

你说我说·

仪式感

管洪芬



看到一篇文章,名字叫《有多少家庭,输在了没有仪式感》,文中说,平凡又琐碎的日子里,仪式感能让人心怀期望,与矫情无关,与物质基础无关,而是我们对生活的热爱,对幸福的尊重,对自己的重视……还说生活摆在那,活成什么样,完全取决于你自己的态度。

但是,我想强调的是,凡事都要有个度,要从自己的实际情况出发。

日常生活中的仪式感,已经是一个老生常谈的话题,总是看到关于此话题的文章,譬如有人写在婚姻里要有仪式感;有人因为过个生日,还写过生日的仪式感……而看到那篇文章时,我刚好和老公打完电话。说来好巧,我们刚好在电话里说到了仪式感。

为什么会提到仪式感?因为想起有天晚上,我看到某宝的购物车里新添了牛排,外加一套很漂亮且价格高的吃牛排的刀叉。我给老公打电话,说原本买牛排就附送刀叉,为什么还要特意去买?更何况,原本家里吃牛排就

有刀叉。老公说,送的总不如自己买的好,得讲究仪式感,用精致的刀叉,牛排会吃得更有味。我听完,提醒了他我们家的经济现状——想想看,我们还着房贷,养着两辆车,还供着两个读书的娃,大的上高中,小的读幼儿园,都好费钱。而且最近这几年,父母身体都不好,我们总得为未来存点储备基金,总不能因为讲究仪式感,置经济现状于不顾。

讲究仪式感是没错,但应该先认清自己的生活现状,如果经济压力大,不妨把仪式感的水准先降一降,咱先把生活上更重要的事照顾周全。

我身边有这么一位女子,结婚几年了,还飘在浪漫的云层没落地。前不久听说在闹离婚,原因很简单,男方说她不是会过日子的人,家里明明没有这个经济能力,还样样讲究,穷计较,追求高贵,实在高攀不起。女方则理解为:注重仪式免不了要花钱,但这是生活情趣,明明是你自己穷,还怪别人穷讲究。在外人看来,这其

实就是一种生活理念上的不匹配,这段婚姻累就累在,男方只想找个会精打细算过日子的人,而女方偏偏是个特别注重仪式感的人,而双方都不愿为了对方妥协。

这么说并不是说我们就需要仪式感。仪式感绝对需要,是生活情趣的一种体现,但别苛求。仪式感其实也可以是轻物质重精神的,譬如吃早餐,一碗粥配个不错的小菜也是仪式感,不一定非得牛奶、水果还得加上一朵碧翠的西兰花;过什么节日,一家人团团圆圆吃个饭也是仪式感,不一定非得要男人别出心裁给你送惊喜;夫妻两人牵个手、散个步也可以是仪式感,不一定非得上大商场买买买才是爱你的最好仪式。

有仪式感是好事,但脚踏实地最重要,千万不要为了所谓的仪式感,让日子多添了负累。可以追求仪式感,但不困于仪式感。记住,我们讲究仪式感,本意是为了把自己的日子过得更加有滋有味,而不是显摆装阔给别人看。

有滋有味·

人生似“群”

马媛媛

我的微信里有不少群,各种各样,五花八门。可能有人会说,这么多群,你忙得过来吗?对我而言,是乐在其中,不亦乐乎。

有些群,是必备的。比如,单位的工作群,孩子学习的家长群,生活水电费缴纳的小区群。现在是网络时代,许多工作任务在工作群里发布。老师也爱在家长群里布置学习事项,业主们可以在群里第一时间知晓物业的相关通知。可以说,这些群简化了工作流程,快捷方便,突出了实用性。

人是多面性的,有些群,是我的第二生活空间。这里是我的兴趣爱好所在,是另一种生活的精彩展示。业余时间喜欢写作,因此,我加入了写作群。喜欢文字写作的人有缘聚在一起,畅谈写作心得,分享美文美照,相互交流沟通。只有走出小我的世界,借鉴学习才能更好地完善自己的作品。同时,群里还定期举行一些采风活动,开拓视野,走进大自然、乡村,感受最真实的普通人的生活,积累丰富多彩的写作素材,创作出更接地气、更富有人情味的作品来。

对于伏案工作的人来说,有一个健康的身体很重要。本着强身健体的原则,我加入了几个户外群,也尝试参加了几次徒步、登山运动。顶着烈日去远程徒步,也许在有些人看来,是吃饱了撑的,可是,对于喜爱徒步的人来说,是累并快乐着。通过徒步锻炼了身体,磨炼了意志,欣赏到许多美丽的风景,结识到一些志同道合的朋友。户外群改变了我的一些比较不好的生活方式。以前,久坐,不爱运动,身体弱。现在通过户外活动,逼着自己去运动,身体素质明显增强。走进大自然,让心情也跟着愉悦起来,一些烦恼的事被抛到九霄云外。此外,还有读书群、美食群。这些群丰富了我的业余生活,使得生活变得更加有滋有味。

现在微信群很多,但是,也良莠不分。那些负能量、不健康的群,我是坚决抵制的。我所加入的群,都富有正能量、积极向上,健康有益于生活。群友之间和睦相处,无论是线上还是线下,大家都真诚相待,从虚拟走到现实,本着一颗真心,相信也会同样收获真诚。

物以类聚,人以群分。群,让一些相同喜好的人聚到了一起,成为一个大家庭。进一个喜欢的群,如同找到一个失散的组织,那份喜悦感是无法用言语来表达的。

世界本来就是一个群,它分成各式各样的小群,群似一个圈子,它将不同的人聚在一起。人生在世,一个人太过孤单,入群如同进入个大家庭,一起欢喜,好过一个人。人生似群,与让你舒服的人在一起,享受快乐人生,也是一种幸福。

微语录

●无论人生上到哪一层台阶,阶下有人在仰望你,阶上亦有人在俯视你,你抬头自卑,低头自得,唯有平视,才能看见真实的自己。

●你焦虑,是因为把本该行动的时间用在了思考上。

●如果你把某人某事当成了生活的全部,当失去的时候,你也就绝望了。所以要懂得把生活分成几部分,失去一部分的时候,你会发现,你还有很多。

●一个人越聪明、越善良,他看到别人身上的美德越多;而人越愚蠢、越恶毒,他看到别人身上的缺点也越多。(综合)

妙笔人生·

不要久

周云龙

头昏脑涨,去医院看医生,医生看我脸色,而后按我颈椎,说,不要久坐,坐也注意姿势,适当仰视。

“久”是多久?

同事做了髋关节置换手术,听他病情描述,顿时觉得自己的髋部也有不适,以前居然没怎么注意。爱人置疑,你是受了心理暗示吧?日复一日,髋部依然感到隐隐不适。核磁共振,CT,结果显示囊韧带退变,差点当作肿瘤,收院手术。最后,医生给出建议:不要负重,走路也要适度——不要久坐。

前段时间,左侧坐骨神经发作。医生听了陈述,一连蹦出三个“不要久”:不要久坐,不要久站,不要久弯。幼年在学校里读书时,调皮捣蛋,上课不是随便插话就是交头接耳,坐立不安的状态,经常遭到老师严词批评:怎么老坐不住?你是猴子的屁股?这样能搞好学习吗?小学到高中的成绩单上,“希望你戒骄戒躁……”成为高频句。骄、躁,就是不能淡定,不能持久也。而现在,医院里来一次,就被耳提面命一次:不要久……不

要久……

事实上,人到了一个特定年龄段时,也都会面临一样的尴尬:不能久看,不能久喝,不能久玩,不能久躺……可“久”能多久?生年不满百,哪有多长久!有网友将不同年龄的人生余额转换成一张手机剩余电量的图表,一目了然,触目惊心。余额不多的人生,犹如电量不足的手机,令人有危机和警觉:不能再把有限的时间耗费在无谓的人和事上——人生的真相是,不是“不要久”“不能久”,而是“不会久”。