



# 梦回西藏

狂想曲

◎雨田

下午的工作平台上，刊出了本年度公司的援藏名单，我的名字赫然在列，时间一年。我的心几乎要跳出胸腔，这次走的是我！我要用一年的时间走遍西藏的角角落落！墨脱，阿里，南迦巴瓦峰，我可以一一挑战；然乌湖，纳木错，羊卓雍措（也写作羊卓雍错），我可以四季都领略；布达拉宫的转经筒，我要再转上十圈八圈！但是儿子怎么办？一激灵，我从床上坐起来。意识到是梦一场，我重重地倒回枕头上。

去西藏，是2013年夏末。因为老公借调拉萨工作，我借探亲之名去蹭游。两年的时光已使西藏之行恍惚得如同前世之约。

去过西藏的人都说，那是个去过一次便会心心念念想再次回去的地方。老公在2014年再次申请去援藏。我在儿子中考结束后很想再去，可被高原反应折腾坏了的儿子断然拒绝，我只好作罢。关于那次旅行，我一直没有写过文字，虽然会经常翻出存在电脑里的照片来看。而想再次去西藏的念头，竟不容分说地出现在我的梦里。

再去西藏，我还会流连在拉萨。夏季的拉萨夜夜有雨。有时早些，8点多就下，有时晚些，10点以后。高原的电闪雷鸣也是气势恢弘，急雨敲打着屋顶。以为那雨会没完没了，却在清晨很干脆地停歇，带给拉萨异常清凉的空气或是天边一道两道彩虹。八廓街角，没有了仓央嘉措，而大昭寺前依然有等身长头。那些沉默的朝拜者，双手合十，举至额头，轻触唇间，放至胸口，伸直打开，然后弯腰，整个身子缓缓向前，匍匐于地。他们半天或一整天重复着这个动作，不觉饥饿，不知疲倦。那一刻，我终于明白，“那一年，我磕头匍匐在山路，不为覬见，只为贴着你的温暖。”布达拉宫前，我曾无所事事地静坐，看空旷辽阔的蓝天上

白云飘荡，任高原肆无忌惮的阳光洒落身上。

再去西藏，我想去看林芝的桃花。据说三月的林芝，漫山遍野的桃花，胜过江南十倍。我以为八月的林芝已经美到极致。那天清晨，在尼洋河畔，薄雾轻罩，一丛一丛的灌木或漫不经心散落河滩或聚集成岛，河水是翡翠般的蓝绿，几头黄牛悠然啃着青草。再一转弯，竟是大片大片成熟了的青稞地，浓郁的黄曾是凡·高钟爱的颜色。

再去西藏，我一定要去纳木错。上一次，我们到了羊八井被劝返，说纳木错大雪封路。为弥补我的遗憾，藏族同事拉巴特意带我们去看了卡若拉冰川，然后又绕着羊湖的内圈回拉萨。羊湖便是羊卓雍措，因为与贡嘎机场近，我在十天里去了三趟。在羊湖我才知道蓝是如此不可思议的一种颜色。宝蓝、碧蓝、苍蓝、深蓝，或者因光线和云朵的变幻，湖面忽尔成明绿。我想知道，纳木错是否也有这份任性得让人连呼吸都变得小心翼翼的美？

再去西藏，我想再次品尝藏地的美食。醇厚的酥油茶，热腾腾的肉夹馍，黄灿灿的土豆包子，黑黑的藏族小伙端着青稞啤酒对着我唱《卓玛》，一曲歌，一碗酒。在宁波吃得极少的我，唯一的高原反应是胃口好。我怀疑我的前世是不是生活在西藏，不然为何有那种如鱼得水的感觉？

想去西藏的理由还有很多。纯净蓝天，飘扬的经幡，街头藏民温暖从容的神情，目光清澈的孩子单纯的凝视，感觉日光走得很慢很慢，心变得很静很安宁。生活在俗世，物欲无尽，执念太深，有时难免身心俱疲地想逃离，逃出不受控制的状态。那个叫西藏的地方在我便是心之所在。可是，走多远，离开多久，才能脱胎换骨地重新生活？远方不过是个梦而已。可是有个念想也挺好，想过了，便鼓足勇气继续兴高采烈地苟且生活。



有所悟

# 克拉克魔咒

◎赵鲁璐

最近遇上一两件事，都挺令我纠结。

其一，朋友家读初二的小孩，节前学校里组织演讲比赛，其母央我为其指导一二。我欣然应允，从演讲主题的选材撰稿到演讲技巧的逐一应用，包括着装仪表、语音手势等一些“秘笈”全都倾囊以授。最后我自信地允诺，必入三强。结果大出意料，孩子比赛时，连入围资格赛都惨遭淘汰。她妈妈无不遗憾地跟我解释：“孩子心理压力太大，一上台声音就发颤，台下背得滚瓜烂熟的演讲词也忘记了——还忘了两次！”我心里暗暗可惜，忙不迭揽责：“真不好意思啊，是我的疏忽，忘做心理辅导了！”

其二，生日时，家母送我一只上好的羊脂白玉镯。因我自小粗心大意，她千叮万嘱咐要好好珍惜，别一不小心就磕碎，那损失可大了。我十分慎重，忙答应着戴上手，万般小心毫不懈怠。饶是谨遵教诲，当自己眼珠子似的擦拭保养着，可事情偏偏那么邪门，那天好端端地走在路上，脚下突然打滑摔了一跤，手腕恰好磕在凸起的石板上，玉镯瞬间裂了——真是欲哭无泪，我该怎么向家母交代啊！

我不免将这两件事联系起来。越是呵护有加，越是容易受伤，越是想赛出佳绩，越是马失前蹄，世事往往如此。比如体育界有著名的“克拉克现象”。克拉克是一位杰出的澳大利亚田径选手，十几年间，每次他参加奥运会，都会在环形跑道上发生形形色色的状况，导致其与金牌失之交臂。而他平常的最好成绩，都远远超过了那几届奥运会冠军所取得的成绩。

“克拉克现象”最初仅仅指杰出的运动员在重大比赛中表现失常的问题，后来这一现象就逐渐被应用到其他范围中：高考、面试、投资，甚至是恋爱竞争。目的性越强，心态越失衡，导致思维混乱、精力消散，最终事与愿违。无疑，演讲比赛失利的孩子和笨手笨脚摔碎玉镯的我都是遭遇了“克拉克现象”的倒霉蛋。

你天赋异禀，你勤勉有加；你志在必得，你肩负厚望——可最终，马失前蹄，阴沟里翻了船。这显然是一种心理上的问题。专业的术语是“目的颤抖”，俗称“穿针心理”——越是集中注意力瞄准目标穿针引线，越是难以将棉线穿过绣花针的针孔。真是十分形象的比喻。许多聪明有天赋的人大多经历过“目的颤抖”，仿佛“克拉克魔咒”附身一般。

好在，人生变幻莫测，塞翁失马焉知非福，在命运的竞技场中，谁也不能保证百分百的输赢把握。只要热爱生命，珍惜福祉，比赛输了就输了，财物丢了就丢了，保持平常心，说不定，轻松一些，达观一些，心态就因此平和了。



宁波市图书馆主办

“我的阅读生活”征文选登

# 亲子阅读，其乐无穷

◎吴鲁言

我家有两个孩子，作为母亲，我深深地感受到教育的难度。当今社会发展急速，孩子们接受新知识的速度比成人要快十倍百倍，稍有不慎，做父母的立即会在孩子面前失去威望。我这个母亲很多方面跟不上时代节奏，唯有阅读能与他们一起分享。

怀孕期间，大家都提醒我要注重胎教，可我相信言传身教才是最重要的，平时总是一本书不离手，常常是一边等候产检一边看书，很多孕妇都由丈夫或长辈陪着，只有我一个人，唯有书相伴。

女儿出生后，还不会说话，有时她会安静地躺在床上吃手指，我就在边上给她读一段美文。儿子入园前就知道家里订阅的几本杂志是妈妈的最爱，不允许别人碰。

当孩子们稍稍长大一点时，会问：妈妈，你为什么每天都要读书？我答：不读书要落后的。当时女儿已经知道落后就是OUT。其实，孩子他爸的阅读更多更广泛，这样的家庭阅读氛围对孩子有相当的促进作用。但有时孩子还是喜欢看电视，喜欢玩耍，玩着玩着总会冒出一些稀奇古怪的问题。有一次，儿子问：妈妈，为什么人的眼睛那么小，而看到的東西

这么广阔呢？又问：到底是先有恐龙还是先有老虎？一万年以后，地球还会有恐龙出现吗？为什么鸟儿会飞？到底是飞机飞得高还鸟儿飞得高？儿子才中班，可看似博览群书的我们常常会被孩子问得哑口无言。唯有继续努力遨游到书海中去，才可能回答他们更多的提问。同时我们也告诉他们：你们认真去识字，然后自己去看书，就会知道答案。

我常带他们去书店，去图书馆。女儿入园前，哪怕是倒捧着一本书也爱装模作样地看，而且时间不短。儿子至今识字不多，但却喜欢看《百科全书》，据他自己说四本百科全书每天都翻一遍。我听了常捧腹大笑。从小他就看了很多绘本，基本上是由我来阅读或讲解，他又很专一，同一本书会天天让你讲，一天讲几遍，会持续讲上两周，这真的很为难我。有时，我会拒绝：儿子，能不能换一本读？说不定新书里有更好听的故事？他总是没商量余地：你先把这本再给我讲一遍，再读新的。如果我不依，他就会耍赖。那时我会跳跃式地讲，他很认真地听，能立即指出我哪几句话没讲。我就鼓励他给我讲一遍，发现其实他讲得比我好，基本上每一句都记住了。有时，儿子说出来的语言甚至比书本上写的更有趣，更活泼，故事也更显得动听。

女儿已经上二年级了，学习负担不小，有时就不想阅读。我只能每天监督她，哪怕读五分钟也好，积少成多。但她常常会看着书说：这么多，我读不来。然后我会把自己阅读的书本让她比较。她看了就会说：妈妈的书真厚，里面还没有插图，字又小，你是怎么读下来的？我告诉她：只要认真地一个字一个字地去读，不久会发现能读完这本书的。有时，她嫌我烦，不肯读。那时我会与她一起读。比如诗朗诵。我们俩就比赛，打分制。她先读一篇，我再读一篇，分数由她决定，这样她的积极性很高，两个晚上就把整本儿童诗朗诵完了。

除了培养阅读习惯，我还提倡孩子们精读一本好书。比如，我儿子每次去新华书店买的多是恐龙之类的书籍，这种书偶尔看看无妨，但家长要控制孩子长期看这类娱乐书籍。孩子小，还不会分辨优劣，我有义务指导他们正确选择好书。

由于我们夫妻在家阅读时有批注和划线的习惯，他们不知不觉中也学会了划线——摘要经典词句。我相信他们的阅读质量也在潜移默化中提高了。与孩子一起阅读，其乐无穷。