

## 【都市随想】

嘿,那个心不在焉的家伙  
说你呢

□老温

高中毕业二十多年了,很多事情都已记忆模糊,但有句写在黑板上的话,至今还时常浮现在眼前,“Don't be absentminded!”(不要心不在焉)。

高一第一节英语课,潘丽老师面对班上五十位同学,进门先在黑板上写下了这个我当时基本不认识的句子。老师的意思很明白,高中三年,好好学习,天天向上,考上大学,最重要的是,要专心致志。

时隔多年却发现,老师的这句提醒,竟然很有预见性,且具有历久弥新的现实意义。

先说一顿饭,盘旋在脑子里好久了。

去年年底,同城媒体圈的哥们儿四个小聚,好久不见,本来应是很欢乐的一顿美餐,最终却是每个人都吃得郁郁寡欢,食而不知其味。

其中一个哥们儿负责一家网站的经营,年底临近,年度的任务还有缺口,满脑子是业绩考核的压力;另外两人,一个在电视台,一个在广播电台,恰逢单位新领导上任,大刀阔斧地机构调整和人员分流,他俩处在岗位重新选择的关键时刻,去向待定,心神不宁。

结果这顿饭就有意思了。

那哥仁,个个表情凝重,心事重重,不是接电话,就是在出门接电话的路上,或者只是低头看手机刷屏。话也不多说,似乎也不知从何说起,桌子上的饭,反而成了摆设。

就这样尴尬地吃完,回来我就在朋友圈的小群里调侃他们:你们这些家伙,今天这饭吃得,太心不在焉。

事后琢磨一下,发现这顿饭的情景,基本上是现实生活的一个缩影,因为很多的时候,我们都是这样的心不在焉,身在曹营心在汉。比如:开会的时候看手机,吃饭的时候看手机,孩子让你陪玩的时候,回家看老人的时候,两口子下了班,都在看手机……这还只是与手机有关的心不在焉的情节,此处省略两千字,其他类似情节请自行脑补,我们好像时时刻刻,都是生活在别处。

心不在焉并不是什么新鲜事,这里也有一则故事,说的是孔子,周游列国的时候,卫灵公向孔子请教兵阵军旅之事。“明日,与孔子语,见蜚雁,仰视之,色不在孔子。孔子遂行,复如陈。”卫灵公看到飞雁就仰视天空去了,很明显,心思并不在孔子身上,心不在焉。道不同不相与谋,孔子见状很失望,就离开卫国去了陈国。

古人讲,制心一处,无事不办。现在我们的节奏快了,压力大了,诱惑也多了,每天手头都有工作、生活的一堆事等着处理,注意力无时无刻不被吸引着,诱惑着,瓜分着,分散着。我们常说,做什么要有做什么的样子,但遗憾的是,心不在焉已经成了生活的一种新常态。心猿意马的我们不是惦记着过去,就是忧思着未来,即使手头有事情,也想着一心多用,已经很难把心安在当下一刻,把注意力放在一件事情上。

如果不信,你也可以考考自己。来个简单的,不是熬夜睡不着喜欢数羊么?我们不数羊,只要数数自己的呼吸,只数呼气,从1到10,看看自己能否不想别的,心无杂念地完成这个任务。

再简单一点,回到吃上,如果我们细嚼慢咽专心地吃,饭也会格外地香。还有,不知道你是不是能硬着头皮看到这里,是不是早就想着或者已经发动拇指翻看朋友圈去了?

“Don't be absentminded!”

哈哈,原来说得竟然是你啊。

你这样真的好吗?

## 【健身故事】

## 要射多少支箭,才能看见自己

□埃米塔日

直到自己亲手拉开一张最低磅数的反曲弓,才知道为什么战争史格外偏爱能百步穿杨、辕门射戟的武将。射箭真的是一项需要非常努力才能看起来毫不费力的技能。

对了,为什么我在射箭?留心下如今的济南,仿佛一夜之间,就冒出十多家大大小小的射箭馆。在暑热未去的夜晚,花上三十块钱,在宽敞明亮的箭馆里射上一小时箭,一边微微出汗,一边凝神定息,颇有一种“敛神听风雨,返婴寻天籁”的入境之感。既能追慕古风,感受锐利;又能健身锻炼,心神合一,无怪行业早有公论:射箭的当代复兴运动正在展开。

至于为什么是射箭,经射箭教练提醒,不论是现代的南拳北腿,还是古代的十八般兵器,弓箭与射技,永远是一个超然的存在。

上古时代的《礼记》就写着:“古者天子,以射选诸侯卿大夫士。”也就是说,当年我们的老祖宗选拔国家重要岗位的公务员,考的并不是行测申论,而是射箭。

在古人看来,射箭不止是一项需要四肢发达的武术运动,更是考验人心神的一项心理测试。弦动箭出的一瞬间,一个人的身体素质,心智成熟境界,都能展现无疑。

也正是因为如此,中国的精英教育,从周朝的“礼、乐、射、御、书、数”六艺,到清朝皇子的白天习文,傍晚射箭习武,从来都少不了射箭。教练从



精神境界点出射箭的境界,几个相熟的箭友则告诉我,弓箭这种人类最古老的武器,可是实实在在地帮助华夏民族度过了最黑暗的岁月。

比如宋朝,终其一朝都处在马烈刀快的北方游牧部族阴影中,骑兵实力的先天不足,让弓弩成为守住文明精华的最后一道屏障。

就算是现在,在良好的营养、科学锻炼的指导下,现代运动员想要拉开宋朝弓手普遍使用的相当于120磅的一石硬弓,也不是件容易的事情。

当然,时过境迁,冷兵器已经退出历史舞台近200年,我们也不再需要苦练搏斗兵器。然而每当握弓在

手,你总要去寻找一个目标去聚焦,唤醒了你的专注,淬炼着你的人生的目标感。

站脚,开弓,贯通凝练的姿态自然就位;拉弦,瞄准,要的是心中的平定、静气。

呼吸、确定、脱弦,在定境中发射,需要你爆发感和果决心,而至于射出后的准确性和持续射箭的状态,则考验的是你的涵养和耐力。就像电影《一代宗师》里说的,武术是一段路程,让你见自己、见天地、见众生。

射箭亦是如此,在箭矢电光火石离弦而去的一瞬,我们总会或明或暗地,看到自己的内心。

## 城市笔记

## 【城市边缘】

## 最后的烧窑人

□魏震

如今的新闻APP真是了得,它知道我迁居到了郊外,也了解我喜欢一切手工的劳作。有一天,把一条很小众的稿子推送给我,说的是新居所往东一个叫西窑头的村子。从村名就能猜得出那里自古就是个烧窑的地方,如今全村只剩一户人家还在坚守着古老的手艺。

隔日得闲,喊了两位邻居一起去探看。进了村,一座接一座不再冒烟甚至开始坍塌的土窑,无声地讲述着这里烧陶业曾经的繁荣。有的人家围墙、门楼也是用废弃的模具、破损的陶片垒起来的,构成了独特的村貌。

七拐八拐,终于在村子深处找到了老宋家。窑就在村路旁边,刚放了气,一天之后等温度降下来就可以往外搬成品了。窑里烧的是红陶,算得上中国最早的陶器品种了,新石器时代先人们的创造。

## 【社会直击】

## 马路杀手的制造原理

□逢天泽

2017年8月9日,我正式开始了这个暑假第一次练车,直到8月15日我通过科目三考试,这六天的时间,我每天的驾驶时间都在一个半小时以上。先后经历过济南两条重要进出城通道的晚高峰和早高峰,连续几天都经受过教练非常严格的训练。

这种训练方式的直接结果是,我刚上考试车的第一把,就异常顺利地通过了科目三考试,而且现在我已经不会对上路开车充满抵触感和恐惧感。不过这几天我在路上发现了一个现象——不少人对新手的意见特别大。

为什么几乎全部新手的头上会被扣一个巨大的帽子?帽子的名字众人皆知——“马路杀手”(当然目前“马路杀手”不仅指新手)。

如果我没有理解错,这个词虽然有相当大的夸张成分,但它表示的态度很明确——新手是一个不受其他司机欢迎的群体。但是,这一群人可是刚从科班出来,拥有标准化

集训而产生的驾驶方式啊!

为什么?

老司机呵呵一笑,你们对路况一无所知。

为什么这么说?

因为你们开车太拘谨太磨叽。

你们为啥这么觉得?

哈,你们开得这么慢,变个道都不敢变。

……

新手会被别人打上很多标签——磨叽、不敢变道、连个加塞的都顶不住、开得慢……哦,原来是因为我们开车不够潇洒。但是,哪条交规会规定,鼓励、倡导司机开车要潇洒?

你们会说:还是因为你手生。

那么,哪条逻辑会论证“开车熟练就是要潇洒”?

教练曾经这样和我说过:教给你的东西能保证你顺利通过考试,但真正上路的开法还得你自己摸索。他的话里透着一丝无奈。

几周之后,大花罐做好送来了。三个一组,高低错落,比图纸上看着大了好多,但器形、比例都是想象中的样子,而价格只有网上的一小半。摆在院子里,种上花草,邻居们见了都说好,于是托我陆续订了几批。我又给了几个新样子,也提出了改进的意见——给大花罐配上大小合适的花盆,方便季节更替时直接端盆换上。

陆陆续续,邻居们订了他家几千块钱的货。知道我养花,每次来送货,老宋总给我捎来自己种的花草:几节去冬存下的藕芽、一棵山上挖来养大的泰山松。闲了,我和老宋聊天,知道他小我两岁,也是奔五的人了。儿子在读大学,机电专业,拉坯烧陶的苦营生肯定不会再接手。

这是好事还是坏事?我说不。老宋注定是西窑头村最后一代烧窑人了。

比如,你好好地自己的车道上行驶,总会有人在你身后不耐烦地鸣笛催促。你的车前方如果有空挡,常会有人用各种方式钻到你面前。很多司机变道的线路堪比一条舞龙,但却很吝惜打一下转向灯。这就是很多人所谓熟练的驾驶方式。他们会说新手挡了他们的路。只不过,他们也解释不清自己为什么要抢、要急、要快点儿跑。

当然,当我去了成都,去了武汉,去了其他城市之后,我发现类似的现象在中国很多地方大同小异。很多人习惯了要抢要急要快点,却从不会思考为什么。

为什么啊?

马路杀手的制造原理其实并不会体现在一个新手刚刚上路的时候,而是会体现在一个新手向老司机进步的时候。这个进步,会令他们自己很欣慰。因为他们会真正以为曾经那个“不熟练”的自己才是真正的马路杀手。