

桂花苑

刊头书法 吉卫平

■ 木槿花开
(摄影) 孙逸



退休多年,深感寂寞。女儿说,要么你搬来和我们一起住。我知道女儿女婿很忙。到了白天,我还不是一个人。

一天,女儿来看我,说,有件事想对你说,又恐怕你不开心。我说,自己人,但说无妨。女儿说,要不你去养老院试试?选个条件好一点的。我朋友父亲那个不错……见我的脸色霎地变了,女儿也霎地停住,没说下去。匆匆走了。

老黄是我们文联上海市电影家协会的老同志,我的朋友。日前,我得知他和太太住进了养老院。那天我有事来到吴泾,顺便去看看他。

养老院里的“钻石婚宴”

□ 马信芳

一踏进养老院,新鲜感迎面扑来。宽敞的大厅,明亮的灯光,正面影视屏滚动播放着该院老人们饮食生活和献技展艺的视频。左面是整洁的服务台,右面是像饭店一样的餐厅。

我来到老黄的居室。他和太太入住的是“两人房”。老黄见我这个“不速之客”的到来,喜出望外,忙打开冰箱,取出牛奶,连说,当茶喝。

“两人房”如家一样,木床、大橱、小橱、床边柜,一应俱全。卫生间沐浴设备齐全,方镜擦得锃亮,美观整洁。

我和老黄谈着分别后的情况。我笑着说:“我虽然比你小,但也退了多年了。”

我不由问道:“你和嫂夫人结婚已经……”

老黄笑了,说:“我们结婚已经60年了。”

“60年?该搞……”

“是啊,我想办个‘钻石婚宴’,下个月。哎,你今天来这里,就算通知你了。”

“在哪儿?哪个酒家?”

“就这里,楼下餐厅。”

“啊!”我有点惊奇,“这里办‘钻石婚宴’?”

“对,这里的院长一手操办。

共三桌,你知道我朋友多。”

少有耳闻,我更惊奇了。养老院的院长还帮着办“钻石婚宴”。

一个月后,我再次来到养老院。

就在二层大厅,三张大圆桌上已摆上冷盆:白斩鸡、卤酱鸭、海蜇头、四鲜烤麸……

一会儿,客人们都到了。

热炒、大菜、点心、水果,像酒店一样,挨个轮上……

大家频频祝贺。养老院院长特来敬酒,将祝福送给两老。老黄夫妇喜笑颜开。

院长姓张,剪着短发,衣着朴素大方,一看就是位实干家。

喜宴结束,长期当记者的我好像意犹未尽。到办公室找张院长。

张院长一见我,马上说:“来,来,里面坐。”

接着,和我谈起了这次办宴的前因后果。张院长告诉我——

“老黄是个有情有义的人。当我知道他们这对老夫妻结婚已经60年,就想到了‘钻石婚’纪念。你们在上海,亲朋好友聚在一起吃顿饭已习惯成俗。我想,如到外面办,不仅花费大,而且不方便。于是就建议他们在院里办。我知道,我们的厨师会拿出看家本领,冷盆、热炒、大菜、点心,一点不会差。怎么样,味道还可以吗?”

我连连点头。不由称赞道:“你想得真周到。”

张院长笑了:“哪里,哪里。其实我们不是对老黄一个人,对其他老人同样如此。我们养老院就是以老人为中心,以尊重为根本。我的一些做法,有人称之为‘小题大作’。”

“小题大作?”

“我觉得,老人的事没小事。所以我经常对我们的团队说,对老人的事,我们要‘小题大作’。把小事情当作大事情来完成。”

张院长说,开始,我们院里有些员工对此不当一回事。后来,我们院三姐妹入住的事对大家很有启发。这是个大户人家,先是大姐入住,她对“小题大作”很是满意,结果把两个妹妹引了进来。再后来,小姑,姑父也住了进来。就这样,滚雪球似地,这家人家是冲着我们“小题大作”来的,现在已有6位老人入住。所以,现在“小题大作”已成为大家的追求。

应对人口老龄化,完善发展养老事业和养老产业,大力发展银发经济已成我们的国策。但老人的事确没小事。像张院长的“小题大作”,不仅老人开心,也让家属放心。

临走,我去向老黄夫妇告别。老黄问我:“大记者,今天可有收获?”我笑着答道:“我也想来作伴。有‘小题大作’,我没有顾虑了。”

善良须有尺,共情要有度

□ 林嘉森

你有没有过这样的时刻?
朋友吐槽烦心事,你跟着揪心到失眠;

同事抱怨工作不顺,你比当事人还焦虑;

甚至刷到陌生人的委屈,都要反复共情半天,久久走不出来。

你总觉得,共情是温柔,体谅是善良,可到头来才发现,无底线的共情,不过是拿别人的情绪,惩罚自己的人生。

明明是别人的人生课题,却硬生生扛在自己肩上,最后累的是自己,乱的是心绪,丢的是自己的生活节奏。

毫无边界的共情,从来不是善良,而是对自己的消耗。

这世上,不是所有情绪都需要你承接,不是所有委屈都需要你共鸣。

每个人都有自己的风雨要扛,有自己的坎坷要渡,你的心软和共情,救不了别人的人生,反而会拖垮自己的生活。

过度在意别人的情绪,只会让自己变成情绪的垃圾桶,被负面能量层层包裹,活得疲惫又压抑。

你要明白,善良要有尺,共情

要有度,守住情绪边界,才是成年人最高级的清醒。

不必为别人的坏心情买单,不必为无关的烦心事内耗,更不必用自己的能量,去填补别人的情绪缺口。

温和待人是修养,及时抽身是智慧,不被他人的情绪裹挟,不被外界的纷扰牵绊,才是对自己最好的善待。

当你学会收起泛滥的共情,划清自己的边界,就会突然发现:

心里的包袱轻了,日子顺了,再也不用被别人的情绪牵着走,终于能安安心心过自己的生活。

不做别人的情绪附庸,只做自己人生的主人,才是最舒服的活法。

人生本就短暂,精力本就有限,与其把心思花在共情他人的烦恼上,不如专注自己的日子,守护自己的能量。

温柔有尺,共情有度,不委屈自己,不消耗自己,才是余生最好的活法。

愿我们都能收起泛滥的共情,守住自己的边界,不被他人情绪裹挟,自在从容,安稳舒心。

乱世开篇,英雄共鉴

□ 王丽娜

《三国第一部:争洛阳》观影有感



《三国第一部:争洛阳》上映了,趁着周末带小孩去观看这部电影。

这部动画跳出桃园三结义等名场面,沉下心讲述东汉末年洛阳动乱始末,情节、镜头、文言对白处处藏着国风底蕴,慢慢铺陈故事。

影片剧情紧扣历史源头,顺着时间线还原三国乱世的开端。对于观影的我们来说,前半段朝堂人物繁杂,孩童一时难以分清各路朝臣,需要家长轻声解说。难得的是人物摆脱脸谱化,年少相交的曹操与袁绍,一人胸藏安民之志,一人囿于名门宗族,开始的镜头借鉴了《长安三万里》李白和高适的相识相交,随着之后情节发展,两人的理念有所分歧,有着各自的抉择,也让观影的孩童

初识人心的复杂。

影片镜头极具中式美学,氛围感拉满。曹操刺董逃亡一段,长镜头追随孤骑穿行山河,人影渺小,道尽天下将倾的苍茫;曹操讨伐董卓的檄文向天下公布,各路诸侯响应,九州的镜头生动展现出来,或者黄沙漫漫,或者块石磊磊,中华地域之雄见于银幕;朝堂多用俯拍镜头,昏暗光影烘托皇权崩塌的压抑;虎牢关三英战吕布段落镜头开阔,完整还原对战场面,没有浮夸特效。汉代宫阙、甲冑服饰考

据严谨,精致的古风画面引得小朋友频频发问古代人物常识。吕布的造型一如书中讲述的那么帅气,人中吕布,马中赤兔,吸引了小朋友的目光,我也正好向她普及了所谓“一吕二赵三典韦”的三国武将知识。

全片对白保留文言文独有的古韵,是一大亮点。台词没有通俗化大白话,朝堂奏对、人物对谈简练典雅,古诗词随处可见,自带厚重历史韵味。起初小朋友略感晦涩,我在一旁简单释义,反倒成了生动的古文启蒙。

整部影片兼顾沙场武戏与朝堂文戏,文言台词、国风镜头搭建起通往千年历史的桥梁,既能让孩子看懂热闹情节,也能让家长品出历史深意,是一次难得的亲子历史启蒙体验。