桂苑花

刊头书法 侯荣康

与自己和解:战胜自我

□ 倪超英

人，在长大变老的路上,都在反省和醒悟。而最重要的是,与自己的和解,其实就是一场打赢自己的战争。虽然有点难,但是这一仗一定要去打,而且必须得赢,爱拼才会赢,赢了才能和解。

与自己和解,这是一个深刻而复杂的过程，涉及对自我认知、情绪管理以及对过往经历的重新审视和接纳,最终重塑一个让自己都很喜欢的自己。

生活不易,奋斗更难。历经千难万险,在面对自己诸多失败的的种种才发现,原来不是谁与你过不去，而是没有与自己和解;很简单的事,搞得不可收拾,甚至悔恨终身,除了自己,谁都害不了你；明知道前面是个坑,稀里糊涂地往下跳,这不怨自己吗?那么到底怎样才能与自己和解呢?

自我认知,这是一个不断发展和变化的过程,自己是怎么回事？能不能管理好自己的情绪?会不会让自己迷失?是不是真正做到了全面、客观地认识自己?与往事纠缠、与现实较劲、对未来迷茫,这样,都不可能有一个正确的自我认知。走过的路、做过的事、遭遇的一切,在颠覆了对世界的认知的时候,自我认知怎么可能准确无误?于是自我否定自我肿胀甚至扭曲都有可能发生。我们身边总有人对啥都看不惯,摆出一副全世界都欠了他的样子,这种情况下怎么可能有下次的自我认知呢?而与之相反的,对身边发生的一切,不论多么的不正常，都可坦然接受,并设身处地为人着想,送给别人合理的解释,饶了别人也饶过了自己,多好。

愤怒、悲伤、恐惧是负面情绪,如它占了上风,对身心健康的影响不言而喻。有一次,一个朋友对我说，她婚后遭遇家暴,几十年,直到那个人去世,噩梦才结束。想想自己这半辈子,就没有开心过,为了孩子,隐忍又隐忍,积累了最差的情绪,也让身体遭受重创,“情绪管理,我竟然都错过了”！是啊,开不开心,永远是自己的事,自己才是那个救世主。错过的“情绪管理”,一切都是错的。一个会管理情绪的人,就是在筛选和过滤,把最美好的情绪留给自己,才是真正的与自己和解。

与自己和解,就意味着要接纳自己的过去，接纳完美的,更要接纳不完美的甚至是残酷的事,那些让自己遗憾、愧疚、愤怒或者不堪回首的事,都已经随风飘散的“过去式”，不管你怎么样,都是不可逆转的,那是不是更要学会放下,这种放下就是放过自己，只有真正可以放下的人,才能与自己和解,笑迎未来。

都说,与自己和解,说说容易做起来几乎难于上青天。是的,因为那是一场战争,与自己的战争,是战争就会有输赢。既然走上了战场,就是建立在“必胜”的信念上,每一步棋都是走在“与自己和解”的目标里,把解放自己的旗帜插在战斗的山头,吹响胜利的号角,凯旋而归。

■ 乐(摄影) 安妮

《哪吒2:魔童闹海》:奇幻世界,国漫高度

□ 王丽娜

2025年春节档以来,《哪吒2:魔童闹海》无疑是最大的赢家。进入2月以来,“你看《哪吒》了吗？”成为朋友间见面聊天的热词，甚至小学生开学，哪吒也成为“开学第一课”的关键词。这部电影不仅票房一路狂飙，突破百亿大关，成为中国首部破百亿的动画电影 ,更难得的是口碑和票房齐飞,收获了观众的一致好评，展现了国产动画电影的强大实力。

《哪吒2》延续了第一部的故事脉络，却又在剧情上做出了大胆的创新。哪吒,依旧是那个叛逆却又充满正义感的少年,在这一部中,他的成长更加明显，内心的挣扎与转变也刻画得更加细腻。影片巧妙地将哪吒与敖丙的命运进一步交织，他们成为在命运的洪流中并肩作战的战友。我们看到了灵珠和魔丸的抗争，那就是不屈服于命运，用自己的双手打破世人的偏见,用自己的行动证明“我命由我不由天”的精神。申公豹的弟弟申小豹,这个新加入的角色也给观众留下了深刻的印象。他的努力、他的坚持,以及他对哥哥的崇拜与信任,都让人看到了一个平凡人在困境中不屈不挠的精神。

影片的剧情反转设计很是巧妙，龙王的投降、无量仙翁的真实身份等反转,出人意料却又在情理之中,让观众在观影过程中始终保持着高度的紧张与好奇。这些反转不仅增加了故事的戏剧性,更让影片对人性的探讨更加深入，什么是正,什么是邪,妖又如何,仙又如何,观众在享受视觉盛宴的同时,也对哲学问题进行了思辨。

作为一部动画电影,《哪吒2》的视觉效果堪称惊艳。影片中的每一个场景都制作得极为精细,从神秘的海底龙宫到宏伟的玉虚宫;从哪吒与东海龙王的激烈战斗到无量仙翁施展木系法术,激烈的打斗场面和细腻的人物表情,都展现了制作团队的高超技艺,将观众带入了一个奇幻绚丽的神话世界。

《哪吒2:魔童闹海》将中国传统美学与现代动画技术完美融合,为观众呈现了一场震撼的视觉盛宴,不仅展现了精彩的故事情节和人物形象,更传递了深刻的思想内涵和文化底蕴。它让我们看到了国漫的无限潜力,也让我们对未来的国产动画电影充满了期待。

匆匆70年

□ 梁双喜

70年前的那一年，那是一个春暖花开的早晨？一个荷花映红的中午？或是一个满地金黄的下午？还是那个风雪交加的夜晚？不管你是否情愿？还是无奈？还是幸福？甚至一不小心？一个你自己和世界都不可否认的事实:你从娘胎里,来到另外一个陌生世界!

当你刹那顺产来的这个世界时、还是痛苦难产来到这个人间,但有两个景观,不得不让人值得称奇，有的在呱呱落地时,嘹亮的啼哭声,响彻产房内外;有的呱呱落地时一声不响,大家默默在等着那一声，彷佛空气也被凝固，不知当时的这些生命是如何作出这样的表现,无从知道;还有一个就是两只小手紧紧攥着，不知是否要攥住旋转世界？还是要紧紧攥着未来的财富？还是攥着那一无所有的不甘,也无从知晓。

后来据医学专家研究有了最新说法，原来就是一个生理现象，攥紧拳头对人体的心、肝好。

话说七十，路人常识化的马上来了一句杜甫的“人生七十古来稀”借古喻今,他们还以为自己生活在“老皇历”里的那个缺粮少药、命薄寿短年代,熟不知，现在已进了21世纪了，自从改革开放以来，老百姓终于吃饱了饭，身边的那个医院是越扩越大,楼是越造越高,满大街上药房一家接着一家,一条路上三家不多、二家不少,延年益寿已不是一件奢望的事了。你举目四处一瞧,现在满大街的“70”后,即老年人中“青年人”比比皆是,关键是后面路,如何使自己活得有质量、活得有尊严、活得潇洒,这才是我们要选择的方向。

秩风雨路途中,即便是“长安盛世”三万里,不也处处写尽憾事无数，因此不管我们曾经走过了什么的路，抑或是还有多少未尽的事，随着岁月的流逝,一切都是昨天的故事。

正如前苏联作家奥斯特洛夫斯基在小说《钢铁是怎样炼成的》中写道:“人的一生应该这样度过,当回忆往事的时候,他不会因为虚度年华而悔恨,也不会因为碌碌无为而羞愧。”

弘一法师箴言:“人生没有什么不能放下。”

“自省吾身,常思己过,善修己身。”论语道。

风雨兼程、披星戴月、筚路蓝缕,闯荡了70年了,不管是我们的容颜、心里和肤体都发生了不可逆转的变化，故而要想人生走向更高境地；下一个高光时刻，必须时刻告诫自己放松心态，坦然面对生活每一天，不做超出自己能力范围的事,不想不切合实际的愿望,因为越往后越会出现许多我们身不由已、力不从心的现象,走的路也会更加磕磕绊绊。

七秩华章起,“岁月峥嵘丹心在,乐享晚年最乐得。”