心·观念

自己的节奏

□ 张 坤

“自己的节奏”是每一个人都希望拥有的，但不是以自我为中心、僵化不变的。

比如春节返乡，本是许多人习以为常的“自己的节奏”，但让留校学生如“在家”，返乡学生似“在校”，让留城同事如“在家”，返乡同事似“在岗”——这个春节，我们不得不“变节奏”了。“在家”放松，温暖亲情；“在校”紧张，严肃活泼，一张一弛，文武之道。“变奏”背后，既有“自己”的深明大义，也需要“大家”的深切关爱。变的是“形”，不变的是“爱”。

万物萌生盼春到，梅花绽放傲冰霜。“节奏”本无好坏，变化感受皆出人心。这种变化，需要顺应时势，遵从规律、制度和规矩，融化于自然而然的生命节奏之中，才能成为一种美好自在的“自己的节奏”。

因为过于紧张的节奏，会将我们全身的安全螺丝拧断；过于松弛的节奏，又会将我们身心的安全阀门扭开。好比一场马拉松竞赛，坚持到最后的，未必是那些一时逞强、自恃有功、较劲死磕的“自我中心”选手，而是那些节奏有序、耐力非凡、互相激励的“自我超越”选手——不会因一时得失快慢而乱了方寸。

我们日常生活中的行为，都是受到“自己的节奏”影响和支配的，其生理化学和生理物理两者的综合反应结果，支配了我们在生活中的正常行为。

人类的体力、情绪、情商、智商变化，都有不同的周期和“自己的节奏”，需要我们认识和发现。但是越来越严峻的现实变局、不确定的外在环境，让我们不得不“变节奏”，这是一种知行止、与大势合一的“自己的节奏”，既不能盲目被带乱节奏，也不能因为昏聩被带坏节奏。专注自己的内心，在自己的成长发展阶段，尽心而为、量力而行，及时调整并保持最适合自己的节奏。

我们或许离理想化“自己的节奏”甚远，但始终不能放弃那些与大家、万物和谐相处的良善、隐忍和爱，始终不要抗拒或曲意奉迎自然变化的生命节奏，要常常反躬自省、张弛有度、顺势而为、不疾不徐。

一个突然被“罩”住的防疫世界，“罩”不住大千世界的生动气象。静静地倾听鸟儿在自由自在歌唱，那震颤的声音，轻抚枯树上正在逢春转绿的嫩叶。

“春来了，春来了！”

一声声呼唤，一缕缕乍现的春光，从树枝间流淌而下。

“原来如此简单，原来如此单纯，原来如此和谐”。

一旦身体的变奏曲与自然合一，“自己的节奏”也可以自然奏演，不再是由大脑皮层产生，而是蓄储在人与自然连接处的许多地方。大脑发出的只是指令，激活相应的节奏，即我们所说的“肌肉记忆”，牵动心灵深处的那份生命节奏，与宇宙同频共振。

如果抛弃“自我中心”的角度、“繁琐复杂”的枷锁和“习以为常”的套路，回归到内心的真实状态，坦然面对自己的缺点和优势，超越虚荣和浮躁，每天都可以从容淡定地笃定前行，可以“如此简单、单纯、和谐”地做同样的事，让春天的阳光洒满自己，也让自己发出亮光，照亮身边，照亮世界。

正如这个特殊的春节，每一个“别人”都是“自己”，每一个“自己”也是“别人”，每一个和谐的节奏，都需要相互慰藉、关爱帮助、调整韵律。

正如一体化深度融合过程中，只有大家齐心协力、分工协作、精诚协同，才有可能让每一个“自己”最大程度地成长。

正如这个世界处于百年未有之大变局中，不仅要勇于斗争，还要善于斗争、调整节奏、保持节奏。变的是形式、行动和步伐，不变的是始终心系国之大者，为民族谋复兴，为人民谋幸福，还要为世界谋大同，为万物谋和谐。

节奏变化不乱步，变化节奏不乱心。觉察内心真正的期待和当下所处的阶段，学习在理解包容、成人达己、岗位奉献的过程中，走好每一步，做好每件事，让所有“自己的节奏”，后会有期；让所有心外的“自己的节奏”，后会无期吧！

图片新闻

1月26日，福建省石狮市金利莱斯服装厂，工人黄海龙的小儿子聪聪坐在准备寄回四川老家的礼物布袋上玩耍。黄海龙往年都是一个人回老家与大儿子和其他亲人过年，今年是5岁的聪聪第一次在出生地福建和父母一起过年。 新华社记者 宋为伟/摄

暖 心

八千“燃灯者”点亮“沂蒙无孤”

中青报·中青网记者 邢 婷

没有玩具，20只兔子、1只猫、2条狗，这些是孤儿小宇3岁前的玩伴。长期和小动物在一起，小宇不会说一句完整的话，走路时双手耷拉在前胸，学兔子一蹦一蹦。瘦弱的孩子舔食从地上拾起的垃圾袋，抬头望人的眼神“空洞得不像个孩子”，志愿者顾圣妍没忍住，当场哭了出来。

在经历无数次“闭门羹”后，小宇爷爷终于答应顾圣妍，把孩子送进一家正规寄宿制幼儿园。最初，小宇每周发烧，免疫力极差，3年过去了，他变得身体结实，会自己整理被褥，能够流利地背诵好些国学经典内容。每个周末，顾圣妍接小宇回家，顾家已被小宇当作自己的家，他会和“爸爸”——顾圣妍的丈夫一起嬉笑打闹，不时粘在顾圣妍身上“妈妈”“妈妈”喊个不停。

在山东临沂，像顾圣妍这样的“燃灯者”有8000余名，他们的共同身份是孤贫儿童心理辅导志愿者，以“一对一”结对陪伴的方式，给孤儿、事实孤儿和困境儿童以精神陪伴、心灵关怀，直至孩子成人。

临沂这片昔日的红色热土，全市12个县区、156个乡镇（街道）全部成立孤贫儿童心理辅导志愿者服务团。志愿者们已走遍全市9494个村庄，对15岁以下的孤贫儿童进行逐个摸排，累计行程650余万公里，共摸排出5317名符合帮扶条件的孩子。

2017年，徐军通过走访和大量调研发现，农村一些孤贫儿童因监护无力遭受歧视、侮辱，出现严重心理问题；很多孤贫儿童因缺乏正确引导、法律意识淡薄而自暴自弃，误入歧途，甚至走上了犯罪道路；还有部分服刑人员家庭和精神疾病患者家庭的孩子，因缺乏关爱，遭受家庭暴力，时刻处于危险之中。

一项共识由此达成——捐款捐物不能解决多数孤贫儿童存在的问题；“扶贫、扶心、扶志、扶技”才能对孩子的健康成长产生决定性影响。

怀揣“沂蒙无孤"天下无孤”的梦想，徐军着手成立孤贫儿童心理辅导志愿者服务团。为了拉资助，徐军找遍身边朋友，甚至花钱请生意伙伴吃饭，酒桌上有人回绝得直截了当：“说什么‘天下无孤’，我看你是天方夜谭！”

伴随着摸排工作走村串户，越来越多的人加入志愿者行列，他们有公务员、教育工作者、医护人员、个体经营者以及“五老”（老干部、老战士、老专家、老教师、老模范）等群体，也有一些村支部书记主动加入。

要想打开孩子的心门，得先敲开孩子的家门。起初，许多年迈的老人认定志愿者们是“坏人”，不让他们和孩子接触，甚至有志愿者被老人们用扫把打了出来。一次，两次……最多的上门20多次，志愿者们最终用诚心感动了孩子的家人。

迷茫、悲伤、羞怯、自我防御性强——孤贫儿童群体有着相似的心理特征，爱他们很简单，但让他们彻底放下心理包袱，给予他们公平的爱却很难。

志愿者景平是从那个被意外火灾烧得只剩屋架的家里接走若星的，此时距若星妈妈患癌去世不到一个月，若星爸爸几年前因车祸去世，若星的“泪点”特别低，而且常常一哭就是一两个小时。变化是从一次长谈开始的，景平轻轻把若星拥在怀里，告诉她哭不能解决任何问题；“我们是代替父母来爱你、照顾你的，但父母永远是你的父母……”，若星似懂非懂地点点头。

半年后，景平丈夫生病住院，若星带着弟弟妹妹写祝福卡片、做果盘；会时不时抱着景平撒个娇；哭的时候越来越少，笑脸越来越多……在景平看来，孩子还需要漫长的疗愈；“在这个过程中，志愿者绝不能带着怜悯或是宠溺的心态对待孩子，更不要刻意让孩子说谢谢，我们需要做的就是静待花开”。

5317个孩子背后，是5317份无怨的付出，其中有不少孩子被徐军称为“硬骨头”。“我们粗略统计过，100多个孩子有小偷小摸的习惯，200多个孩子辍学在家，甚至一天学没上过的有100多个，300多个孩子没有户口。”

陈德功是一名迎难而上的志愿者。最多时，有七八个“问题孩子”住进他的家里，有的随身带着自卫用的小刀，有的习惯和大人对着干，不服管教，说走就走，陈德功常常找孩子找到半夜两三点。孩子们之间动手打架是常事，他们偷出陈德功的钱买了3部手机，陈家工厂大门被这些孩子撬了3次，里面的财物被洗劫一空。

“你说，这是不是‘农夫与蛇’的故事？”妻子哭着质问，陈德功耐心劝慰妻子；“咱这是用一个小家庭换来社会的安宁，孩子们会越来越好，不能放弃他们”。

陈德功将家里的客厅开辟成传统文化讲堂，每周有志愿者前来为这些孩子讲授国学经典。不忙时，陈德功带着孩子们参加各种公益活动，变化在潜移默化中发生。看到街头流浪的老人，孩子们凑了29元给老人送去肉菜；带着孩子们去饭店吃饭，却遭到一致反对，“太浪费了”，孩子们吵嚷着。陈德功妻子也不再抱怨，默默地跟在丈夫身后照顾着孩子们的生活起居，主动报名成为一名志愿者。

四年来，服务团协调有关部门先后解决了200多名孩子的户籍问题、100余名孩子的学籍问题，安置400余名孩子免费入学接受教育，免费为全市近百名孤贫儿童和家庭实施大病救助，为30个孩子做了眼疾治疗手术，为4000名孤贫儿童购买了保险。新冠肺炎疫情期间，志愿者们采购了1780台学习机发放给孤贫儿童，并由志愿者手把手教孩子学习，保证他们的居家学习效果。

时至今日，仍有不解和非议不时出现。有人质疑，“志愿者们太会演了”。服务团副团长宋彩云举例，为了摸排孤贫儿童情况，志愿者王光琳在10个月里开车6万公里，每天早上4点起床，走遍费县400多个村庄，走进660多个家庭，“如果说这样的努力都被质疑的话，你也可以演一个！”

为保证志愿服务质量和效果，针对志愿者的规章制度从无到有，不断完善，服务团先后出台《志愿者信息保密协议书》等16项制度、48条服务规范和行为准则，从志愿者招募到申请帮扶，乃至志愿者的陪伴时间、次数等各类细节，均有详尽规定，包括志愿者如何陪伴孤贫儿童、如何保护儿童隐私、如何进行心理辅导等。

比如，在帮扶时，严禁打旗拍照、给钱拍照、拍孩子正面照等行为，还设置了志愿者学习培训机制，志愿者必须完成每周4天、每天2小时以上的线上学习，内容包括中央的政策精神、中华优秀传统文化、美满家庭建设以及心理辅导知识等内容，提升道德素养和帮扶本领。

以心换心的付出总有回报，在志愿者陪伴的岁月里，一盏盏黯淡无光的灯被渐次点亮。

曾经与亲人形同陌路的小浩，学会了感恩，开始学着主动承担家务。被母亲弃养，饱受歧视，被同学喊作“野孩子”的小晨，经过志愿者耐心的开导，逐渐打消了长大报仇的念头。患有先天性脊柱侧弯的小颜，经志愿者多方协调捐款、献血、手术，如今已基本恢复健康。

种进孩子们心田的爱的种子正在慢慢地萌芽。从不敢和志愿者对视说话，到性格日渐开朗活泼，小妍已成为服务团年龄最小的一名志愿者，她最大的愿望就是帮助和自己一样的弟弟妹妹，让他们真正变得自信、坚强、善良、感恩。

如今，“擦亮‘沂蒙无孤’品牌”已被列入临沂十四五规划，而这一模式开始在全国复制推广，济南、青岛、襄阳、淮南等地已成立孤贫儿童心理辅导志愿者服务团，潍坊、滨州、厦门等20多个城市正在筹建。

对徐军来说，“沂蒙无孤"天下无孤”的梦想正在成为现实，而他所做的不过是让有爱的人有事可做，把党和国家的温暖传递给孩子，“我参与其中，无上光荣”。

（文中孤贫儿童均系化名）

扫一扫 看视频

在数万家书中回看历史的细节与温度

中青报·中青网记者 李桂杰

通过家书，张丁深入了解了很多中国家庭，也进入到很多历史的细节当中。

“玉花，这次胜利可不小啊！解放了北平、天津、塘沽、张家界等城市，歼消敌人50多万。看样子，华北的全部解放已不会有多少日子了！亲爱的玉花，不见面已经一年多了，想我不？当别人的爱人来了时我就想起你了……”写这封信的人是宋云亮，时任华北军区第66军炮兵营二营营长，此信是1949年写给自己爱人胡玉华（小名玉花）的。

不久前，在北京中华世纪坛举办的“见字如面——2020中华家风文化主题展”上，不少人被宋云亮和胡玉华的爱情所感动，也为当时的社会背景所惊叹——“北平可真热闹，街上有电车，有稠密的行人，有很多的商店，来往的汽车，真比驮粮的小毛驴还多哩！今天晚上我们到国民影剧院看的戏，看了名角叶盛章的‘九龙杯’，的确不错。”

“主题展”策展人张丁说，在开幕式上，媒体把焦点纷纷对准了领导和专家，其实那些无私的家书捐赠者才是展览的主人，面对老人们，我心生愧疚。

在“抢救民间家书”项目开启初期，苏州的姚美家阿姨对家书征集抱有很多疑问。姚美家保存了上千封家书，其中包括她和丈夫经人介绍相识以后，从谈恋爱到结婚生子，又分居两地的6年中互通的586封信，也有她上世纪90年代写给在美国读书的儿子的家书。

这5公斤重的“家史”，交与不交，令她犹豫。姚美家写了一封长信，一口气提出了许多问题：“抢救办”是一个什么性质的机构？经费问题？如何保管征集来的书信？人手几何？如何办理捐赠手续？外地的人一律邮寄吗？如果贵办因故不能践诺，凡交出的书信还能要回吗？

张丁回了一封1118个字的信，对老人提出的问题逐一作答。言语平实又充满诚意。最终，姚美家坐火车来到北京，亲手把984封家书和35张老照片送交到张丁手里。

2005年，听说了“抢救民间家书”活动之后，胡玉华打来电话和张丁取得了联系，并捐赠了两封珍贵的家书，一封写于1949年，还有一封来自抗美援朝前线。

2006年春节，张丁向中央电视台《东方时空》节目组推荐了胡玉华和宋云亮的战地家书。75岁的胡玉华应节目组邀请来北京做节目。“我无以回报，只有在街头小馆请他们吃一餐最普通的饭，略尽地主之谊。”那天晚上，张丁和胡玉华阿姨以及女儿，聊到很晚。

那次分别后，胡玉华又寄了十几封丈夫宋云亮所写的战地家书原件给张丁，这些家书非常珍贵，知名电视栏目“见字如面”从中选读过2封。

临潼老家盛产石榴，每年秋天石榴成熟时，胡玉华都托人寄送石榴到家书博物馆。2个月前，张丁专程到西安看望已经90岁的胡玉华，胡玉华的女儿一定要请张丁吃饭。“妈妈说2006年您从中央电视台辞职，专门做抢救民间家书的工作，经济很紧张，但还是热情地请我们吃饭，这份情谊不能忘记！”

抢救家书工作有意义，但很辛苦。2005年项目启动后，张丁多方寻求资助均不顺利，尽管2006年出版了《家书抵万金》《红色家书》两部有关家书的书籍，《红色家书》还入选中宣部组织的“万村书库”工程，但经济效益有限。2006年，他把办公的房子由两间减少为一间，房间里放满了家书，几乎没有落脚的地方。

“张丁老师几乎没有穿过什么新衣服，特别朴素，吃的东西也很简单，他一心扑在抢救家书上。”跟随张丁多年的助手张颖杰说。张丁没有想到，自己当年的窘迫，老人不但看到了，还记在心上。

2016年10月26日，中国人民大学家书博物馆正式挂牌成立。15年间通过各种社会力量共征集到6万件藏品。和张丁密切联系的多位捐赠人中，有20多位因为年事已高去世，他们的家书保存在博物馆里，手机号码却再也无法打通了。

2006年，张焕光和老伴陈素秋从报纸上看到征集家书的消息，主动给办公室打来电话，说家里保存了1700多封书信，都是半个多世纪前的旧信。张丁一听特别兴奋，马上动身到张焕光家里拜访，看到了那些装订成册的家书。

两个人的书信分别按照年代排序，信纸大小不一，都加了封皮，然后用线缝起来，装订了61册。张丁印象最深的是广州和桂林解放前后的书信，“当时陈素秋在广州，张焕光在桂林，两人鸿雁传书，对于解放军进城的过程进行了详细的描述，真是惊心动魄。”

陈素秋在1946年8月16日写给张焕光的信中写到：雨是这么多，在故乡我爱雨，在这异域，我是害怕触动的太厉害，我厌了这多雨的时日，不是吗？楼阁的人用一样的耳朵，不同感情，闻着这异乡的雨滴，百感交集……

两位老人决定把这些情书全部捐赠给张丁，“这可是保存了半个多世纪的宝贝啊！”有出版社闻讯找到张丁，想出版他们的情书，于是他请老人亲自动手进行编选，从100多万字中精选出近30万字，但最终因整理难度太大而搁浅。张焕光2012年去世，而书稿仍然躺在书柜里。“我非常愧疚，至今没能帮助老人完成心愿。”

家书从来都是和家风密切相关。习近平总书记多次发表讲话，强调家风和家庭文明建设的重要意义。2017年初，中共中央办公厅、国务院办公厅在相关文件中提出：广泛开展文明家庭创建活动，挖掘和整理家训、家书文化，用优良的家风家教培育青少年。这让张丁特别兴奋，“这就把家书与家风家教联系起来了！家书是人们内心世界的反映，家训是亲人之间的谆谆告诫，家风是一个人生活成长最有力的熔炉。”

山东省淄博市周村二中的退休教师许达，捐献了自己保存完好的1811封家书。张丁在其中发现了“富矿”——1982年3月20日朱圣武给许达的信中讲到了当时已经在全国推行的联产承包责任制：“这里责任田，五花八门。大队三令五申，饬令小队分田到户。小队按兵不动，勉强分了耕地；管理方式多样化，或者定产到户、连产计酬；或者计酬不连产，仍然集体耕种，集体收割，按照工分分配……现在很多基层干部也不知道啥法好，只要发展生产，调动社员积极性，分配好，群众赞成，就好。”

又过了一年，朱圣武来信，讲到经过实践，农民逐步认识到了大包干的好处：“农村实行大包干，懒汉变勤快了，比大呼隆农田管得好。”

在许达的信中，参军、下放、社教、知青、票证经济、“批林批孔”、民办教师、农转非、高考、新兵连、住房改革、“砸三铁”等，都有较为生动的记述。

张丁说：“《效石家书》是许达先生的传记，更是家史，是20世纪后半叶一个中国普通职工家庭历史的真实记录，还是山东乃至国家历史的一部分。”

当张丁得知许达是“文革”前大学中文系的毕业生，退休前当过多年的中学语文高级教师时，就鼓励他把家书整理出来出版。从此，年届古稀的许达老师开始了整理家书的漫漫征程。

张丁和老人一直保持着联系，有时通个电话，逢春节时寄贺信，了解他编书的进度和甘苦。70多岁的许达为了亲自录信而学习电脑。2012年，《效石家书》出版，总共90万字。当时许达患了严重的白内障，阅读已经十分吃力。“令许老师颇感欣慰的是，他做了一件有意义的工作，通过这些家书使许家的淳朴家风向后代传承。”

2018年，许达去世。他说，自己的人生没有遗憾。

每每想到这些一个又一个永别的亲人，以及他们背后的家风故事，张丁依然觉得愧疚：“在做好保护的基础上，还应该更好地利用这些家书，为他们做点什么。很多家书已经损失，或者正在损失的过程中。应该加快抢救家书的步伐，把尽可能多的家书抢救过来。”

扫一扫 看视频

用就地过年年味来

□ 曹 林

从中国人的私心来说，此时此刻，归心似箭，谁不想跨越千山万水归乡过年？只是疫情挡住了很多人的返乡路，让人不得不调整计划。既留之，则安之，让人充满敬意的是，很多人不仅迅速接受了就地过年，还把这种别样过年过出了新的年俗新的年味儿。

从春运的数据来看，年味儿似乎因就地过年而变淡。往年的年味儿，首先都是从火车站、航站楼、乡间小道拥挤的人群“透”出的，但今年春运好像还没开始就结束了。记者从铁路方面了解到，1月28日、29日和30日，春运前3天，全国铁路发送旅客分别为308万、283万和296万人次，仅为去年同期水平的四分之一左右，春运前3天全国铁路客流同比下降七成以上——归途中没有拥挤的人群，年味儿好像大减。

这个数据恰恰说明，多数人都接受了就地过年，防控、倡议和自觉下，减少流动成为共识，春运数据背后是无数人无数家庭作出的贡献，正如张文宏所说：对于就地过年的同志，我表示非常敬佩。没有谁认为这些做法是理所当然的，可以“看作是为全中国人民所作的一次贡献和慈善”。往年，拥挤的春运人群是火热的年味儿，让人安心。今年，冷清的春运场景，才让人安心。

不要为冷清的火车站和“缺少人气”感到难过，我们看看“春运数据大降”之外另外一组数据。虽然人的流动性减少了，但物的流动、数据的流动在激增，呈现出另外一番火热的春运场景。因为无法回家过年，很多人都选择了把年货寄回家，一边是老人往城市寄家乡的年货，各种好吃的，各种带着乡愁乡情的美味；一边是年轻人往老家寄城市的年货，新衣服，新电器，新年礼物。因为年货寄递激增，几大快递巨头促销揽客，承诺春节不打烊。“就地过年”催生网购年货热潮，“2021全国网上年货节”开启，电商平台纷纷发力。“宅经济”持续爆发，带动了室内娱乐相关商品热卖。

年味儿因为就地过年变淡了吗？年俗因为春运寂寞而变得冷清了吗？没有。有句话叫做，有钱没钱回家过年，说的是无论如何也要把年过好。今年是，不管有钱没钱，不管身在哪里，这个年都要过好。流动减少了，那就宅着过好。回不了家了，那就把年货寄回家，人减少流动，那就让年货、让数据多流动。这，就是新年俗，新年味儿，新的过年氛围。春运不是“没开始就结束了”，而是换了一种方式，体现在物流和数据流上，背后同样是火热的人气。

此心安处是故乡，这体现了中国传统文化巨大的适应性和人情味儿。过年团圆，是一种传统。那么，因为疫情回不了家，有没有违背传统呢？没有，传统以人为本，传统不会悖离人的需要和现实约束。回不了家，云端天涯若比邻，视频遥敬一杯酒，人健康，心安处，也是团圆。年味儿的本质是人气味儿，是烟火气，是心心相印，一家惦记着彼此，父亲给孩子寄腊味，孩子给父母寄新手机，其乐融融，就是最好的年味儿。

过年团聚团圆的文化传统，是为了人，以人为本。就地过年，同样是为了人，以人为本，为了人的健康，为了更长久的相聚。中国人响应就地过年倡议，把就地过年过出新年俗年味儿，让人看到了人的敦厚善良，爱人，爱家，爱国。

家多好啊，能回家过年，多少人愿在异乡为异客？每一年都团聚，这一年身在异乡，有遗憾、有不甘心吗？当然会有，疫情好转，下一年团聚的时候，回忆起这难忘的就地过年经历，可能会更加珍惜彼此，珍惜家人健康国泰民安，就像千家万户红彤彤的春联上写着的，那里面有中国人、中国传统最深刻的美好祝愿和文化基因。