



打卡

◎顾华

寻一处地方去钓鱼

◎陆遥

当你厌倦了终日枯燥或忙碌的日子,想找一个暂避紫心尘虑的地方,同时又在远离尘嚣浮华,寻一处静谧的地方去垂钓,那是最好的选择。

从小就喜欢捞鱼摸虾的我自从参加工作后,就丢掉了老本行,在单位和兼职单位一干就是38年。每天在冗务缠身中不能自拔的我心里虽想着何时去放松一下,去享受野外垂钓的乐趣,可一直未能成行。国庆长假第五天,经不住朋友撺掇,和他一起去放飞心情。

我们来到邻区的一个养虾场,和那儿的朋友汇合。出了虾场,目之所及,由远而近,金黄稻子,遍满田野;大小沟河,芦苇摇曳,芦花飞舞。在朋友的带领下,我们带着钓具,徒步来到一条宽阔的河边,选择了几个钓位,然后下了窝料。

多年未碰过鱼竿的我调整好鱼线深度,挂上蚯蚓后,将鱼钩抛向河中。很快,鱼线上的七星漂便抖动起来,继而鱼线被拉向深处。有鱼,我激动得差点喊起来,随即手一提竿,可鱼竿轻飘飘,鱼钩上空空的。我有些失望,继续下钩,然而还是原先那样,几次提竿,几次落空。

折腾了个把小时,终于,一条小鲫鱼被我钓了上来。有道是,钓鱼靠的是耐心,要的是意志。正当我打起精神时,两个朋友却收竿来到我这儿说,这条河里都是些小鱼小虾闹窝,钓不到大鱼的。养虾的朋友接过话茬:还不如到我那儿去钓罗非鱼,练练手感。罗非鱼是什么鱼?孤陋寡闻的我问道。朋友说,就是罗非鲫鱼,是近年来我国引进的一种鱼种。我顿时来了兴趣欣然返回养虾场。

几个人穿过虾棚中间的一条土路,来到东侧的一

条长约三百米,呈南北走向的河旁,较宽的河水泛着阵阵波浪,有些浑浊的水面上没有一丝杂草。养虾的朋友调侃道,河里放养着许多罗非鱼和虾蟹,钓到钓不到,就全看各位的手气啦。我选择在一个机房后的背风处打窝子。

刚下窝不久,河里便泛起了成串水泡。凭直觉,有鱼,我下了竿。须臾,水上的鱼线便开始剧烈晃动,我一拎竿,鱼竿沉甸甸的,中鱼了!我激动地屏住呼吸。但见上钩的鱼儿挣扎着跃出水面,然后又拖着鱼线游向深处,再折回来如此反复。真所谓钓鱼人的乐趣只有钓鱼人懂。这个时候,才是钓者最开心的时刻。忘记了尘世间所有烦恼的我此时与中钩的鱼较量着、博弈着。几个回合后,一条扁扁的、胖胖的、小面盆般,鱼背上长着一排钢刺的罗非大鲫鱼被我拖至岸边。

由于未带抄网,我心急忙慌地下到水边去抓。不想,这条足有三斤重的鱼儿一个挣扎,冷不防,我的手心被鱼背上的钢刺深深地刺了一下,疼得钻心,我本能地缩了一下手,鱼从我手上滑过,跳入水中。鱼跑掉了不说,手上还被刺得鲜血直流,我懊恼不已。

忍住还在怦怦直跳的心,又重新挂饵抛钩。时间不长,鱼线又被拖往深处,又是几个回合,一条约有三斤左右的大罗非被我拖向岸边。这次我吸取了教训,用一块毛巾衬着手抓向鱼,这次这条大罗非乖乖地成了我的“俘虏”。

首战告捷,我乘胜追击。其间,不时有一只只活蹦乱跳的大虾和一只只张牙舞爪的螃蟹被我钓至岸上。辰光不长,又是一条大罗非被生擒。我叫朋友拿回家去烧,尝尝味道。下

午,我们坐进养虾朋友简陋的厨房间,一大盆热气腾腾、散发着香味的红烧罗非大鲫鱼端上了桌。大家一尝,果然肉质细嫩,味道鲜美,且鱼刺甚少。草草吃过饭后,我继续来到钓点,独钓寒江雪。孩提时代钓鱼的本领令手执钓竿的我信心满满,收放自如。

钓到大鱼时,我喜欢把鱼儿在水中来回拖着,张弛有度,带着鱼在水中溜达,还不时将钓竿上拎,让鱼儿呛上几口水,以消磨鱼儿的力气。足足有好几分钟,鱼儿终于累了,我这才收紧钓线,将鱼儿拖向岸边,用抄网再将鱼儿抄上来,实实在享受到了一番钓鱼的乐趣。其间,我除接了两个电话,心不在焉,跑掉了两条大鱼外,又连续钓到四条大罗非。看着网袋里的战利品,我那个开心劲就甭提了。

我将钓到的鱼与大家分享后,和朋友道别。返程中,似乎还沉浸在充满惊险与刺激的钓鱼中。鱼儿吃钩,往下拉线,而垂钓者紧接着提竿、绷住,几乎是一气呵成。鱼儿在水下来来回回窜游挣扎,人在岸上则不住地主导着节奏,就像战场上的指挥员一样,全神贯注地指挥着整个战役。此时此刻,时间凝固了,所有烦恼都忘掉了,仿佛全世界就只有你和那条鱼……

常言道:钓鱼养性,玩物丧志。钓鱼可以陶冶情操,提振精神。钓鱼的过程,头顶蓝天白云,脚踩黄土绿草,呼吸着沁人肺腑的空气,心无旁骛,收获惊喜。即使空手而归,也要不骄不躁,气定神闲。否则,钓者就会精神沮丧,萎靡不振。其实,人生如垂钓。鱼竿、鱼线、鱼漂、鱼钩宛如人生中的一个精彩时段,而人生则是由一个个钓鱼的故事所组成。

释放攻击性

◎丁兆梅

小郑是我的忘年交小友,小郑妈是我曾经的工作伙伴。前些日子,小郑在家先是跟妈妈歇斯底里地叫嚷,接着愤怒地砸了带水的大花瓶,然后大秋天的直接打开水龙头冲自己,最后不吃不喝不理人埋头刷题一整天。场面一度混乱且失控。小郑爸强忍脾气两厢调解,无效,两手一摊按原定计划出差去了。母女俩相继找我控诉,愤怒委屈又无助的模样如出一辙。

按照惯例,工作先从父母做起。在听她摆事实、说难处的同时,我见缝插针地暗示她多给娃娃提供点情绪价值、研究下青少年的身心特点和理想愿望,设法激发娃娃的内驱力而非使用蛮力推动她往前走……总而言之,作为家长要有格局、有境界、有智慧,让娃有依靠、有愿景、有喘息发泄和犯错改错的空间。

接着,我和少女小郑推心置腹地聊。拿出一碗水端平的诚意,先肯定她是爱读书会思考的孩子,在青春期就能安全充分地释放出攻击性,是爱自己的表现之一,也是被爱的有力证明。因为她生活在一个开明包容的家庭里头,有一对能屈能伸的父母给她托底,最后总能不计前嫌地和好如初,继续释放父爱母爱。这是一种本能却不简单的付出。若换到职场或校园,分分钟被毒打。

娃娃对以上事实心知肚明。可以欺负谁,不能招惹谁,她从小就门儿清。事情就是这么个事情,掰开揉碎了都是简单实用的常识。但是知易行难是颠扑不破的真理,很多人会如小郑母女这样,一不小心就让情绪脑占了上风,都要释放自身攻击性,最终却被对方更强烈的攻击性给整得瞬间破防,跌入轮回的苦海。到底哪里出了问题?是不该释放攻击性吗?还是要强制自己保持温良恭俭的形象以便让对方的感受好一些?偶尔压抑自己让一让对方是可以的,但若长此以往,根本做不到啊,就算是亲生的也做不到。所以,正视并正确释放自身的攻击性,是两代人要共同面对的课题。

攻击性是人的本能,生命存续和发展向前的重要动力,人人皆有,与生俱来。它可能会被暂时性压

抑,也可以转换成其他形式释放,但从不会真正消失。心理学家武志红老师认为:“一个人的攻击性,如果不向外释放的话,就会转向攻击自己,没有第三个出口。”只是不同的人有不同的释放方式,有高有低、有好有坏,我们能做的就是趋利避害,增加策略或改进方法,减少冲突和避免内耗。

小郑攻击别人,本质上是对自己不满。这两年,小郑对自己的不满日益增长:曾经的学霸如今数学却听不太懂,分数变得很难看;脸上总是冒痘痘,挤完一茬又冒一茬,怎么看怎么难看;暗恋的那个男生对自己像雾像雨又像风,让人抓狂又难堪……青春如此糟糕,小郑分外急躁。上次妈妈又开启唠叨模式后,自己怒火上头直接用冷水冲自己,总算清醒了些。事后是后悔的,也埋头刷题默默弥补着。他们还想怎么样?

好吧,她对自己认错了,没有反复纠结于过往错误。学会对自己认错,是合理释放攻击性的重要一步。看她随手拿着《被讨厌的勇气》一书,那就理论联系实际与她讨论一番:对人而言,最大的不幸就是不喜欢自己。不接受当下真实的自己,在别扭难受的状态下与人交流,矛盾爆发和冲突升级在所难免。如书中所讲,一切烦恼皆源于人际关系。

反过来说,幸福之源也来自人际关系。学会对被自己攻击过的人认错,是真正拥有勇气升级的表现。这和另一本书《走出剧情》中有个章节《人格健康的标志:有能力和解》异曲同工,光看题目就很有力量感。当下如何向妈妈认错,尽快与父母和解,小郑自有办法。两天后吃着爱心夜宵时,她抱着妈妈各种夸奖和撒娇。小郑妈最吃这一套了。

更为智慧、策略地释放攻击性,其实是将攻击性转化为生命力和竞争力,专注于自身所长,将事业或技能做到自身所能达到的极限。有一个词叫升华,善于将攻击力升华为生命力的人比比皆是,只要仔细留心,就能从身边发现一大片。他们的做法,值得借鉴。

(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

青春突围