

奔跑人生

□张凌云

窗外，北风呼啸，隔着玻璃也能感受凛冽的寒意。换上衣服，简单做下热身，便一头扎进幽深的暗夜中。

天实在是太冷了，寒风直往脖颈里钻，索性用帽子将头罩了个严实。关键是忘记戴手套了，手像焊在了冰箱里。两公里后，贴身的速干衣明显感到汗湿，手终于热乎起来，身体总算进入了一个平稳的状态，节奏开始放缓，只是小腿前侧依然酸痛，没有得到彻底恢复。

记不清第几次跑在这条路上，只知道，我对周围的风景越来越熟悉。这是一片城市北部的狭长湖泊，湖的四周有一圈柔软的塑胶跑道，整个环境很美，此前也经常散步走过。只是，我没有想到，只有真正地跑起来，我对这条路，包括周围世界的理解才越来越精准深刻，细致入微。

譬如寒来暑往，春秋代序。四季变迁当然人人感知，但如果放在跑道上，这种感觉会更加强烈。三伏天时，夜里9点钟后气温都高达33摄氏度，一圈跑下来，衣服能拧上几遍汗水。现在刚到冬至，还没到最冷的时候，但每一次跑步都像艰难的长征，必须咬牙坚持，翻过前面的雪山草地。是的，我跑步的时间不长，4月份至今也就大半年时间，但感觉真的就像在翻越一座座山峰，只是春天那座山满是一片，秋天时还会偶遇一道缓坡，如今却是皑皑雪岭。

又如花开花谢，众芳轮回。孔子有云，要多识草木鸟兽之名。这些年来，一般的花草树木都已熟识，大概知道什么时候开放凋零，有时也会驻足观赏，但那是闲庭信步，跑起来的感觉全然不同。跑步时，更在意的是速度的快慢、心跳的缓急，还有腿脚的轻盈程度。很多时候，我无暇或无心观赏风景，只是突然会被一阵花香吸引。哦，原来桂花开放了，在这不动声色的夜空和我急促的呼吸中，芳香是如此悠长绵远。就在前几日，在一个路灯并不亮的拐角，突然嗅到若隐若现的蜡梅香气，心中顿时涌起一种说不出的感动。凌寒独自开，

为有暗香来，这一枝独自开放的蜡梅，是否寓示着新一年的到来。

感受更深的是阴晴圆缺，风雨阳光。有时天上会有月亮，注意到的时候多是满月，至少是月半前后。仰头看天，分明有种月亮走我也走的感觉，童年熟悉的情境由此重现。更多时候远没有这么浪漫，最怕的是下雨天。我多是夜跑，总盼着能天气晴好，偏偏经常黄昏时下雨，有时雨小就索性不管，结果雨越来越大，却发现不过如此，一测路上行人稀少，少了些干扰，二来空气清新，树木花草都沁上了一层雨意，整个人仿佛在树林里穿行，不在乎衣服已然被打湿，反正要洗澡，那就索性多份“谁怕？一蓑烟雨任平生”的豪情好了。逢上周末，有时会在白天跑步。风物远比夜晚看得真切，在这初冬时节，枫叶似火，水杉如铜，眼帘浮现生动无比的风景区，阳光明媚的时候，路边会支起各式各样的帐篷，有人放风筝，有人钓鱼，有人唱歌跳舞，一幅幅鲜活的人间烟火图，放映在眼前迅速掠过，奔走其间，则像个检阅的将军，有着一一种奇妙的充盈感和胜利感。

习惯了周而复始，经历了雨打风吹，跑步也就成为生活中重要的一部分。从开始的三天跑五公里到现在的隔天十公里，从最早的平均每分钟近160次心率到如今140次出头，配速稳定在每公里6分钟以内，我在认真地坚持着，缓慢地进步着。我明白当下大众跑步的水平越来越高，各地全马半马不断刷新记录，但我更明白量力而行，速度不是第一，适合自己的身体和年龄更为重要，毕竟，跑步的灵魂在于心率。

心率是控制跑步能否收放自如的关键。保持适当平稳的心率，本质上是保持一颗平常心，是让一个人始终以不疾不徐的姿态，奔跑着走过春夏秋冬，走过日月星辰，走在反复萦回看不到头的人生路上。我想保持一颗也无风雨也无阴晴的平常心，一遍遍体味大地冷暖和人类代谢，想起那些熟悉的能感动我的事和物，跑步奔向新的一年。



银装素裹 汤青摄

心灵片羽

老屋

□卢丽娟

老屋的门，前是流水悠悠的小河，小河的对面是四季轮回的田野，小河的这边是心中思念的老屋。小时候，父母是天，撑起我们的所有，长大了，父母是地，承载着我们全部，只有老屋，总是默默地刻画着我们进出的脚步，还有对我们所有憧憬的守护。

老屋曾是父母的荣光，在灶台充实的烟火里，一天天更迭着家圆的时令，在梦的不经意里，老屋还会时常想起，我们不小心碰撞的父亲喝完的空酒瓶，轻轻地似乎不想我们惊扰父母的宁静。那些年在一楼放飞的彩虹，安放着我们童年幸福的记忆，二楼明媚的阳光，灿烂着我们岁月生长的青葱，直到那年风和日丽的芳春，娘亲为我披上出嫁的妆红。老屋静静地收藏了我们所有的回忆，也收藏了我们所有的眷恋，还有那再也唤不回的过往，和心灵深处对父母无尽的怀念。

忙碌的恩师

□钱志芳

在塘桥镇组织的征文活动的稿件中，我发现有“张明度”三个字，眼前一亮：“这不是我初中的英语老师吗？”而且在那次征文活动中，张老师获得了三等奖的好成绩。

顺着稿子的地址，我知道了张老师原来住在胡同社区。我连忙问他们要了张老师的联系方式，邀请他参加我们塘桥的文学协会活动。

印象中，高中毕业的张老师自学成才，因为学校缺英语老师，他买了收音机每天早晨跟着朗读，口齿清楚，发音准确，也解决了学校缺英语老师的问题，听过他英语课的人谁也不敢相信他是一个半路出家、自学成才的老师；他喜欢朗诵，喜欢写诗歌，虽然已经到了古稀之年，但是一口纯正标准的普通话让人叹为观止，他年轻时模仿收音机里的播音员，一个字一个字地模仿，发不准的，查字典，这个习惯直至今日；他喜欢唱歌弹琴，就看书学习请教同事，一板一

眼开始他的演艺生涯；他喜欢种花养草，满满的庭院里都是五颜六色的花卉，多姿多彩的菊花和美丽的朱顶红是他的最爱。

是的，退休了，打打小麻将应该是不错的选择。我暗想，只是，太可惜了，浪费了一个人才。所以看到张老师提笔写稿了，我有点欣喜若狂的感觉。

春暖花开时节，我们文学协会邀请获奖作者进行采风 and 文学交流活动，终于见到了久违的恩师。

清瘦了许多的张老师依然春风满面，笑容可掬。我向他祝贺的同时，也问起了他的近况。

这下打开了他的话匣。他说刚退休的那些日子，一下子失去了工作，感到迷茫失落，无所事事，于是整天被街坊邻居拉着去小麻将搓搓，老实巴交的张老师不会算计，总被打得一败涂地，这个习惯直至今日。

“现在还去打牌吗？”我问。

“哪还有时间去打牌？我呀，现在比上班还忙，恨不得一个人解开发成几个人用。”他哈哈大笑。

不是他女儿说忙于打牌吗？怎么又忙得没打牌时间呢？

“说来话长呢！我现在正在帮花园村写村志，近几年村里发生的大事要记录，有什么名人要挖掘，近几年的变迁都要记入史册；周六周日我组织退休老师和社区音乐爱好者进行文艺排练，我进行电子琴演奏，参加各种文化艺术活动；晚上还要写自己喜欢的诗歌、文章，正在整理方言句子，忙得不亦乐乎，你说我还有时间打牌吗？”张老师笑脸盈盈。

“我们出去表演都是公益性质，自发组织，不收分文，社区提供场地，我负责招兵买马，邀请有共同兴趣爱好和特长的老同志参加，大家都觉得能发挥余热，每周相聚在一起特别开心呢！”

肃然起敬。真的，刹那间。古稀

之年还有这份爱心，特别不容易。我连忙向恩师竖起大拇指。

镇妇联的公益项目需要展示一个项目，我创作了《花之惠民心》的诗歌需要朗诵，邀请张老师帮助排练节目，他欣然接受。每天下午三点钟，雷打不动，他和三个女孩逐字逐句分析处理，多次示范朗读，处理手势、指导情感，把一篇很普通的稿子演绎得声情并茂。在花园村的展示活动中，获得了非常高的评价，取得了好成绩。当我们把这份荣誉送给张老师时，他却非常谦虚，甚至说是因为我的诗歌写得好，谦谦君子的恩师再次让我感动。

是，岁月在恩师的脸上留下了大大小小的斑痕，但，灿烂动人的笑容背后，是他那颗永不消失的爱心，以及弥足珍贵的勤奋和善良，随着时间的推移，更像钻石，像珍珠，熠熠闪光，无比璀璨！

东渡夜话

奇特的“熟悉+意外”效应

□石言

心理学家罗伯特·扎荣茨曾做过一个实验。他向参加实验的人员出示异性的照片，让他们观看。这些照片有的先后出现了二十几次，有的出现十几次，而有的只出现一两次。之后，他请这些人评价对照片的喜爱程度。结果发现，出现次数越多的照片，受欢迎程度越高。也就是说，观赏次数增多可以提高喜爱程度。

不仅扎荣茨的实验有如此结论。心理学家在无数的实验中让受试者选择自己喜欢的东西，最后他们选择的都是自己熟悉的的东西。当然，这一切都是建立在第一印象不反感的基础上（对大多数人而言，蛇、癞蛤蟆等看的次数再多也不会喜欢）。通常而言，人们对某个东西有好感，是因为对这个东西比较熟悉。看的次数多了就会心生喜欢，这在心理学上被称为“多看效应”。

生活中我们会遇到一些外貌不太好看的人，但随着见面次数的增多，看着看着也就顺眼了。人与人之间相处时间久了，会日久生情。政治竞选中的，频繁露面的候选人往往能获得更多的支持和选票。异地恋经常导致分

手，或多或少也有这方面的原因。

但熟悉不等于重复。再好看的东西如果一直以老样子出现，会导致审美疲劳。最理想的情况是，在一个意外的场合，我们看到自己熟悉的东西，会倍感亲切。比如在一个陌生的环境，突然遇到久违的知己；或者在遥远的异国他乡，突然听到熟悉的歌曲的旋律。反过来也成立，如果整天面对一个熟悉的事物，哪天它突然来了点不同寻常的新奇表现，也会产生意外的惊喜。这就是奇特的“熟悉+意外”效应，它是由美国学者德里克·汤普森提出的。

人们喜欢熟悉的东西，是因为熟悉能给人带来安全感。似曾相识是一种奇妙的感觉。《人类简史》能成为畅销书，原因是其中的一些研究和观点以前已经有过，作者以一种让人意想不到的方式将它们联系起来，给读者带来全新的解读和思考。实验证明，科研上最容易获得经费的课题，是那些在已有成熟概念之上的改良或创新。风险投资也是如此，如果一个创业公司的想法太新颖，投资人根本看不懂，他们一定不会投钱。

但过分保守也不行。喜新厌旧是人的天性，如果生活一直是老样子，就会失去激情。夫妻之间经常会遇到所谓的七年之痒，因为彼此太熟悉了。同样，毫无新意的课题计划和创业想法也得不到认可。最容易被人接受的东西，往往是在陌生和熟悉之间找到一个微妙的平衡。太熟悉没有新鲜感，但太新奇也不受欢迎，它带来的可能不是惊喜，而是惊吓。

有位学者说到，在演讲和写作中，如果你希望自己表达的内容被听众和读者喜欢，就要做到既不能太新，也不能太旧。完全陌生的内容会被大家排斥，缺乏新意也引不起别人兴趣。高手总能在新旧、熟悉和意外之间找到恰当的平衡点。“旧瓶装新酒”不是糊弄人，它可以帮助对方减轻认知上的负担。

网易云音乐的推荐系统，专门向听众推荐那些大家既陌生又貌似有点熟悉的音乐。有经验的音乐发布方在发布一首完全陌生的歌曲时，会先在各种媒体上播播这个曲子的旋律，让大家逐渐熟悉它。然后选择一个恰当的时间发布新歌，让歌曲流行起来。

“熟悉+意外”效应可以运用在生活的许多方面。比如，了解“刻意练习”这个概念的人都知道，心理学家把人们对世界的感知分为三个区域，最里面的一层是“舒适区”，是我们熟悉的事物；最外面的一层是“恐慌区”，是我们完全陌生的事物。“学习区”处在舒适区和恐慌区之间，既熟悉又陌生。最有效率的练习应该在学习区进行，并让学习区慢慢向外拓展。

人际交往和工作中也可以运用这一效应。如果你想获得好人缘，自我封闭和逃避社交显然不值得提倡。我们回想那些大学里的交际达人和风云人物，他们会时不时的在教室、比赛场馆和各种活动上露脸，而且还会一两手绝活，以此招来人气。不管从事什么工作，我们都希望别人喜欢自己的东西。无论做研究、写论文、搞设计还是开发新产品，都要善于运用这一原理，在熟悉和新奇之间找到一个微妙的平衡，让作品变得更“酷”，更受欢迎。这也是我们做好工作的一个诀窍。



陌人迎面熟嚷嚷 恍若故友或老乡
少年花事细详叙 云雾迷蒙曾相识