

再说说我自已，或许是从翻出曾信誓旦旦写下未来理想生活的本子开始，我对那种毋庸置疑的选择产生了怀疑。

我开始懂得，人是可以不成功的，但幸福只有在你过上了自己想要的生活后才可能获得。活出自我，比起汤蹈火后家财万贯更需要勇气。如果你想做个让人吃上美味料理的厨师，为什么现在还要呆在你的寝室泡方便面？如果你想环游世界，为什么还要满眼通红地盯着《中国地理》发呆默默承认自己去过最北的地方就是合肥火车站？生命是我们自己的，我要做“我”，而不是那个千人一面的“他”。

现在我每天都会留出时间来阅读书籍，与朋友、前辈进行深入交谈，甚至放空，什么也不想只是呼吸。这有点像是自我修复深自我认知的过程，修复一整天积累下的疲惫，同时通过书籍、电影或者他人的言语对自己有更深刻更全面的认识。而在工作学习的时间，如果我觉得天气很好，忽然想骑车出去兜风，我也会立刻行动，这种活在当下的感觉对我来说尤其重要。“It’s now or never”总之，我的非典型生活的两个关键要素就是：留出时间给自己和活在当下。

诗2首

秋分 ✨ 马从春

这时候的太阳
像一朵金色的葵花
沿着季节的方向旋转
秋天——
便如同一只小小的蚂蚱
欢快地跳进九月的草丛

凉风渐起
雁脚捎来寒冷的讯息
在乡村广袤的大地
鸟儿们叽叽喳喳
于一棵树上啄食秋天
树叶纷纷撒离枝头
一枚枚泛黄的叶片上
埋藏着深深浅浅的回忆

秋天深了
天气凉了
母亲在灯下织着寒衣
缝缝补补的时光
打湿我思乡梦境

夏天夏天 ✨ 申宝珠

用星光濯手，
用花儿熏衣
用泉水灌溉草坪，
用草坪养育牛羊
看，此刻，
要若马儿那样站在山岗
任风儿轻拂毛发，
用阳光编制梦想

马背上驮起的高山流水
那些葡萄在河床里的鹅卵石
游弋的鱼群
那些被时光挤压的风
白桦叶拊掌叫好
奏响 一曲祥和的欢歌

葡萄和石榴是村庄
沁透汗水最为得意的杰作
那些翠绿的心事
被夏伸出的纤纤素手
一点点晕染
偶尔“咩咩——”的声音
已将夏天的爱音
埋藏 很深很深

我在科大的非典型生活

✨ 翟正阳

首先是留出时间给自己，有人会担心留出20%的缓冲时间给自己，会拖垮剩下的80%时间的工作效率。其实不然，养精蓄锐之后，往往会事半功倍。哈佛有个著名的理论：“人的差别在于业余时间的利用，而一个人的命运决定于晚上八点到十点之间，每晚抽出两个小时时间来阅读、进修、思考或是参加有意义的演讲和讨论，你会发现你的人生正在发生着改变”。

回想中国最黄金的时代——七八十年代，虽然物资匮乏但精神上却是无比充沛，人人热爱文学，都跃跃欲试要做个诗人。那时的科大是一片思想活跃的热土，学生们常常在闲暇讨论时事政治哲学文思。而今日的我们花着那80%甚至更多的时间去学习相同的知识去寻找相同的答案，却还要在剩下的20%时间里听着千人一面的向我们解释这个世界乱象的说辞，而我们自己也似乎离那份沉甸甸的社会责任感渐行渐远。生活不该只是眼前的苟

且，还应当有诗和远方。为了恢复我们遗失许久的批判思维和独立思考能力，阅读和反省需要重新寻回在生活中应有的比重，或许远胜于20%。《华尔街日报》刊载过日本著名管理学家、经济评论家大前研一的一篇关于中国低智商化的文章中说，“（中国）城市遍街按摩店而书店寥寥无几，中国人均每天读书不足15分钟，人均阅读量只有日本的几十分之一”。阅读在我生活中渐渐式微的趋势是非常明显的，小时候还会捧着《小学生报》入睡，而今看一篇千把字的文章还需要一而再对自己心理暗示加之有效的自我鼓励才能勉强看完，所以0.8的生活哲学也是我对自己的生活发起的一场深度阅读复辟的“改革”。

另一方面，我坚持活在当下。因为我认为要学会相信感觉，善于体会自己的各种情绪，不要过分用理性压制感觉，身体知道答案。这也是心理学上所说的“将潜意识的内容意识化”。荣格也说，如果你没有将潜意识意识

化，潜意识会引导你的生命成为不可阻挡的命运，而弗洛伊德也说“将潜意识意识化，让潜意识的冲突表面化，有助于人重新认识自己和重建人格”。通俗地说，就是让你倾听心的回答。所以，偶尔任性一下下，不计后果地去做一点自己想做的事释放自己，并非不成熟的表现，相反，或许它会帮助你找到自己、更了解自己，从而找到想要的人生。

苏格拉底老爷爷说过，“不被审视的人生是不值得度过的”。勇敢地睁开双眼看清自己的不堪和光点，这才是活着的乐趣。不论是典型还是非典型的人生，都请按照自己的想法来活，因为每个人的心都是无价之宝。

最后以我一个豆瓣友邻的一首小诗作结尾：

“他们把青春装进盒子，说这就是远方/他们把远方装进盒子，说这就是梦想

他们把梦想装进盒子，说这就是爱情/他们把爱情装进盒子，说这就是人生

他们把人生装进盒子，说这就是结束/可哪里有什么结束，一切都还没开始

可哪里有什么开始，一切早已结束。”（下）



一鉴亭 副刊第369期 错落朱提数百枚 舒卷摄影

菊花浸染一秋色

✨ 刘耀兰

下成了菊花的代词。“忽见黄花吐，方知素节回。”初唐王绩见到菊花吐艳，就知道重阳节要来临，思乡之情由然而生。“旧采黄花贐，新梳白发微”，“苦遭白发不相放，羞见黄花无数新”。杜甫在战乱中度过了一生，四处颠簸，看到旧的黄花不在，而新的黄花又开了，从时序的推移中觉察到自己在衰老。一丛丛黄黄的菊花，引来多少离愁别绪，经历多少世事沧桑。

然而，无论是失意文人，还是托足无门的雅士，他们毫不掩饰对黄花的喜爱之情，并把它们引为知己。试想忽然一夜秋风，万物萧瑟，霜满碧瓦，柳败荷枯，一派红凋绿落的景象，偶一抬头便见“芳菊开林耀”，那是何等惊喜！落寞的文人们，本来就寂寞，此时一壶浊酒，三分灵感，七分醉意，早把它当成身着黄金玉缕衣，杏眼桃腮，柳眉樱唇，素指纤纤，笑靥如春的恋人，或是秀眉俊目，星眸微醉，衣袂飘飘

的知己。清醒之时，看到繁花落尽之后，天高云淡之处傲然屹立的菊花，该生出多少感叹。

那一丛丛的菊花，给了他们信念和力量。你看，屈原希望把自己变成菊花，而“朝饮秋菊之坠露，夕餐秋菊之落英”，彻彻底底地将菊花作为自己生命的汁液啜饮，希望流芳后世；屡遭贬谪的苏东坡，“轻肌弱骨散幽葩，更将金蕊泛流霞。”他那一把瘦弱的骨头，就是“金蕊泛流霞”的菊花；朱淑真“宁可抱香枝头老，不随黄叶舞秋风”，道出了她与菊花共有的孤标傲世的风骨。唐寅说：“多少天涯未归客，尽借篱落看秋风。”尽管文人们到最后看不到出路了，看到那独立枝头的金黄色菊花，他们也要独自坚强地走完人生的路程。

秋天，别让那几阵凉风，几丝愁雨给你添无可奈何花落去的凄凉。只要你看看那小小的菊花，内心的浮躁就会渐渐平静，然后生出一份超然。那小小的黄花，它就是仁者，也是智者。

阳光有声 心中有爱

✨ 剑虹

有一本书叫《阳光有声》，我喜欢这诗意的书名，这是湖北作家程应峰的新作。试问，阳光还有声音吗？有谁听到过阳光的声音？心灵有耳，我听到过阳光的声音。那是一种温暖而细腻、舒缓而悠扬，柔美如小夜曲般的天籁之声。如果你至今也没听到过阳光的声音，那也不要紧，作家程应峰会带你来到阳光地带，让你有机会静心聆听阳光的声音。

作家程应峰带你《从春天出发》，让你领略《阳光·乡土·鸟鸣》，看《草尖上的春天》，听《阳光的声音》，悟《阳光的真谛》，让你在《在光影间行走》，《情钟桂花香》，携一缕《城市的芳香》；这时，你头上有《一溪流云》飘过，你《身边的河流》清澈无比，《那朵千年桃花》在《雨花石上的前世今生》，《与枫桥对视》中，引领你《在苏堤行走》，《文墨的暗香》让《花瓣离开花朵》，《将感恩刻在“石头”上》。《今生明月》与《千年昙花》的守望中，让《你终于想起了我》，到底《幸福有多远》？你的《心中开着康乃馨》，《只要心中有爱》，《家是心所在的地方》……

阳光有声，心中有爱。诗情画意，意境悠远，温暖而纯净，清新而典雅，这就是《阳光有声》这本书最具吸引力的地方。那些唯美鲜活的文字，时时在提醒着你，只要你心中拥有春天，阳光就会展开温暖的怀抱拥抱你，你在阳光的怀抱中，静心聆听亲切而温暖的话语，阳光会告诉你，在这个世界上，没有人会夺走你的希望，只要希望还在，你的心中就永远是春天。“春天，它以神奇的力量，驱使每颗心如花蕾绽放，去更新生活态势，去展现心灵奇迹。”

《阳光有声》中有这样一段文字：“传说有一种鸟，衔来一缕阳光，世界才有了声音，我相信。如果你听得见阳光的声音，一定是你心灵的鸟儿醒着，阳光的声音才会片刻不停地在你的生命的河流里明媚荡漾；如果你听不见阳光的声音，一定是你的耳朵睡了，阳光的声音无法抵达你的心灵。如果是这样，你当下要做的最重要的事情，就是叫醒自己的耳朵。否则，你有什么理由对这个世界心怀抱怨呢？”

阳光有声，心灵有耳，心中有爱。我相信，只要你用心去爱，去爱每一个春天，去爱你身边的每一个人，去爱整个世界……那么，你一定会听到阳光温暖的声音，因为你的心中已经被“爱”所充满。“阳光”是什么？阳光就是“爱”。“阳光”之所以会有声，是因为你的心中有“爱”。

《阳光有声》是一本开悟心灵的好书，引领着我们一步步走向爱的世界。

阳光有声，只因心中有爱。