



【顺其自然】

换个发色,稍稍出点格

□闫红

昨天在电梯里遇到住楼上的大男孩,差点没认出来。不久前我碰到他妈送他去考考场,他还是深色系T恤长裤,黑框眼镜,头发厚重地压在头顶,浑身散发着低气压。

这才几天,像变了个人,粉色衬衫搭白色大短裤,脚上的运动鞋也是五色斑斓。神来之笔是他的发型,明显烫过,做了金色挑染,蓬勃而轻盈,像是要告诉世人他熬过了人生里的大考验,从此一生放荡不羁爱自由。

高考之后去染发,似乎成了小朋友的常规操作。去年就看到一个考上北大的学霸,染了个绿头发。在视频里看着小姑娘灵动的样子,我感觉她一定前途无量,因为她不但成绩好,还有自由开阔的精神气象。

我家小朋友还在高一的甬道里穿行,问他毕业时想不想去把头发弄一下,他有点迟疑。他也觉得很好看,但是,“有点太那个了吧”,他含混不清地说。

我知道他是什么意思,青春期的孩子,又想塑造自我,又怕别人说长道短,想要突破,又不太有安全感,自尊心吹弹可破。

我热切地跟他说,你一定要尝试一下,看看自己还有多少可能。至于别人会怎么看,更没有关系了。你不管怎么做,都有可能被人说,还不如干脆做自己。我们要避免的不是折腾,而是增强自我修复能力,这不正是锻炼自己的好时机吗?

说着,我竟有点恍惚,我真是在劝娃吗?还是隔着漫长的时空,奉劝那个谨小慎微的,在人生路途上“不肯多走一步路,多说一句话,唯恐被人耻笑了去”的自己?若是真有这么一个时空通道,我的遗憾会不会少一点?

二十八岁那年,在理发店里,给我剪发的大姐说:“哎呀,你也有白头发了。”

我听得心里一沉,又觉得她这句话语气复杂。之前她多次劝我烫个大波浪,或者挑染一下,我总是笑笑,不接她的话茬儿。倒不是我不想让大姐挣钱,而是我觉得自己这点可怜的头发的不起耗损。现在看,这么珍惜又怎样?还是有了白发。难道,我还没有喧嚣华丽地活过,就要老去了?

我还没有烫过大波浪、穿过糖果色泡泡衫,没有去海边看过日出、没有为谁哭过失态过,就这么老去了?这不是亏大了吗?

陈丹青说,在最高意义上,一个人的相貌,便是他的人。我保守的外表背后,是一个特别害怕损耗的人。

我打小没啥头发,长大后也不怎么乐观,发质一般也罢了,发量还少。都这情况了,还怎么折腾?虽然那时看着挂历上钟楚红的波浪卷我也眼馋,但是下一分钟就会告诫自己,还是掂掂自己有多少资本吧!

穿着上我也奉行“可以不美,不能出丑”的原则。自从闺蜜给我展示了她的小蛮腰之后,自惭形秽的我,就把束腰短裙写进了禁忌表。我还知道大翻领会显得我肩膀宽,阔腿裤会显得我腰身壮,原本有那么多方法藏愚守拙,我为什么非要跑到人前现眼呢?

既然自己不是一个有魅力的人,那么就尽量收缩自己好了。我从不曾在人前歌唱——因为小时候被家人笑话唱歌难听;我也很少在人前发言,直到现在,我开口说第一句话时声音仍然会颤抖;在感情上,我更是趋向于保守,我一度很担心自己没人追,

刘三姐说了:“世上只有藤缠树,有谁见过树缠藤。”暗示只能是男人主动,要是人家都不主动,我岂不是孤独终老?

我上高中时,和隔壁班一个女生走得很近,那女生简直是我的反义词,她走到哪里,都闪闪发光。她并不天生丽质,美在自信张扬。她相信所有人都喜欢她,如果人家不喜欢她,要么是不了解她,要么是误解了她。

她喜欢打扮。当时流行萝卜裤,她就把她妈妈的裤子,拿去找裁缝把腿脚修窄。暑假我们夏令营,她戴了她爸爸的蛤蟆镜,衬着她蜜色的皮肤,竟然有点异域风采。

她那时暗恋一个男生,每天大课间就站在阳台上搜索人家的身影。更吓人的是,有次我和她下楼时跟那个男生碰了个正着,她走上前去跟人家说:“你不要谈恋爱哦,高考完我要跟你谈一谈。”男生当场愣住,单纯的小眼神闪过震惊、诧异、少少的恐惧和肃然起敬等一系列情绪。

在那个年代里,这种大胆的做派无疑会使她风评受损。好几次,我听到同学非议她,甚至有人劝我不要和她在一起,认为她会把我带上歧途。我当然不会听,但也曾屡次向她表达“你可都改了吧”的意思,她晃晃头,根本不当一回事。我们渐渐也疏远了。

许多年后,我们在异乡见面,她已经是那个城市电台的著名主持人,业余写写专栏,还做了个公众号。她的眼神依然鲜活,却又有种历尽千帆的从容,知人论世,也是因为丰富而通达。

她告诉我她这些年经历过很多事,吃过亏,受过伤,也长了记性。但是她感觉自己骨子里还是我们当年认识的那个人,想到自己的年龄,都有种不真实感。

她的话让我想起《红玫瑰与白玫瑰》里的王娇蕊,也是热烈地燃烧过的人。王娇蕊说:“爱到底是好的,虽然吃了苦,以后还是要爱的……”对于人生,她们都有一种不设防无保留,亲力亲为,要将自己完全释放。

还有《永远有多远》里的那个西单小六,年轻时也特别作,人人看不惯。但多年之后,她再次出场,“步态悠然,她的神情只比从前更多了几分见过世面的随和。她看上去活得滋润,也挺满足。”她没有被人生的跌宕起伏消耗。她修复了自己。

不折腾,不成活啊。

分手后我一直在想,活在世间,想要尽兴地生活,损耗总是有的,但还是更快乐一点啊。你知道世界还有更多角落,自己还有无限可能,你的青春不会像压在箱底的衣裳,白白地旧了,而是物尽所用,转变成快乐的能力。

不久前看到有位女明星上热搜,很久不见,她仍然能够惊艳世间。作为曾经的娱乐版编辑,我目睹过她飞扬狂野的青春,也看到她被俗世围猎。记得她踩坑时,报纸网络上连篇累牍地报道,不乏落井下石的耻笑。我看得心惊,想,她的人生岂不是完了。哪曾想,人家才上路呢。

想想这样的例子还真不少。在各行各业,都曾见到过年轻时特别能“兴风作浪”的人,跌过跟头,也汲取了经验,锻炼出百无禁忌的心性,拥有了更多的耐心、柔韧性和创造力。成功成了副产品,难得的是,几经锻炼,他们举重若轻,因为智慧而快乐。

在很年轻的时候,在不妨碍别人的前提下,稍稍出点格,我觉得就是一个很好的开始。

□王淼

我有一个习惯,坚持了很多年,就是每天晚饭后步行一个小时。

最初开始步行时,只是为了锻炼身体,而且还隔三差五的,经常中断。对于我来说,这个习惯之所以能够坚持下来,与村上春树说过的一句话不无关系。话说村上春树成为一名职业作家之后,因长期静坐对身体不利,他便选择跑步或步行作为自己锻炼身体的方式。为了坚持下去,村上春树告诉自己,他的一天只有二十三个小时,因为有一个小时留给了跑步或步行,雷打不动。所以,每当我感觉懒散的时候,我总会拿村上春树的话来提醒自己,这一招也果然管用,我后来不仅养成了步行的习惯,还时时感受到时间的紧迫性。

渐渐地,步行在我的生活中远不止步行那么简单了,它变成了一种乐趣,抑或变成了一种独立思考的方式。总之,步行成为我日常生活中一个重要的组成部分,如果哪一天不步行一小时,我便感觉少了一些什么。

步行虽然是一种有意志的行为,却可以让人在工作与休闲、存在与作为之间取得一种微妙的平衡:缓解疲劳的情绪,放松绷紧的神经,步行以一种最原始的身体移动的方式,有效地将心理、生理与现实的世界融于一体,让一个人的身心进入理想的状态。

我平常在邻近的公园里步行,除了随手拍拍路边的风景,偶尔与路人闲聊几句之外,还有一个让我乐而不疲的兴趣,就是撸狗与撸猫。我在公园里总会遇到两只胖乎乎的柯基,它们分属两个家庭,一个白底黑花,叫“黑豆”,一个黄白相间,叫“无敌”。每次遇见它们,我总是忍不住与它们嬉戏一会儿,而它们也像遇到故人,一直黏着我不放,把像皮球一样又圆又软的肚子向我敞开,任我抚摸……我享受这一刻的温情,尤其是在情绪低落之时,这种抚摸带有很强的治愈感,能够化解内心的烦恼,让我体验到灵魂的愉悦。

步行同时又与思维密不可分。一个人在步行时不仅仅是在运动自己的双腿,大脑也常常参与其中:步行时的移动能够激发出思想的节奏,路上的风景也会刺激情绪的飘逸与灵动。毫无疑问,步行固然是一种生理性的运动,却可以孕育出思想、经验和领悟——事实上,我的许多写作计划和创作构想,恰恰就是在步行中慢慢形成的。我的身体在运动,我的思想同样在运动,诚如卢梭所言,在一种状态下,灵魂可以获得足够踏实的依靠,可以完全地放松休息,并凝聚起全部的生命气息……我觉得,步行,即庶几接近这种状态。

美国作家丽贝卡·索尔尼曾经这样说道:“生命的组成,除正经事以外,还包括不可预期的许多小事;而这些不可算计的部分才会赋予生命价值。”她的言外之意是,一个人的一生并没有太多的宏大叙事,反而是一些微不足道的日常琐屑,构成了人生的重点。人这一辈子,除了做一些必要的正经事之外,还值得重视的,是一些微小的幸福体验:比如散步,比如闲逛,比如冥思,比如发呆……这些看似无所事事、且毫无意义的瞬间,却足以让人感受到身心合一的饱满,自然也更加接近生活的本质。

【步履寻章】

步行的快乐