

相期邈云汉

□王同举

立秋前后，正值农忙，乡下人吃饭的时间都很晚，饭桌上的碗筷还没撤去，就有邻居前来串门。大伙围坐在一起，一边摇着蒲扇，一边有一句没一句地闲扯，聊聊庄稼地里的事，聊聊孩子们的事……

我最感兴趣的还是他们讲的那些神话故事，大多故事都与美妙的星空有关，如“七仙女下凡”“嫦娥奔月”“牛郎织女”等，特别是牛郎织女的故事，显得浪漫而又神奇。

听大人们说，七夕那晚，喜鹊会成群结队地飞往银河，用它们的身体搭起一座横跨天河的桥，为的是让分隔两岸的牛郎和织女相会。我和小伙伴们搬来几张竹椅，在院子里摆成一排，躺下来，静静地望向星空。不时有鸟儿从屋后的树林里蹿出来，飞快地掠过院子上空，消逝在苍茫的夜色

之中。是喜鹊们忙着赶赴七夕之约吗？我们很激动，心中充满了期待。可是，我们望了许久，直到银河逐渐黯淡下来，也没有看到传说中的鹊桥。

即便是这样，我们也没有泄气，因为我们还有办法偷听到牛郎和织女的谈话。我们在院子里的丝瓜架旁蹲下来，一个个敛声屏气，竖起耳朵听，耳边只有断断续续的蛙鸣和蚊虫的嗡嗡声，至于牛郎和织女都聊了些什么，我们一句也没有听到。有个小伙伴为了能听到牛郎织女的对话，央求他的父母种了一窝葡萄，可还没等到七夕，葡萄架就被贪吃的小伙伴们扯散了。

后来我才知道，天上根本就没有鹊桥，葡萄架下也听不到牛郎和织女的对话，牛郎织女的故事只是一个远

古神话，不过是一个寄寓人们美好愿望的传说，但人们还是愿意相信，并且一代一代流传下来，因为人们心中有一个信念：只要彼此倾心相爱，不放弃，总会等到奇迹发生的那一天。

长大后，读过诗书，渐渐明白了爱情的艰难，原来爱情的道路并不总是那么一帆风顺，更多的时候，情人们要面对两地相隔的境况。“君住长江头，我住长江尾。”一头一尾，相距千里，纵有满腹相思，也只能付诸流水。“人生不相见，动如参与商。”参星与商星，此隐彼现，时空错位，永远都没有会面的那一刻。尘世沧桑，人海茫茫，千万次擦肩而过，才换来一次回眸，人与人之间的缘分就是这么奇妙，一旦错过，就再也难以重逢。

七夕夜，星月交相辉映，触动了

多少男女心底的浪漫情怀，多少情侣许下了死生契阔的承诺。“七月七日长生殿，夜半无人私语时。在天愿为比翼鸟，在地愿为连理枝。”情人们执手相对，互诉衷情，对月盟誓，约定终生相依相守。“愿得一心人，白首不相离”的爱情誓盟，令人动容。

爱是信念，也是责任，需要宽容与豁达。“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。”生命因爱情而美好，守望因爱情而变得有意义，只要彼此深爱，实则无需朝夕相守，即便短暂分离，那又算得了什么呢。“所爱隔山海，山海皆可平。”山水相隔又如何，有两颗相爱的心就够了。

浪漫七夕夜，星光璀璨时，愿相爱的人彼此珍惜，愿所有的等待都有一个美好的结局。

东渡夜话

学会哄哄自己

□石言

二战期间，心理学家维克多·弗兰克和家人一起被德国纳粹送到了集中营。在集中营里，弗兰克有一个重要发现。集中营里的人会听到外界关于盟军胜利的消息，但这些消息最终都被证实是假的。在经过一次又一次的失望后，人们感到绝望了。人心无望，生命的火苗也会熄灭，集中营里的人在二战结束前大量死去。

但也有人熬过了这段严酷时光，活了下来。这些最后活下来的，都是些什么人呢？他们找到一个理由支撑自己活下去，他们给自己讲故事，自己哄自己。有些人是为家人而活，实际上他们连家人在哪儿，现在是否活着都不知道。但他们说服自己不能放弃对家人的责任，将来还要跟妻子见面，还要照顾孩子，现在还不能死。

美国海军海豹突击队是一支非常厉害的部队。他们的训练有点儿残酷。比如有一项训练，在长达110个小时内，不能休息，不能睡觉，要一刻不停地长途行军和游泳。坚持不住的可以退出，但退出就意味着被淘汰。有人做了调研，想看看什么素质的人能坚持下来。结果很有意思，最后能坚持下来的，不是身体最强壮的，而是精神乐观、善于给自己鼓励的人。

保险推销员被认为是一个有点悲催的职业。他们挨家挨户做推销，每天面对的多是冷眼和拒绝，刚一开口别人就声明自己不买保险。能干好保险推销员的，都是些特别乐观的人。他们一直在心里自己哄自己，说这个拒绝了不要紧，我再试试下一家。

每个人的大脑里都有一个叙事自我，时刻都在给自己讲故事。你讲什么样的故事，就会有怎样的行为。早晨醒来，既想出去跑步又想偷懒，不肯起床，这时如果哄哄自己，说我就出去走一会儿，或者说我先溜达一会儿，不想跑再回来，只要把自己骗出门，一般都能跑起来。工作出错受到上级批评，心情郁闷。这时如果哄哄自己，说自己确实有错，被批评很正常，如果换个脾气不好的领导，可能骂得还要凶。今后做事细心一点就是了。这样自洽一番，心情会好起来。

早在一千八百多年前，古罗马皇帝马可·奥勒留在《沉思录》里写道：“我们的生活，就是由我们的思想造成的”。大脑里储存什么故事，或者我们认可什么故事，生活会随之变样。人们常用曾国藩、富兰克林的故事激励自己修身自律，用马云、刘强东的故事激励自己创业奋斗，用张艺谋、郎朗的故事激励自己学好专业。思想造就生活。故事的首要价值，在于它提供了人生的方向和意义。

每个人都生活在自己给自己编的故事里。如果当前的生活状态跟这个故事一致，哪怕再苦再累，我们也无怨无悔。如果生活不是我们期待的模样，我们会感到抑郁和难受。生活抑郁难受时怎么办？这时需要换个故事哄哄自己。万维刚老师举了一个例子，说一个人在工地搬砖挣钱，很辛苦，收入也少，但是如果他告诉自己，这么做不仅是为了生存，而是为了接受磨砺，每搬一块砖都是在把自己变得更强。他就能乐观地坚持下去。

赞成这种观点的还有万通创始人冯仑，他说，痛苦来源于委屈，委屈来自不能解释。人在扛不住的时候，要给自己所处的困境一个解释，只要解释得通，心里就会释然。赵玉平老师也认为，当人生路上遭遇不如意的事情，你又无法改变现实，这个时候需要启动自我解释，通过解释让自己跨过心理上的沟坎。

学会自己哄自己，对身处困境的人来说显得尤为重要。通过故事让自己乐观起来，把生活坚持下去。故事即使是虚构的，也能对人的心理产生作用。用解释让自己熬过痛苦，其实是一种非常健康的心理机制。

人生有许多事情需要坚持，每个人都应该为生活准备一些故事。打底的故事应该是积极向上的，用正能量的自我叙事激励自己奋发向上，让人生过得有价值。乐观的故事也是需要的。有时决定坚持和不能坚持的，不是体力和意志力，而是你是否积极乐观。储备足够多的故事也很重要。见识广博、阅历丰富的人积累的故事也多，他们能根据人生的不同场景自由切换，用合适的故事哄哄自己，避免纠结郁闷钻牛角尖，在漫长的岁月时光里保持对生活的热情和把控力。

心灵片语

重逢

□徐正敏

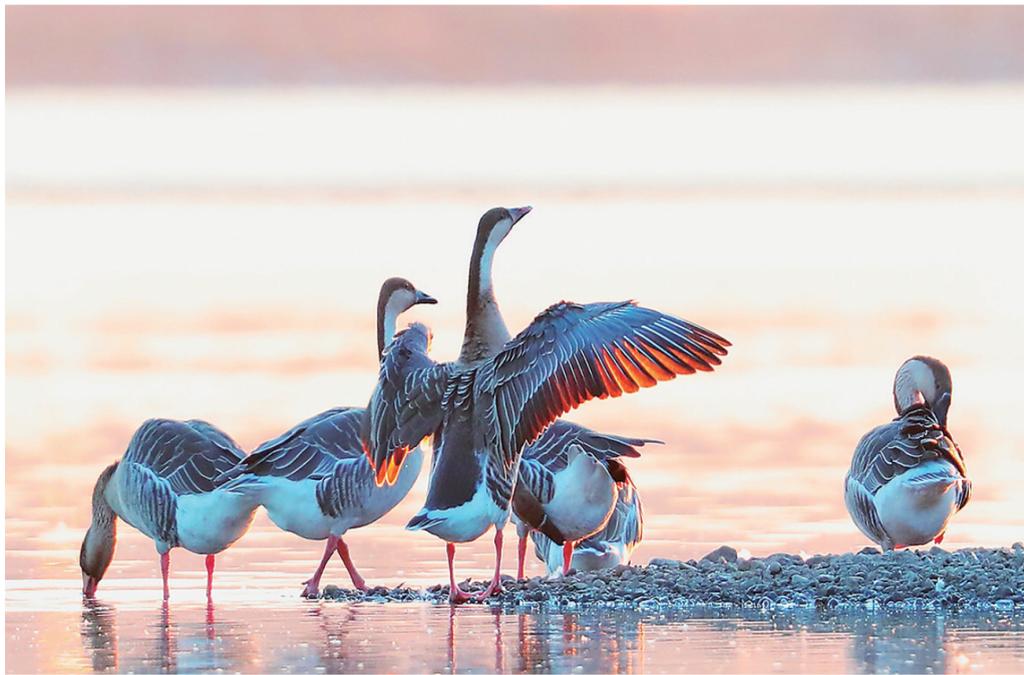
雀鸣如铃，钻入帘隙
晨曦洒满客厅
新的一天在阳光下熠熠
茉莉花又开出了一茬

昙花牵拉在长叶下
馨香早已消散
蝉鸣飞上高枝尽情喧嚣
和着燥热的熏风

沉甸甸的相册
一帧帧黑白变成了啡色
分明着故人远去的容颜
场面清晰地重现

重复着的相遇和分离
像火亮了又灭
沉浮中来来往往
说着舍与不舍

清风明月的日子
独行淡然随心
浪掷的光阴慨然
重逢亦是梦里



欢歌

汤青摄

竹枪篱下种丝瓜

□陆地

院中花池里出了几棵丝瓜苗。

依稀记得初春清理丝瓜瓢子的时候，三四粒丝瓜籽掉在了院墙边的花池里，当时我没在意。没想到，那三四粒丝瓜籽，经过雨水的滋润，竟然出了瓜苗，殷勤地站在院墙边的花池里，很是可爱。

花池里的土，还是几年前我从老家拉过来的。可能是泥土肥沃，院内光照充足的缘故，丝瓜苗长得嫩嫩胖胖的，叶子绿油油的。凭直觉，这三四株丝瓜能铺藤挂瓜。于是我将丝瓜苗周围的花草移走，给它们根部加了一点泥土。丝瓜苗生长得很快，不经意间，开始铺藤了。看着此境，让人不由得想起宋代杜牧的《丝瓜》诗：“数日雨晴秋草长，丝瓜沿上瓦墙生。”

“丝瓜要往高处挂，结瓜板车装不下。”丝瓜不能就地铺藤，要插上竹枝协助藤蔓攀引上墙、上架、上树。于是，我找来几根小竹竿插在院墙的土里。丝瓜苗像长了眼睛一样，沿着竹竿往院墙上攀爬。丝瓜藤长得真快，藤衍藤，蔓长蔓，把院墙爬得满满的，白色的院墙被藤蔓编成一道绿色的屏障。微风吹来，院子里弥漫着淡淡的草本清香，让人舒畅。

墙上的瓜藤，也成了孙女和邻居家孩子绘画的参照物。她们在院里支着画架，用三四支红、绿、黄、黑的彩笔，尽数画出墙上的瓜藤。我轻轻地走过去，见孙女画架上画着藤蔓攀爬在白色的院墙上，画面上，蝴蝶在叶片上翩翩起舞，阳光透过藤蔓，照在迷人的小黄花上，一半阴一半明，画得太生动了。难怪齐白石喜欢在院子里种丝瓜，他画出的丝瓜水灵鲜嫩，饱满又结实。一阵微风吹来，一墙苍翠碧绿的藤叶，绽放着的金黄色的花儿，形成夏日小院特有的风景。我见孙女在她完美的画上写下“竹枪篱下种丝瓜”的标题。

种瓜得瓜，丝瓜结果了。一条条很小很细的丝瓜垂挂在藤蔓上，点缀院子，给人一种诗情画意、清新悦目的感觉。“丝瓜生而蔓，蔓棚棚着花。棚成蔓斯衍，蔓远实转加。”明代诗人顾清在这首诗中写出了丝瓜在院中的风景。想必，那一刻置身院中丝瓜旁的顾清，定是感受到了满墙丝瓜一院香。

丝瓜是乡人的家常菜。儿时住在乡下，庄上差不多家家户户年年都种丝瓜。夏日从菜园里的瓜架上或院墙上摘下两三条丝瓜，削去皮，可红烧、清炒、做汤等，不管怎么做，都好吃。乡下的孩子也会做简单的丝瓜蛋汤，把摘下的丝瓜去皮、切片、洗净，然后入油锅翻炒，倒水烧开，打两个鸡蛋搅散，倒在丝瓜汤里，放一点点盐，烧沸后出锅。吃口饭，喝一口丝瓜蛋汤，真爽。

每到下午太阳偏西时，院里就没有阳光了，此时我会搬张椅子放在院子里，泡一壶茶，拿一份当天的报纸，享受一下难得的清静。突然听见身旁“咯噔”一声，侧耳细听，墙上时有脆响，那是丝瓜生长发出的声音，就像孩童开心的一笑，只在一刹那，复又无声。低头一瞧眼前的丝瓜，又比昨天看到的长了一节、大了一圈。

忽然，一朵小黄花，悠悠地落在我摊开的报纸上。我抬头凝望院墙，墙上的藤，墙上的叶，墙上的花，墙上的瓜，成为小院最有诗意的装饰品。

古镇和廊桥

□孙雁群

有河就有桥，就有津渡，就有码头，就有古镇的富庶和繁华。

如果有两条河呢？比如黔江濯水古镇的阿蓬江和蒲花河。

取名濯水古镇，应该就与两条大河有关。在群山逶迤的深山更深处，举目青山，俯首沧浪，两条长河汨汨滔滔，可以濯缨，可以濯足：一座千年古镇便有了许多的灵气和豪气。

所以濯水风雨廊桥又名沧浪桥。如果说泰顺的北涧桥让人惊艳，龙山的芭巴拉长桥让人惊喜，那么，濯水的沧浪桥则是让人震撼了。因为，全长658米的沧浪桥，是由四座修建年代不同、风格各有特色的廊桥连接而成。它层层叠叠而又蜿蜒向前，横跨了阿蓬江和蒲花河两条河流，一个洲心岛和一块陆地。

阿蓬江全长249公里，是乌江第一大支流。这是一条由东而西的内陆河，站在河边，或许你会想起苏子的一句话：“谁道人生无再少，门前流水尚能西。”（《浣溪沙·游蕲水清泉寺》）而蒲花河就发源于濯水古镇境内。两河交汇处形成一个几字形半岛，春日里百花盛开，姹紫嫣红，人称“濯水花田”。

从濯水古镇出发，踏入廊桥“沧浪亭”，就走上了四座廊桥：跨越阿蓬江的“濯水怀远”，越过濯水花田的“唐钟长韵”，穿过蒲花河的“彩虹伏波”，还有就是蒲花河北岸那一段陆地廊桥“蒲花飞龙”了。

一半在水中，一半在岸上，这样的廊桥太有个性了！“濯水怀远”造型古朴典雅，“唐钟长韵”钟楼高耸并悬挂着一口仿唐铜钟，“彩虹伏波”是形如彩虹的单拱桥体，而“蒲花飞龙”立面以龙的整体形态为创作原型，仿佛一条与水相生的飞龙正跨河腾飞。

站在濯水古镇，放眼望去，整个沧浪桥巍峨华美又姿态翩然，令人叹为观止。除河道中的桥墩为钢筋水泥外，廊桥其他部位均为木质结构，木料之间以榫卯卯眼互相穿插衔接，有十足的工艺感和明显的民族特征，多层坡式顶棚和雕花屋檐，使廊桥成了“有屋顶的街道”。两岸村民既可在此休闲，也可在此

交易。

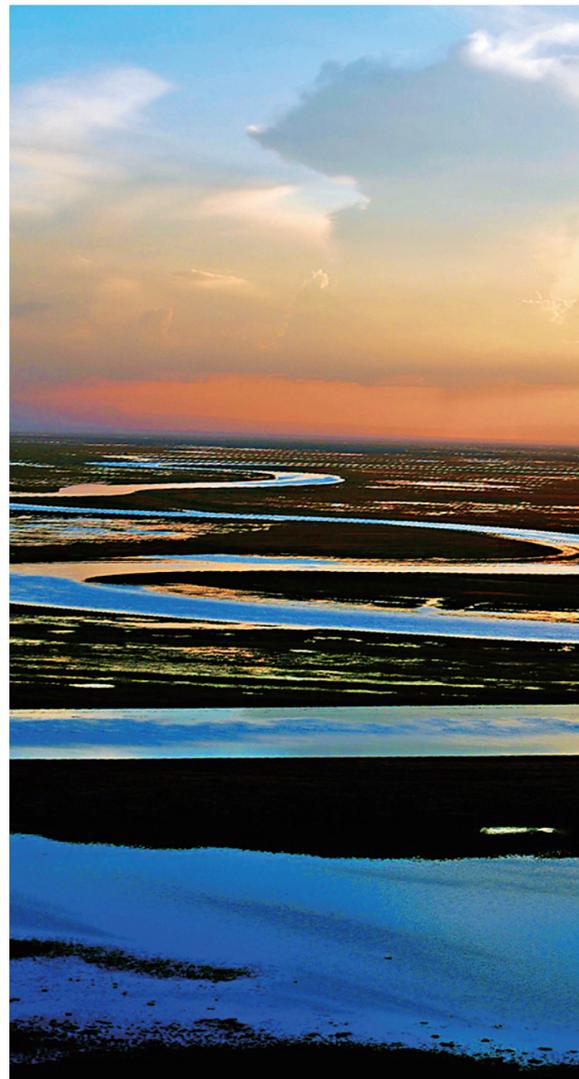
两条滔滔大河，四座风雨廊桥，让人想见古镇当年“生意兴隆通四海，财源茂盛达三江”的眉飞色舞。濯水古镇，现在是5A级景区，也是一个集土家吊脚楼群落、水运码头、商贸集镇于一体的千年古镇。

行走在光滑如玉而又斑驳坎坷的青石板街道，随处可见商业的发达和文化的厚重：始建于乾隆时期的万天宫，各种殿堂、廊舍、阁楼琳琅满目，是江浙商人建的会馆；濯水古镇早期的信用机构烟房钱庄，由汪氏家族与徽商詹氏家族共同开办；临河而立的龚家抱厅，议事厅内的“鏢”字旗和“忠”字旗迎风招展。而其他会馆既有往日旧景，也有时下“新”内容：湖广会馆禹王宫，四合院里演南戏；江西会馆万寿宫，大戏台上唱昆曲。还有古镇第一所女学讲堂濯水河坝讲堂，古镇的进士宅第余家大院，古镇神医居所徽派古建筑“光顺号”，古镇“濯水第一楼”的临江五层吊脚楼汪本善旧居……

交通是一座桥梁的基本职责，而交流是一个古镇兴起和繁荣的基础。史料记载，濯水古镇兴于唐，盛于宋，明清时期仍然商贾云集，一度成为川东南驿道、商道、盐道必经之路：外地的洋货辗转而来，本地的山货远销而去。商业的交通和交流，自然带来文化的交往和融合——只有雄厚的经济基础，才能滋养出深刻的文化内涵。古镇街道中，最引人注目的是一座石碑，“天理良心”四个大字，一笔一划十分深刻：这一处距今121年的石碑，是武陵山区极为少见的一座“道德碑”，也是古镇商贾经商、为人处世之道的最醒目的表达和警示。

二十世纪五十年代，陆路交通崛起，古镇商贸萎缩，渐渐沉寂多年。现在，更多的远来者走进古镇，踏上沧浪桥，穿着个性鲜明的土家族服装，戴上苗族头饰，在心旷神怡中凌波而行，在和风细雨中回环而止。

如果你来濯水，一定要吹着江风慢慢溜达，走廊桥逛古镇，然后，在阿蓬江边的老街坐下来，点一锅酸辣适宜的鸡杂火锅，吃一个火辣辣汗津津，酣畅淋漓。



九曲十八弯

周文静 摄