

# 一堂迟来的幸福课

○ 郭庆收

正月十五清晨,我被鞭炮声唤醒。阳光透过窗帘,照在笔记本上。手机屏幕弹出“全民幸福社”第21天打卡提醒。想起一个多月前,我还将这份学习视为不得不做的任务,满心抵触。

腊月十六,寒假前最后一场教师会。窗外寒风凛冽,会议室里暖风徐徐,吹散了冬日的寒意。散会前,校长笑着站起身,轻声布置了假期任务:完成“全民幸福社”21天学习打卡。我暗自皱眉,一心盼着早点散会,回家筹备年货,全然没把这个任务放在心上。

腊月二十一,街巷里年味渐浓,糖瓜的甜香随风飘散,家家户户都忙着迎接新年。我窝在沙发上,极不情愿地点开第一个学习视频。镜头里的讲师语气温和,缓缓说道:“幸福不是一种状态,而是一种能

力。”我只当这是空洞的道理,随手敲下几句敷衍的心得,就匆匆提交打卡。

转折发生在课程的第三天。那天公布了期末考试成绩,我执教班级的成绩并不理想。满心的烦躁与失落涌上心头,回家后我对家人态度冷淡,母亲端来热气腾腾的饺子,我嫌口味偏咸;父亲轻声关心我的工作,我也懒得回应。直到夜色渐深,才猛然想起当天的学习任务还未完成。

那一讲的主题是“情绪的来源”,讲师的话语如同一束光,照亮了我混沌的内心:情绪并非由事件本身决定,而是源于我们对事件的解读。同样半杯水,有人叹只剩半杯,有人喜还有半杯,差别从不在水,而在人心。我瞬间幡然醒悟,自己生气焦躁,不过是固执地抱着“学生理应考好”的执念,却忽略了他们的努力、临场的

状态、试卷的难度等种种可能,用严苛的标准绑架了自己,也疏远了身边人。

大年三十,家中暖意融融,满是人间烟火的温柔。母亲在厨房忙碌,红枣桂圆香气弥漫全屋,我帮忙贴春联、包饺子,父亲将茶几擦得锃亮,映着灯光,摆上花生、瓜子与糖果。孩子在屋里欢快地奔跑,笑声如银铃,填满了每一个角落。

看着这温馨的画面,我想起课程中讲的“幸福三角”,太多人困在受害者、拯救者、加害者的循环里,徒增烦恼。正月初一,我将这个道理讲给满腹牢骚的堂哥,他听罢若有所思,跳出了情绪的牛角尖,紧锁的眉头渐渐舒展。

正月初五,我学习了“沟通三讲”。讲师说,唯有自己内心完整、平和、幸福,才能更好地接纳学生、包容家人。我郑重地

在笔记本上写下:与人沟通前,先调整状态,先安顿自己,再温暖他人。

原来幸福真的需要学习,如同花草需要阳光雨露,幸福也需要用心修炼。它不是等待而来,打卡可得,而是在反思与感悟中慢慢习得的能力。这堂迟来的幸福课,教会我最朴素的真理:幸福藏在烟火日常里,藏在平和心态里,在对身边人的珍惜里。

当我完成最后一次打卡时,心底满是温柔与笃定。这个寒假,我收到最好的礼物就是这堂照亮生活、治愈心灵的幸福课。它让我明白,用心爱自己、珍惜家人、善待学生,认真感受每一个当下,便是最真实长久的幸福。

而学会幸福这件事,本身就是人生最珍贵的事。

## 春醒

○ 王琼宇

大自然  
呼唤万物的乳名  
一声声回复  
连接成此起彼伏的河流  
松动、澄澈的音符  
在乡村田野滋润、拔节

把所有芬芳的灯盏都点燃  
生机盎然的  
除了阳光、蓝天、鸟群  
还有明媚的语句扑面、撞怀

春色描眉,暖意拂动  
山水入画  
尽显最原始的纯美  
倒影生活与生命的一幕幕景致  
让人迷恋沉醉



在水城遇见春天

许金松 摄

连载 49

## 布衣诗人谢榛

○ 武俊岭

谢榛看着沈炼,这个出生于浙江绍兴的南方人,虽然生得清秀,却豪放一如燕赵之地的慷慨悲歌之士,实在难得。

沈炼说,如果不怕大小严小严的人多了,他们也就没有办法了。他们总不能把朝廷官员全部贬官吧?不能把全部官员都处死吧?

李攀龙说,不过,纯甫此去保安,人地两生,远离朋友,凡事还要小心一些为好。

沈炼努努嘴想说什么,但没有说出。谢榛感觉着,沈炼对于鳞之言,也许是不以为然,但又不好意思反驳。

第二天,谢榛、李攀龙、王世贞、李孔阳,把沈炼送出京师。

沈炼至保安后,迅速地吸引了一大批年轻人。他对年轻人讲述历史上的忠义之事,末了,便对严嵩父子痛声大骂。并且,还用干草束成人像,上书严嵩、严世蕃字样,用箭射击。这事,让严嵩父子知道后,恨之入骨。嘉靖三十六年(1557年),严嵩授意巡按御史路楷、宣大总督杨顺,把沈炼父子诬为白莲教嫌犯处死。谢榛闻讯,悲愤不已,作诗一首:

宝剑作龙吼,我心胡不平。独存燕赵气,长啸古今情。道丧由天地,才高系死

生。行藏云共灭,凄惨月孤明。旧事嗟黄祖,多狂惜祢衡。文章归土苴,踪迹断边城。自失眼前策,何求身后名。越东返骸骨,风雨咽江声。

现在,回到嘉靖二十九年,亦即1550年。此时,已是接近年关岁尾。谢榛虽然思念亲人,但感觉在京师尚有许多事情要做,于是便安心地读书、宴饮、作诗。

1550年,对整个大明帝国而言,是十分重要的一年。因为这一年,大人物张居正考中进士。这一年对谢榛也很重要,因为与张居正一块儿考中进士的徐中行、宗臣、梁有誉、吴国伦,先后加入谢榛、李攀龙、王世贞组织的诗社。中国文学史上有名的后七子,相聚京城,相互唱和,成为诗坛的亮丽风景。

1551年4月的一天,由李攀龙做东,谢榛、王世贞、徐中行、宗臣、梁有誉、吴国伦陆续来到大河酒家。谢榛在徐、宗、梁、吴刚刚成为进士时便已认识,并且喝过多次酒,谈过多次诗。

趁李攀龙向酒家伙计点菜的空闲,向读者介绍一下四位进士。

徐中行,字子与,浙江长兴人,十几岁时便为举子业,旁及古文辞。十六岁于府

里参加考试,著名官员黄光升对中行十分欣赏,说这个孩子将来可为国器。目前他为刑部广东司主事,与李攀龙、王世贞同事一部。

宗臣,字子相,江苏兴化人,他在应付科举考试的同时,喜读庄周、屈原、司马迁书。成为进士后授职刑部广西司主事。

梁有誉,字公实,广东顺德人,十几岁时,他与同学欧大任、陈绍文、吴旦、黎民表、陈冕、梁孜一块研究古诗文,偶有所作,便让很多老师惊讶,以为复兴古文者,必梁公实也。考进士前,他在南京待了一段时间,认识了徐中行。二人很快成为好友。成进士后,被授刑部主事。

吴国伦,字明卿,湖北兴国人,进士后授中书舍人。他虽然写诗作文不多,但科举之余读书很多。

此时,李攀龙已是点好了菜,笑呵呵地说,七个人,五个刑部的,平时专管刑罚之事,闲来却论千古文章,想想也是异数。

还有我这个布衣,也来凑热闹了。谢榛说。

王世贞立即对谢榛之说表示不满,说,茂秦,你是老诗人了,大家以后还得靠你点拨,说什么布衣呢?兄弟之间,只论

交情,不论官职。

徐中行听了,点点头表示同意。宗臣快人快语,说,以后谢兄再说此话,罚酒就是了。

谢榛说,我就不怕罚酒。

李攀龙说,你们别斗嘴了。我们开始研究正事。这样吧,由元美先说。

王世贞说,还是茂秦先说吧。

谢榛摇头,摆手。

王世贞只好先说,既然茂秦谦虚,那我只好先说了。其实,我想说的,茂秦心里清楚,于鳞也清楚。你们四个,可能会含糊一些。三年前我刚刚认识于鳞,几经讨论,达成一个共识:诗至天宝以下,文自西京以下,不齿。不久,茂秦从安阳来到京师,与我们两个很快熟悉。茂秦也是赞成这个观点的。复古,复古,就是要复古之纯正、醇厚的文风,以消除浅薄的时下文风。诸位自然知道,弘治、正德年间已有李梦阳、何景明七人提倡复古。但几十年过去,古复得还不彻底。这样,就需要我们七个好好地大干一场。我先说这些,茂秦、于鳞,你们四位,都说一说。

(未完待续)