脸来。

想到此,邱老师忽然感慨万千,她想让睿睿乐观、健康地长大。于是,她做起了这对离异夫妻的思想工作。一段时间后,爸爸答应每个月向睿睿妈妈支付2000元的抚养费,妈妈也同意睿睿爸爸可以自由地探望孩子。妈妈对邱老师很是感激,逢人便说:“邱老师是真的爱孩子,她时刻关注着每个孩子的成长。”

这天,睿睿的妈妈骑着三轮车给邱老师送来了几个大西瓜。原来几天前,邱老师为孩子们准备了西瓜消暑。孩子们高兴坏了,他们回家就说:“老师给的西瓜真甜,比家里的西瓜还甜。”

睿睿的妈妈知晓此事后,便从地里摘了几个顶大的西瓜专程送来。她对邱老师说:“您辛苦了。家里种的西瓜,给老师们解解渴。”

邱老师微笑着说:“孩子们健康成长、好好学习,就是对我的最大认可。”

睿睿妈妈说:“我以前很好奇,为什么你的微信头像是一朵野蒿花,直到见到操场上那片美丽的野蒿花,我才弄明白。”

每一朵野蒿花都承载着一个希望与梦想,而这些都被邱老师和她的同事用无私的爱滋润着。

投稿邮箱:czwbsw@sina.com

本地作者请在邮件主题中注明“沧州作者”字样

童年的大槐树

■李明月



夏日的天空碧透如洗,蓝得深邃而辽远,偶有几缕云絮悠然掠过,恰似画家信手泼洒的几笔淡墨,给这幅盛夏图卷平添了几分闲适与逸趣。在这热情奔放的季节,最令人向往的莫过于寻一处绿荫,躲进那清凉世界,偷得浮生半日闲。

在这样一个午后,我缓步踱向村头的那棵老槐树。它宛如一位饱经沧桑的老者,静静伫立,年轮一圈圈叠加,记录着无数个夏日的故事,也藏匿着我童年无尽的欢愉。槐树枝叶繁茂,如伞如盖、遮天蔽日,仿佛是大自然特意安置的一方净土,隔绝了外界的喧嚣与炎热,只留下一片凉爽与宁静。

阳光透过密集交织的叶片洒落下来,形成一地斑斓。光影交错,犹如细碎的金子,铺满了树下的土地。每一片光斑都像像是时光的碎片,隐藏着往昔的记忆。我静静地站立,任由这些光点在身上游移,听它们诉说无声的故事。

儿时的记忆如潮水般涌来。那时

烟火人间

候,我总爱带着一把小扇和一本泛黄的连环画,躲进槐树下,度过一个漫长的夏日午后。我尝试着用扇捕捉那些跃动的光斑,以为这样就能把夏天的快乐永远留住。那时的快乐如此简单,一片树荫、一阵凉风,便足以构筑起整个夏天的童话。

岁月如同那树下不断变幻的光影,悄无声息地更迭。当我再次站在这里,已是多年以后。昔日的孩童已长大,而那棵老槐树依然苍翠,只是它的枝叶间似乎藏了更多的故事。我试图像小时候一样去追逐那些光斑,却发现那些简单而纯粹的乐趣,已悄然改变。

我弯腰拾起一片落叶,轻轻摩挲,感受着它承载的岁月重量。那每一根叶脉,都仿佛是时间的刻痕,记录着过往,也预示着未来。我明白,我们无法阻止时间的车轮滚滚向前,但可以学会在流转的光阴里,珍惜每一份遇见,珍藏每一份感动。

此刻,我静静坐于树下,闭目倾听,耳边是树叶轻轻摩挲的细语,是远处蝉鸣的交响,是心底深处对过往的温柔怀想。我懂得了,每个夏天都会过去,每个人的童年终将远去。但那份关于夏天的记忆,关于槐树下的旧梦,会如这树荫下的光影,虽不断变化,却永远温暖心房。

岁月悠悠,夏影斑驳,让我们在未来的日子里,带着对生活的热爱与敬畏,继续前行,在流逝中寻找永恒。槐树下,不仅拾起了夏日的光影,更拾起了那些关于成长、关于梦想、关于时间的领悟。

花开诗旅

夏夜·小院

■耿庆鲁

夏夜的风
吹过农家小院儿的墙
带来泥土的味道
还有草木的芳香

在小院的墙角一带
唧唧虫鸣
如潺潺流水的声音
让你着迷

抬头望月遐想中
带走了烦恼与疲劳
凉爽的风
浸入到心里去

恍惚间
屋里灯光明亮
照不进夏夜的梦
远方的游子
梦中坐在小院里乘凉

【枕边有书】

盛夏的夜晚,暑气仍然没有退去的打算。有人在烧烤摊狂饮啤酒,有人在广场上休闲跳舞,有人在空调房里享受清凉。而我则在枕边放上一本书,通过书来消暑。心静自然凉,散发着油墨香的书,给我带来一个个清凉夜晚。
——邓荣河

【向阳而生】

我家的客厅里有一盆金边吊兰。绿色的叶片细长而柔软,好似翡翠。它尽情地吸收着日光的恩赐,长得枝繁叶茂,时而伴着微风轻轻摇曳,像跳着优美的舞蹈。我静静地欣赏着这盆吊兰,被它的生机勃勃所鼓舞。
——文嘉雪

微写作

“微写作”栏目短讯平台号码为15100868801。倾听您的心声,期待您的短信留言。

【夏夜】

夏夜里,蛐蛐奏响悦耳的歌。人们终于可以歇息下来,端着饭碗、拎着马扎、夹着蒲扇,三五成群地聚在村头大槐树下。静静的月光洒下来,斑驳的树影下,孩子们玩着游戏,看星星、躲猫猫、老鹰捉小鸡……整个村庄都充满了快乐。
——高会丽