



阿公离世后，我好像就再没回到这里。那些被我仔细存好的飞机票在日记本里泛白，已看不清去了哪里。我的键盘总停在“订票目的地”这一栏，卡顿在一些空白之处。

那天，经过精细的木雕，“祖厝”两个字大刺刺地悬挂着。你从70多岁就开始收拾你的行囊，在我热衷钻研单反的下午，让我给你照一张相，计划悬挂在祖厝特意空出来很久的空白墙上。清明给阿嬷上香时，你都会用浑厚的关节在那里摸一摸敲一敲，好似在推敲它是否经得住你一生的重量，又担心它把你挂得太久。

小时候，我常跟小伙伴去海观山的江边游泳，那里靠近山坳，水温常年比较舒适，水位也比较浅。几个人高高兴兴下水，游一阵子上岸，再嘻嘻哈哈回家。

长江中心段江面更平缓，但我们都不敢去。熟悉长江的人都知道，越平缓的地方其实暗藏的危险越大，当你以为自己有足够的体力、有很好的水性的时候，危险往往就会出现。父母也总是吓唬我们，长江为啥叫“天险”？因为江水难渡。尤其那一段，水下藏着古时候没有渡过江去的千军万马，只要我们去，它们就会把我们当入侵者一般吞下去。

后来长大了，明白了父母骗我们的苦心，对那段江面的恐惧却早已植入心底。20岁以前无数次在长江里游泳，我从来不敢越过了那块平平的江面。有几次，我壮着胆子游到附近，莫名的恐惧之心又让我退了回来。

1984年，我21岁，大学刚毕业。工友结婚，我和一帮炼钢工人参加完婚礼，又相约到海观山游泳。酒席上我喝了点儿酒，脸红红的，同行的几个工友都是单身，也喝了酒，一路上吵着约着晚上要去闹洞房，很是兴奋。这时，路边一个算命先生忽然拉住我，非要给我算命。他说我气色绝佳，牙齿整齐，寿命一定在80岁以上。无论信不信，有人说吉祥话给你听总是好的，我自然高兴异常。

许是酒精的作用，许是同龄人结婚的刺激，许是80岁寿命预言的底气，总之那天我游泳的感觉特别好，游到平坦江面边上的时候也毫无恐惧，不自觉地就进了那段开阔江面。游着游着，忽然来了一阵激流，就在一瞬间，我完全无法控制自己的身体。江水裹着我往下游走，我拼命划水，想要找到控制自己的感觉，想要逃离这段激流，但毫无用处。我越挣扎越慌乱，仿佛无论如何都难逃这凶险了。

此时，寿命预言忽然回响在耳边。对呀，我能活80岁，就绝对不会在今天死去！与其苦苦挣扎白费力气，不如保存体力顺水漂流。这样一想，我放下了所有的恐惧，索性仰面朝天躺在江面上，任由江流带我忽左忽右。天上的云真美啊！深蓝的天被这美丽的云衬托着，也变得更加旷达悠远起来，我的心都飞到云端去了。看着看着，天色暗淡下去，太阳的余晖也慢慢退却，月亮该出场了吧，星星也快出来了吧？就在我等着看满天繁星的时候，脚忽然触到了岸。我翻过身，划了几下水就站了起来。原来，我已经到了江下游西寨山附近了。

当我回家穿好衣服，活蹦乱跳地出现在闹洞房的现场时，所有人都惊呆了。他们正惊慌失措，忙着商量该怎么通知我父母，该不该报警去下游打捞我。

惊险过去，生活继续。忙忙碌碌中，我淡忘了这样的预言。

转眼到了2001年年初，我在新疆遇到了一场大雪。那天，为了一笔生意，我必须深夜开车从乌鲁木齐到克拉玛依。时间紧，我以140码的速度狂奔。尚在建设中的奎屯收费站正在挖沟，当我发现的时候，把刹车踩到底也来不及了，车轮在雪地里飞速打滑，我下意识地向右猛打方向盘，车朝着高速路右边的路基冲了下去。我只感觉自己在空中上下颠倒，然后继

我的积极心理学

□罗日新

这里的太阳很辣，蚊子从石瓦、从泥土里钻到我的脚踝里，叫我烦躁地清醒。锣鼓声钝钝地响，嗡嗡盘旋在我记忆之外。儿时的歌仔戏演了一遍又一遍，你总把我按在小小的木屐椅上，轻轻为我扇去唧唧呀呀的蚊虫。所以，你总像影影绰绰的灰白蚊帐，轻轻笼罩在我的梦中。

像这么辣的阳光，圣淘沙也有过。你从祖厝走到新加坡的脚后跟干燥皴裂，撕开的皮肉嵌入不太柔软的沙滩，沉默且庄严地坐进我的无数个夜晚。我把脚指头插入沙里再扬起，细细的尘埃卷起小小的浪。阿公你也会死吗？我歪着头问

续往前飞了几米。那一瞬间，我脑子一片空白，如这一路上眼前的茫茫大雪一般白。接着，是车的后厢先着地，然后是我，再然后，我就被卡在车里动弹不得了。

时间停止了。世界安静极了，只听见后备厢的红酒从破碎的瓶子里汩汩流出的声音。我忽然反应过来，是这些塞满后备厢的红酒救了我，它们的重量比我大得多，所以才让车子后厢先着地，最大限度地保全了我。身体的知觉慢慢恢复，我感觉不到任何疼痛，于是不禁露出了劫后余生的笑。算命老人的话再一次回响在我耳边，让我逐渐平静下来。

救援很久才来，我一直安安静静地等在车里，没有慌乱，更没有恐惧。等我被救出来的时候，翻了面的四个车轮还在朝着天空，白色大地上，它们显得更黑更大，却并不狰狞。我到底是不该让它们转得那么快，不该一心只想着生意，忘了雪天超速行驶的危险。救援人员告诉我，我躲过的沟有6米深，而此时车冲出路基的长度有15米。

后来，我从书上读到，民间信仰固然有愚昧落后的一面，但同时也暗含着心理学的内容。心理学对创伤的研究、对精神困境的探索、对人生意义的研究，大多是为了实现缓解、治愈心理疾患和确认幸福感的目标。尤其是20世纪末才获得广泛影响的积极心理学研究，更是要激发人的潜能，唤醒人的正向思维，充分发掘人在个人发展和社会发展中的建设性力量。我本就是乐观开朗的人，这些经历加上积极心理学知识的补充，让我更相信自己潜力无限，人生潜力无限。

后来，为了写作《钢的城》，年过半百的我每笔每耕到深夜，眼圈也越来越黑。为此，80岁的老母亲常常担心，总说我是劳碌命，创业的时候没日没夜，现在写作还是没日没夜。我不好跟她解释我对写作的热爱和激情，更没法说清楚我的积极心理学，只好反反复复把那则预言告诉她：我的寿命很长，完全不用担心。

最近，母亲的身体越来越衰弱，偶尔几次住院，也让她的心境有些颓唐，几次都想要跟我交代后事。有一天，见母亲又有些情绪低落，我灵机一动，说：“妈，海观山的算命老人说了，我是起码能活到80岁。但后面还能不能再长，要看父母的寿命。父母的寿命加起来除以2是我的实际寿命。”老母亲狐疑地看着我，一时没有反应过来。我趁热打铁，说：“我爸走得早，所以，你为了我，起码要活到90岁。”老母亲仿佛立刻意识到了自己身上的重任，马上回答说：“我今年85岁，如果我活到90岁，你就能活到82岁了！”我连连点头。果然，母亲开始积极配合医生的检查治疗，出院以后身体和精神状态都越来越好了。

我的朋友告诉我，“积极”这个词在外语中还有“实际”和“潜在”的意思，既包含着每个人内心有冲突的实际情况，也包含着每个人都有潜在的、抵御精神疾患的能力。我真想把自己的积极心理学告诉所有人，乐观一点，行动多一点，应对变化的心理强大一点，更相信自己一点。当你真的下决心改变思维方式，就会发现，平淡的生活中也可以充满惊喜，平凡的生命也能创造奇迹。

脐带

□【新加坡】林艺君

你。你笑起来纹路夹着几颗乳白的小沙，跟我当时掉落的小牙一样。我用沾满更多沙粒的手帮你擦拭，那些沙钻入我们笑起来的喉咙和眼睛，把这场发潮的梦弄得挤挤胀胀，似乎容不下更多的回应与声响。

在这座不属于你我的祖厝里，耳机里扬起导览员柔美的讲解声线，我游离在边缘难以集中。你走后，再无人监督我走神的失礼。扬起的手机相机在修缮得过于工整的祖厝抓了几个晃荡的残影，我想你会好奇地背着手在各个角落停留，惊讶于这座古老的建筑物里渗透出的新鲜甘甜的生命力。从我有记忆以来，你就是老人的模样，中山装笔挺在你消瘦而突起的喉结前。在你更老的时候，那里垂下一层薄薄的皮肉，耷拉在被磨得灰灰发亮的圆纽扣上，我想每个人的历史最终都会被卡在喉间。

你离世后，我就不敢再走回祖厝。那条布满青黄柔软青苔的石阶小道，我总害怕一个人走。你从不欣赏这样的懦弱。有些路总要一个人走，你总这么说，手里却转起跟你一样老得昏黄的手电筒照向我小小的皮鞋。它们被妈妈擦得锃亮，鞋尖柔柔的光像足了你晚年不太聚光的双眸。也许你真的太老了，所以留我一人，在下一个石阶上像个困顿的小兽急促地踱步，那里的青苔很是湿滑，你手电筒的光亮越来越孱弱，弱到我不知道该往哪个方向回头。

其实也不是一定要回来的。你站在院子门口挥手，动作却像是驱赶，刺眼的日头穿过你银白的发丝，它们好像促不成日影，连你也变得十分透明。这个景象令我感到困惑，就像很多事情我也都不太想得通。院子门口通往公路的尽头总是最亮的，你像不负责任的牧羊人将我们驱

赶，坚信即使在南洋的土壤也会长出肥沃的思想，所以我总在没有你的城市里停留。

那些被我睡过去的时间会流向很多地方，这些地方唯独没有你。飞机航线在空中划出许多柔軟的云条，我们在你栽种的木瓜树下看很多飞机滑过，蝉声响响停停。我吃着冰棒吐着冰气，说飞机放的屁像一条很肥很肥的大肠，你用粗糙的手指划去快要从我下巴掉落的冰水，说好孩子不好说屁。我咯咯笑着，又隐约听见你说，那是脐带。等我后来从生物课上认识到脐带，我总懊恼得想钻回那棵木瓜树下接住你的情绪。阿公，你知道的，我隔着视频的荧幕见证过你的死亡，所以你总躺在我最爱的那片沙滩上。我不敢前往，但如果我足够勇敢，我也许可以穿越祖厝回到那片沙滩挽回你，用力抱你在怀中，让夜晚疲惫的浪都沾湿我们的身体。也许我们都会回到母亲子宫里的模样，你也会变成孩童，赤着稚嫩的脚跟我一起扬起一片沙。

回忆这一切都太累了，阿公你应该是知道的，但我还是希望写下你。

阿嬷死后，你就一直驻足在那节台阶上，把你历史最后的句号留给了阿嬷。以至于，过去三十年与我重叠交融的时光总被觉得太干净又细碎。我试图从这一团情绪中挑拣拼凑出勇气继续向前，但我的身躯总被拍打过你的浪花浸得很潮，意识也开始水肿得裹足不前，幼时的我好像一直坐在青苔上腐烂着。

不回来吗？堂姐问我。我笑着说不了吧，从来都不会有更好的告别。

意识却趴在埋葬你的故土上，我踌躇着脚步不知该不该再次与这片土地产生新的连接。几天的“东盟青年作家中国行”被人来人往的许多言

语和思绪挤得满满当当，人却很空旷。许多人的时间流入我的生活，我的也流入他人的。就像部分你的身体，永久地藏入我的身体长出新的血肉，我们的生命在这座第一次踏足的祖厝中交汇，老旧的木桩被重新贴上金箔，刷上年轻的颜料，像一种决心，铆足了冲向未来的偏执与力气。我想，你会欣赏这样的勇气，所以你总长入我的眼睛，直视头顶上大刺刺的阳光，在眼球的晶体里留下光圈，在生活的晃荡中变得温吞且锃亮。

阿公，我又结交了新的朋友，在这片我们都陌生的新祖厝里。我想，他们喜欢你在我身上年轻的朝气，还有待人处事的诚恳与魄力。这种共生关系的想象给予我很多勇敢，我想他们让空中的脐带又变得具体，停留在眼眸的日光又重新照入我的脚尖，即便我不再需要走向那片埋葬着你的土壤的方向。

总要用尽力地活一活，你总这么说，但年轻的我们都消化不了离愁。我们在日光下，真挚交出无数个自己，又不甘于自己在无数个瞬间死去。所以高歌，所以欢唱，所以企图把很多空气填满。

阿公，我想我已经把你从沙滩拽到了热闹的人群中。你会在我的身体里苏醒，就像无数次别离时的不甘，野蛮生长出新的期盼。

回到新加坡已经有好几天，无数人从我的身体里醒来。我拖着受伤的右腿走向急诊室里疗伤，X光照来照去都找不到淤血的原因，我想，他们都不知道，我早已在那段旅途中痊愈。

阿公，我想祖厝的青苔又变得毛绒且翠绿，空中像大肠一样的脐带还会在无数人的生命里滑过，而每一个人的离去都会让每一个人变得生动且具体。

垂挂的核桃相碰，我亲昵地摸了一下晃动的果实，直到它停止晃动后才离开。

靠北的那棵树主干通直，树枝层级分明。偏南的那棵树主干则不明显，在距离地面一两尺高的地方生出两条比主干略细的枝干。不知道什么原因，粗大的树枝上有好几处伤疤，提示着它们生长中遭遇过折断。凭经验，我判断它们的树龄已有六七十岁，想起“人生七十古来稀”的老话，羡慕它们依旧生机勃勃。看着那些核桃和脆生生的绿叶，我也滋生出了“继续生长”的信念。

支撑树屋大大小小的枝丫都各自安好地生长着，井然有序地避开了旁边的树枝，共同构建出一个庞大的绿色穹顶。午间，穹顶上偶有阳光从枝叶间穿过，在地面上印出斑驳的光影。坐在里面的人为躲开晃眼的光便 would 更换座位，但交谈

核桃树屋

□冯小军

离开北戴河已经有些时日，可楼前那处浓绿的绿色还不时在脑海浮现。在那里生活的几天里，只要有空，我就会去树下与人聊天。人们把那里当作一个温馨的会客厅，我在心里却给它起了“核桃树屋”的名字。

这间树屋由两棵粗壮的核桃树自然形成。树木高大茂盛，顶尖高度已经接近三层楼的楼顶了。绿枝密集，里面围起一个三四十平方米的空间，像草原上的蒙古包。树屋里摆放着两张桌子和八把椅子，全部是生铁铸造，有好看的花卉图案，一律刷了白漆，与周围的绿色非常和谐。靠近北边矮墙的地方，放了条状长椅，北侧核桃树的树干周围还安置了一圈木制座位，总体算下来能坐二三十人。

枝杈薄弱的地方自然形成了两个“门洞”，人们从那里侧身出入。有一回，我从里面出来，头与

时空纵深里的岳麓山

□谢宗玉

我已经记不清来岳麓山多少回了。晨昏夕夜，一天的每一段时光；春夏秋冬，一年的每一个季节；阴阳雨雪，气候的每一种变化；温热凉寒，身体的每一寸感知；爱恨愁怨，心灵的每一种情绪……我都在这里经历过，体验过。我以为已将全部的自己给了岳麓山，也以为已把岳麓山的全部装在了心中。

可今年，等我把有关岳麓山的书籍一部部读下来后才发现，过往我熟悉的，只是岳麓山的表象，是视野范围内的岳麓山，是空间里的岳麓山，是时间截面上的岳麓山。它最多是以一年为轮回单位，春夏秋冬，重复变幻。而岁月纵深处的岳麓山，则被我和大多数游客忽略了。

据史载，长沙有上万年的文明史，两千五百年的建城史。在春秋时代，这里就有楚城。而更早的西周王子，可能就是从麓山渡江，去往宁乡，建立大禾方国。秦朝征伐岭南的五十万将士，溯湘江而上，在这里驻扎过。汉代刘氏皇子分封长沙，落地生根，自成王国。文明的星光，点点汇集，照亮三湘大地。

自屈贾以来，无数滴臣墨客、三教九流来往于这里，不知留下过多少慷慨激昂、悲欣交集的故事。山水洲城将这一切永久地封存于时光隧道，史册与记忆却只能挂一漏万，事过境迁就再也无法追寻。如今，我们无法确切知道，幽居长沙三年的贾谊及无数曾入驻古城的重臣名流，是否登过岳麓山？即便是有麓山诗文的名家，许多也只能躺在故纸堆里，任流光之尘，寸寸掩埋。

尽管在空间上，我们离他们是如此之近，若能缩年成秒，大家或许都可以摩肩接踵了。然而即便是如今的科技，也只能缩短时空的时距，无法破开时间的阻隔，在光阴之河里，哪怕是一溯一秒，我们都做不到。无数前行者，就这样孤独停留在岁月的尘烟里，不为人知。

有多少游客知道，岳麓山曾来过杜甫、韩愈、柳宗元等耳熟能详的诗人，来过辛弃疾、李纲、文

仍继续着，呈现一派安然随性的氛围。

有一次，黄豆粒大小的雨点打在树上噼啪作响，坐在里边的人并不担心淋雨，谁也没挪窝儿。还好那阵雨很快停了，风雨中落下的几枚青核桃被两三个幼童抛掷玩耍着。那一刻，在树屋里的人都从门洞朝外看他们快乐地嬉戏。

核桃树枝头的核桃为树枝增加了负重，也因此拉伸了枝条。我的故乡距离这里不远，山坡上长着不少有名的“石门核桃”，它们的枝杈都硬邦邦地朝向天际，几乎没有向下生长的。这两棵核桃树却向下生长——枝条变软并扑向地面，从半空垂下来的树枝一条紧挨一条，间有分枝穿插，如篱笆模样，构成了树屋的围墙。

尤其令人称奇的是，这两棵树占据的空域形成了近似上尖下阔的圆塔形状。北侧那棵树以高取胜，三四层树枝茁壮成长，硕果累累压弯了好多枝丫；南侧那棵树依靠枝条密集取胜，高度虽然不及北侧那棵，密集的枝条却填补了中下层的位置。

两棵核桃树相处一隅，相互竞争又不失互补，形成了独特的核桃树屋。人们在这里相聚一堂，诉说着人与自然的美丽故事。

不少游客或许会以为，岳麓山一直都是这样。然而并非如此。在抗战时期，为防日寇偷袭，清除风峡附近的林木有所保留外，其他植株曾被刈除一尽。再往历史深处望去，南宋初年，抗金名将李纲登上岳麓山巅时，看到的是金兵过后，长沙遍地瓦砾，少有人烟。林木焚尽，原野山冈光秃如刺。除前三座古刹外，其他包括书院在内的所有建筑都被摧毁。

由于人口增长、耕地扩张、荒野萎缩、林木减少，北宋时江浙一带，柴薪已难以为继。长沙地势平坦，周边都是良田，唯西部点缀几尾山峦，是整个城市燃料的最大供给地。自宋代以来，除了岳麓山庙产，周边山林很多时期都被砍得精光。想来，生态文明的提出，还需要强劲的科技做后盾。若没有新能源的及时开发，按长沙现有的人口，岳麓山或许早已寸草不生，连柴菟茅根都会被挖出来当燃料。

如今的岳麓山已是草木深深。我想，若是能沿岳麓山脚修一条文化步行道，每隔一段距离竖一尊名人塑像，并刻上他们的诗文，那么附近的市民，是否便能在散步中闲谈诗文，更方便地追忆前贤壮怀激烈的往事？如此，或许时空纵深里的岳麓山，将会在更多人的心中熠熠生辉。



日光下的岳麓山