

桂花

刊头书法 李自勤

新中国刚成立时,我还是个蹒跚学步、呀呀学语的三岁幼童。7年后我上了小学,当时学校请了一位老红军来校讲长征的故事,抢渡乌江,飞夺泸定桥,爬雪山过草地,攻占腊子口……给我们学生上了生动一课,使我们懂得了:旧社会暗无天日,饿殍遍野,是毛主席与中国共产党领导中国人民,推翻了三座大山。没有共产党就没有新中国。我一定要继承革命先辈遗志,把红色思想与光荣传统一代代传下去。

上小学时,我没有辜负父母的期望,学习十分刻苦,晚自修不完成作业决不睡觉。辛勤的耕耘迎来了丰收,我多次被评为学

■ 高节清风(中国画)
杨维昌

在“母亲”怀抱里成长

□ 祝天泽

校的三好学生。读初中时我担任少先队大队长。

1969年我高中毕业,响应党的号召奔赴黑龙江国营农场务农。当时农场条件十分艰苦,一日三餐吃的全是面食与玉米做的锅馒头,从未碰过一次白米饭。菜则是老三样:大白菜、土豆与酱黄豆。一周才吃一次肉。整日里脸朝黑土背朝天,在地里干活,累得腰酸背痛,我打起了退堂鼓,想返回上海。此时父母给我来了一封信:古人云,劳其筋骨,饿其体肤,苦其心志,方能降大任于是人也。你们年轻人要经得起艰苦环境的考验,越是艰苦的地方越能锻炼人。父母的一番话使我情绪安定了下来,集中精力去做好每一天的工作。

1979年我顶替母亲工作回到上海,不久被上海一家报社所录用。当时中国改革开放的序幕刚刚拉开。上海到处是生气勃勃、机器隆隆的工地,犹如蜘蛛网般地铁开始建设,黄浦江两岸架起了大桥,成千上万家外资企业落户沪上,栉次鳞比的高楼大厦拔地而起,每天都有振奋人心的消息传来。我朝七晚八奔波在采访第一线,写出了一批有质量的稿件。有一次我不慎手臂骨折,上了绑带,但我一天都没有休息,在家中通过电话进行采访,完成了数篇稿件。由于工作积极,出稿率高,被评为全国优秀新闻工作者。我和全国上百名获奖者聚集首都北京,在天安门前

我与共和国共成长

拍摄了一张集体照。

2006年我从报社退休了。退休后我没有停歇人生的脚步,而是积极发挥余热,笔耕不辍。20年中我积极报道闪耀生命闪光点、各条战线的人物,聚焦社会的养老与老年人的养生问题,在各种报刊与杂志上发表二百多篇报道与文章,出版了几本散文、随笔集,2017年我加入了上海市作家协会。

祖国是我的母亲,我们在祖国的怀抱里成长。1949年新中国刚成立时,国家还是棵小树木,历经75年努力,而今已成为枝繁叶茂、硕果累累的大树。我们作为祖国的一员,为国家的繁荣昌盛而骄傲,同时也为自己与时俱进而自豪。

阅读西溪

□ 陈薇清

汤面,开启新的一天。品尝过享誉大江南北的美食后,我们步入发绣馆,倚在绣娘的绣架前,瞅着她们飞针走线,滚、施、缠、套、接、切、扣,针法之多令人眼花缭乱,那些挂在墙上的绣品图,花鸟鱼虫,古代四大美人,百兽之王,仿佛呼之欲出。穿过梨木古街牌坊后,仿佛一脚踏入北宋。走进盐仓监,我们跟着先民煮盐,一层草木灰,一层盐土,再覆一层草木灰,一层盐土。将渗出的卤水,倒在烧热的铁盘上,在“吡、吡”的腾腾雾气中,海盐结晶而出!梨木街上,我们跟随范仲淹的足迹筑堰捍海,其为民请命、不惧生死形象跃然心间。在海春轩景区,仰望千年古塔,耳畔仿佛传来阵阵海浪喧哗,海风拂面。我双手合十,向这千年前的航标致以崇高的敬意。夜幕低垂,光影交错间,我们又沉浸

在董永与七仙女的爱情传奇中,享受了一场视觉与情感的双重盛宴。

酷暑难耐的午后,我们相聚于翠竹掩映,书香四溢的晏溪书院与西溪讲堂,聆听鲁迅文学奖得主庞余亮老师,以《故乡》为例,细说写作技巧与素材精粹,“文学是盐不是糖”,“就像西溪的海盐一样,文学是从生活的数吨海水中提炼出来的”。国家一级作家张晓惠老师则以“文字是生命中绽放的花朵”为题,结合自身创作经历,分享素材搜集之道,纪实与报告文学之别。“不放过任何一次心动的机会,当你心疼、心酸之时,再动笔来写。”学员们或聆听,或笔记,或录像,课后踊跃提问。那些写作中的困惑,迷茫,不知不觉间逐一化解,那种心灵上的升华,收获满满的愉悦,真正让我们这些文学爱好者,深刻体会到晏殊创办书院的深远意义。

这届写作训练营,以线下采风之形式,给文学爱好者构筑了一个很好的交流平台。来自五湖四海的同学,不乏写作有大成者。同学们在就餐期间,餐后休息时,互加微信,赠书签名,交流心得,共享资源,更对女性写作与家庭平衡的探讨产生共鸣。在懂你的人群里散步,有种心灵合一的愉悦。

于台城生活的三十年,西溪的记忆碎片,在此番文学之旅中汇聚成册,恍然间,它已不再零落,而是一本厚重的竹简史书。我们以文学爱好者,与旅者的双重身份,以敬畏之心,翻开这页页历史,对东台西溪的非遗文化、海盐文化、孝亲文化、爱情文化有了全新的认知,对这场心灵契合的文学之旅,亦满怀感激与欣慰。

每天一小时

□ 流沙

里,摆弄着一些邮票。总统出来的时候,就会一改心情郁闷,疲惫不堪的样子,变得精神矍铄起来。

据管理这幢房子的吉尼太太说,总统只是在里面不断欣赏邮票,然后不断给它们排列组合,而不是在睡觉,或是喝咖啡什么的。

然后他们调查了世界织布业巨头威尔福莱特,威尔福莱特日理万机,但在中年后,却成了一位出色的

油画家。他的做法每天早起一个小时,一直画到吃早餐。他天天坚持这样做,画画让他养成了早起的习惯,身体也变得健康起来。十多年后,他创作的大量油画开始在市场上出售,其中几百幅被人高价买走进行收藏,他把所得到的钱全部用作奖学金,专门供给那些攻读艺术学的学生。画画成了他的最大的爱好和调养生息的手段。

另外,他们还调查了世界最大的化学公司杜邦公司总裁格林瓦特,他每天挤出一小时拍摄蜂鸟的图片,

成了自然丛书最受欢迎的图片。没有高等学历的议员布莱克,每天抽出一小时学习,他后来成了美国最高法院的法官,还被公认为最为博学的法官。

总统、企业家应该是这个世界上最为繁忙的职务。但是,他们每天花的一小时却造就了辉煌。总统的一小时让美国人走出了战争和经济的阴影。企业家多花的一小时换来的成就足以与他们的企业一样名垂史册。

看来,成功和失败可以这样区分:我没有时间。

美国的“盖普洛民意测验所”曾经作过一项小型调查,通过对100位多才多艺的社会名流的成功经历的调查,他们发现了一个惊人的也是简单至极的结论:他们只不过每天比别人多工作了一个小时。

调查首先从美国总统罗斯福开始,他们发现在二战期间的总统长期睡眠不足,但是他的精神十分旺盛,许多人认为总统是休息得好,还有人认为他食用了营养品,但调查结果却是,总统每天花一个小时的时间到家里,把自己关在屋子