

来城里打工的人



钱红莉

黄昏或清早，我去小区超市采购，总能遇见他们——手里拎一只巨大塑料杯，褐色茶汤已见底，几片粗叶茶壁虎一样贴于杯壁。喜欢披一件外套在肩上。我乡下大伯也是如此打扮，焦裕禄般气质。

时代似乎在他们身上静止。蜡黄的脸，瘦。微驼着背，在超市里转来转去，最后总是一把空心菜、几块豆干、四五青椒、五六馒头。一边说话，一边烟不离嘴，从裤子口袋掏出一叠票子，大多五元、十元，一层层，叠得整齐。一齐掏出来，堆在左手掌心，用右手拇指食指小心捏住，一张一张翻，翻书一样珍惜，不时吐点儿唾沫在手上，让票子濡湿。超市老板也不抬；五块六，算你五块五吧。笑得憨然，一脸实诚的谦卑，算是城里人嘴里的“谢谢”二字吧。

前阵子，也是黄昏，在超市偶遇一位大哥。他买一块豆腐，喜滋滋拎在手里，刚出超市，见门口盆里养了一群泥鳅，张嘴一问：泥鳅多少钱卖？老板叼着烟，歪斜着嘴，二十五。他

迅速低下头，如若做错事的孩子，一脸窘迫，急切走开……橘黄的夕光追随着他瘦弱的背影，彩云满天。

大晴天，他也穿着一双沾满泥巴的胶靴，肯定刚从建筑工地下来，做的是苦力活，却不舍得买半斤泥鳅吃。或许他会在心里盘算，回到老家，犁一亩田，就能白捡一碗了，何必费那个钱呢？最重要的，是要把这些挣来的钱紧紧攥在手里，回老家盖楼，或者供孩子读大学。

是我家附近在盖一片大楼房，每幢四十余层。他们在这里驻扎两三年之久。出出进进间，我熟悉他们。

去冬，大约放了寒假之故，有一位父亲带着孩子去超市买菜。少年刚进城，眼神怯怯的，举手投足间，局促不安。那父亲将装着几块豆干的塑料袋拎在手里，一直在超市转，舍不得走，转了又转，最后走到肉案前，鼓起勇气指着一块五花肉：这个怎么卖？老板一脸漠然：九块五拿走，晚上的生意了，赔本给你。他没有表示什么，只默默走开。老板仿佛被狗咬了，甩出一句脏话。

少年紧随父亲离开。他高中生的样子，默默看着自己的父亲受辱，而无力还手。望着他们的背影，我特别心疼。实则，他的父亲是买得起那块五花肉的，可是节俭惯了。凭一身力气挣钱，总是不易。眼前这个少年眼看着要上

大学了，往后还不知要花多少钱。

将我家附近的所有高楼盖完，他们便会离开这里，去往下一个工地。城市也并非最终归宿，他们还得回到乡下。

有一年清明，我回故乡。村子几乎空了，唯余老人、幼童。站在菜地旁，我真想痛哭。那种荒凉，冰锥一样直插心际。一座座村庄生机不再，纵然油菜花开得绚烂。极少数人家移民至镇上，做做小生意；大部分人家，大门紧锁。清明当日，也有邻居帮忙在风雨剥蚀的门檐插两把绿柳。

中国3亿农民工就是这样漂泊过来的。有十余人，在我们小区租了一个底楼单元房。每日晨昏，他们穿着沾满泥点的衣裤出入于小区。到了仲夏，天不亮即起，扛着铁锹、铁锤上工去。黄昏，我照例在小区散步，经过底楼，他们的日常起居尽显眼前：有的打牌，有的在厨房炒菜——房东没有给安装抽油烟机，烟熏火燎；有的什么也不干，光着膀子躺在高低床上，双腿耸起，摆弄收音机。是戏曲，吱吱呀呀的，有时是秦腔。秦腔是没有装饰音的，就那么天地浑然地砸下来，酷似十米高台跳水，轰隆一声，生命力仿佛什么珍贵的东西被撞碎了……

不知他们来自哪个省份。除了听秦腔，有时他们也听别的地方戏，纯正的方言，我一句

也听不懂。男男女女的对唱中，另一帮人，扑克甩得啪啪响，搭一条毛巾在肩上，不时揩一把汗。一台电扇摇头晃脑，扇出的全是热风。他们全然不顾，专心致志而又兴奋异常，有的输了，懊悔得哇哇叫，用手将牌扒拉扒拉，脸上停驻着悔不当初的遗憾。

我疾步于小区草圃边缘一圈又一圈，自夕暮至星光乍出。夏天的时候，他们睡得早，在震天响的广场舞曲里熄了灯。阳台上挂满晾衣绳，零零落落搭着洗净的衣物；敞开的窗户，没有安装挡纱，蚊虫长驱直入，却也睡得甜甜。

这一群人里，竟也有一名妇女，特别壮实。她与男人一样干活，不输精气神。大抵是夫妇两人一起上工的。

每日黄昏，他们下班后一齐往小区走。一路上，他们会互相开开玩笑，偶尔打闹一下。这就是他们的娱乐生活了，像小时候，我们去田里帮大人抱稻子。大人不分尊卑长幼，肆无忌惮开玩笑。年幼的我们，什么也不懂，看见大人笑得前仰后合，便也条件反射跟着一起傻笑。天地空旷无限，众人的笑声荡得远，生命里忽现一段段妙不可言的自在。深一脚，浅一脚，踩在泥巴里，凉凉润润。

为什么深陷城市多年，却念念不忘乡下的童年？是用了近四十年才想明白过来——是天地自然原初的秩序，形成的万物之美，让一颗心永远流连。田地的稻秧、山坡的野草、门前蜿蜒的小河，哪一样不是天然而成？所以美呀。

这种自然之美，特别滋养生命，去工业化，没有杂质沉渣，是流动的、生生不息的、鲜活的。

如此，每见自乡下来城里打工的他们，分外亲。



天鹅卧冰

1月31日，北京，天鹅在怀柔水库栖息。

杨巍 摄/视觉中国

面对海塘

徐辉

早上七点半的地铁，挤得人胸腔发闷。我被卡在门边，鼻尖萦绕着旁边大哥手里韭菜包子的味儿，心里有点烦。一低头，却看见前排座位上，穿校服的小姑娘正悄悄把耳机线分了一只给旁边抹眼泪的阿姨。两人没说话，就那么各占一边耳机听着歌，阿姨的肩膀慢慢就不抽了。

那一刻，车厢好像突然松快了些。出站时偏巧下起雨，我没带伞，缩在站台檐下发呆，琢磨是淋着跑回去还是等雨停。旁边早点摊的阿姨突然喊我：“姑娘，这个你拿去用！”递过来一把蓝格子旧伞，边角脱线了，“客人落下的，搁小半年了。”

我撑着伞走进雨里，雨点打在布面上，闷闷的声响，倒挺好听。

办公室的空调永远猛吹。中午热饭，微波炉前排着长队，新来的实习生小李瞅见我那盒硬邦邦的饭，二话不说把我的饭盒挪到他那份前面。“姐，你这得热透才行。”他挠挠头嘿嘿笑，叫人心里软了一下。

下午，瞥见窗台上那盆快蔫死的绿萝。同事老张每天都用自己杯里的剩茶水浇它，今天居然冒出了嫩黄的新芽，在满桌灰扑扑的文件夹里，亮眼得很。

路过街角面包店，晚风裹着刚出炉的甜香飘过来，我没忍住进去买了个蛋挞。拈皮酥得直掉渣，我站在路边，小心翼翼地拿手接着吃。店里的暖黄灯光透出来，让人觉得踏实。

回家要穿一条老巷子，路灯坏了一盏，那段路黑沉沉的。我正有点发怵，对面三楼的窗户“吱呀”一声开了。是总在阳台晒萝卜干的老奶奶，她探出身，把窗台上的小夜灯拧亮了。那点光其实很微弱，照不了多远，却刚好把我脚下的坑洼路面照得清清楚楚。

我抬头朝楼上挥了挥手，不知道她看见没有。

楼道里的感应灯还是老毛病，时灵时不灵。我摸出钥匙，一眼看见门把手上挂着个透明小袋子，里面装着两颗苹果，还有张物业便条：“王师傅老家带来的，大家分着尝尝。”苹果不大，红得不均匀，有一颗还带着个小疤。

我握着微凉又温润的苹果进了屋，屋里安安静静。忽然就觉得，这一天好像也没什么累。

那些散落在日子光，捡不起来，也串不成项链。可它们就那么亮着，在你快要被疲惫淹没的时候，轻轻陪你一下，提醒你，生活这粗粝的纸，背面也藏着些暖乎乎的毛边。

散落在日子光

徐辉

早上七点半的地铁，挤得人胸腔发闷。我被卡在门边，鼻尖萦绕着旁边大哥手里韭菜包子的味儿，心里有点烦。一低头，却看见前排座位上，穿校服的小姑娘正悄悄把耳机线分了一只给旁边抹眼泪的阿姨。两人没说话，就那么各占一边耳机听着歌，阿姨的肩膀慢慢就不抽了。

那一刻，车厢好像突然松快了些。出站时偏巧下起雨，我没带伞，缩在站台檐下发呆，琢磨是淋着跑回去还是等雨停。旁边早点摊的阿姨突然喊我：“姑娘，这个你拿去用！”递过来一把蓝格子旧伞，边角脱线了，“客人落下的，搁小半年了。”

我撑着伞走进雨里，雨点打在布面上，闷闷的声响，倒挺好听。

办公室的空调永远猛吹。中午热饭，微波炉前排着长队，新来的实习生小李瞅见我那盒硬邦邦的饭，二话不说把我的饭盒挪到他那份前面。“姐，你这得热透才行。”他挠挠头嘿嘿笑，叫人心里软了一下。

下午，瞥见窗台上那盆快蔫死的绿萝。同事老张每天都用自己杯里的剩茶水浇它，今天居然冒出了嫩黄的新芽，在满桌灰扑扑的文件夹里，亮眼得很。

路过街角面包店，晚风裹着刚出炉的甜香飘过来，我没忍住进去买了个蛋挞。拈皮酥得直掉渣，我站在路边，小心翼翼地拿手接着吃。店里的暖黄灯光透出来，让人觉得踏实。

回家要穿一条老巷子，路灯坏了一盏，那段路黑沉沉的。我正有点发怵，对面三楼的窗户“吱呀”一声开了。是总在阳台晒萝卜干的老奶奶，她探出身，把窗台上的小夜灯拧亮了。那点光其实很微弱，照不了多远，却刚好把我脚下的坑洼路面照得清清楚楚。

我抬头朝楼上挥了挥手，不知道她看见没有。

楼道里的感应灯还是老毛病，时灵时不灵。我摸出钥匙，一眼看见门把手上挂着个透明小袋子，里面装着两颗苹果，还有张物业便条：“王师傅老家带来的，大家分着尝尝。”苹果不大，红得不均匀，有一颗还带着个小疤。

我握着微凉又温润的苹果进了屋，屋里安安静静。忽然就觉得，这一天好像也没什么累。

那些散落在日子光，捡不起来，也串不成项链。可它们就那么亮着，在你快要被疲惫淹没的时候，轻轻陪你一下，提醒你，生活这粗粝的纸，背面也藏着些暖乎乎的毛边。

散落在日子光

徐辉

我第一次看到海塘，是在浙江省海宁盐官的钱塘江岸边。这段海塘修建于明清时期，用条石垒砌，高七八米，坚固厚实，沿江岸绵延，非常壮观。

不得不为自己的无知而汗颜。在来到盐官之前，我竟然不知道海塘为何物。经当地水利部门的朋友介绍才明白，海塘正是为防御海潮而筑起的堤坝。钱塘江入海口呈外宽内窄的喇叭形状，潮水涌入江面迅速收缩，被不断推高；水下沙坎会减缓潮水前进速度，使后浪赶上前浪，形成叠浪涌潮。钱塘江大潮涌来时能量剧增，如雷霆万钧，摧枯拉朽，潮

差最大可达七八米。

潮水倒灌不仅使良田被淹、土壤盐碱化、耕地肥力下降，影响农业生产；还造成堤坝溃决、坍塌、洪水泛滥，农田水利设施损坏。同时，大潮和洪水冲毁民舍，造成财产损失和人员伤亡，老百姓面临流离失所的境遇。历史上就有“临海人家千万户，漂流不见一人还”的民谣。因此，应对海潮侵袭，改变恶劣环境，与命运抗争，一直是摆在钱塘江下游两岸人民面前的严峻课题。

史料记载最早的防潮捍海工程始于东汉时期，当时生产力落后，只能就地取材，用土、石分层夯实筑坝，建土海塘，但抗潮能力弱，容易被冲毁。随后，相继发展为“竹笼石塘”和“柴塘”筑坝技术。“竹笼石

塘”是用竹笼装石块堆砌，外侧打木桩加固；“柴塘”则是用柴草、树枝捆扎与土、石交替夯实的方式筑塘。到了明清时期，发展为石塘。将石头加工成规则的条石，筑坝时再用铁铜和铁锭加固，糯米灰浆勾缝，稳固性和抗冲击能力大大增强。尤其到了清朝康熙时代，发展为鱼鳞石塘，即将条石榫卯扣合，纵横交错如鱼鳞状，使海塘更加坚固牢靠，大大提升了抗潮捍海能力。我在盐官看到的海塘，就是清代修建的鱼鳞石塘，至今发挥着作用。

沿着江堤，施工队伍正在加固重修旧海塘，或把已经损毁的古海塘拆除重建。今天使用的材料除了少量的条石外，主要是钢筋混凝土，施工的技术水平和机械化程度已是今非昔比。

站在江边面对海塘，让人感慨万千。自古以来，为了修建海塘，抗御海潮，保护家园，人们持之以恒，从不向大自然低头。经过千百年的不懈努力，接续奋斗，才有了今天的江河安澜，山川锦绣。

父亲的腊月母亲的年

刘世河

过年是乡下人的大事。乡下过年大体分两步，年前忙筹备，年后忙着吃，统称“忙年”。父亲的忙年是在过了腊八节之后。他说，过了这天，年味就开始有了。采购年货，都是他来负责。

县城里的集是逢双(农历的双日)就赶，村子离县城不到三里路。每到腊月，父亲几乎是逢集必赶。先将诸如大白菜、大葱、烟酒茶等耐放的东西买回家，过几天就是鞭炮、二踢脚、窜天猴儿这些响货。等过了腊月二十，才开始购买鱼、肉这些生鲜食物。父亲总说，平日常怎么节俭，过年也要大大方方地奢侈一把。于是，酒成箱成箱地搬，肉大块大块地割。

北方的冬季，生肉活鱼弄回家，往闲置的偏房里一放，十天半月的保准没事。我们家就有这么两间房，平日常放农具和粮食，到了腊月就成了免费的冰箱。印象最深的就是房子中央吊着一个大竹篮，是专门盛放鲜鱼和卤下水的。竹篮好大，高高地悬挂在那里，也

高高地吊起了我们姐弟几个的馋虫。

父亲的采购大任，一般都要在腊月二十六这天宣告完成，因为接下来他还有一个活儿要干——写春联。老家素有“春联贴在二十九，来年准保好年头”之说，所以最晚也得赶在二十八晚上写完。

素有“乡村秀才”美誉的父亲，每到年关，给各家写春联便是一件很重要的事，也堪称一项耗时费力的大工程。全村一百多户人家，绝大多数都需要，我家有时还得自己搭上墨汁和红纸。但父亲却乐此不疲，他总说：“乡亲们这是瞧得起咱！”

年货备齐了，春联写完了，这日子也就真的追到了年根底下。这时，母亲就会将围裙一扎，撸起袖子对父亲说：“老头子你就好好歇着吧，这俺忙活了。”

母亲的忙就一个主题，就是把父亲一趟一趟从集上背回来的年货，变着花样地做成餐桌上的美味。母亲最拿手的当属炸藕盒和炖肉。炸藕盒是外焦里嫩，炖肉则香而不腻。还有一种美食是我从小就钟爱的——蒸年糕。黏黏的黍子面与大枣堪称绝配，那种

香甜简直难以言喻。不过必须趁热吃，一旦凉了就硬邦邦的，全然没了那种黏劲儿，口感上也随之大打折扣。

母亲有一点跟别人家不一样。别人家过年都是在年前就把好吃的东西做熟，大馒头、大包子一蒸就是好几锅，藕盒、丸子一炸就是一大盆，还有鸡鸭鱼肉也都弄熟了备着，留着正月里慢慢吃。而母亲却不，她说这些东西还是现做最好吃。于是从大年三十，一直到正月十五元宵节，我们家的年夜饭，基本上都是现做现吃，美味十足。有邻居问母亲，这现吃现做多麻烦呀，有那工夫还不如打打牌嗑嗑瓜子呢！而母亲总是笑着说：“过年嘛，要的就是这个忙活劲儿，再说了，这样吃娃们不容易腻。”

有时候见母亲一个人围着锅台上上下下地忙碌，父亲心疼她就凑过去搭把手，而母亲总是手一挥：“一边喝你的茶就行，俺怕你越帮越忙。”父亲只好作罢，随后乖乖地回到他的那把太师椅上，一边品茶，一边望着母亲忙碌的身影抿着嘴乐。整个屋子，都是幸福的光芒。

接纳自我

张敏哲

成长的本质，是一场不断与自己对话，最终接纳自我的修行。因为遗传，我下半身很短。学生时代，我常常因为身材而自卑，性格变得内向和叛逆。我在人际交往中小心翼翼，上课也不敢举手回答问题，做任何事都怕出错被人议论，哪怕只是微小的失误，也会在心里反复咀嚼、无限放大，陷入自我否定的循环里难以自拔。

随着年龄的增长，我才幡然醒悟：不完美从不是人生的污点，而是生命最真实的底色。就像月亮有阴晴圆缺，草木有荣枯交替，人生本就没有绝对的圆满。接纳自己的缺憾，不是放任平庸、放弃成长，而是正视自身局限后的心安。

接纳偶尔的怯懦，才能在恐惧时鼓起勇气去突破；接纳努力后的不尽如人意，才能在失意时重拾底气再出发；接纳性格里的棱角，才能在喧嚣中守住独一无二的自己。

大三时在自习室准备考研，只听见翻书和写字的声音。大家都默契地不打招呼，进门就埋头苦读。压力过大，我确诊了焦虑症。妈妈听到这个消息，要辞职过来陪我，更进一步加深了我的焦虑。

在医生的帮助下，我开始练习正念冥想。接纳自己的情绪，与内心温柔相拥。情绪本无对错，每一种感受都值得被看见、被接纳。

难过时不必强装快乐，允许自己痛哭一场，让情绪有宣泄的出口；迷茫时不必逼迫自己立刻清醒，给内心留一点缓冲的空间，在沉淀中寻找方向；愤怒时不必刻意隐忍，学会合理疏导情绪，守住内心的平和。

人到中年，除了工资不长、头发不长，腰围和年龄一起增长。年少时的心高气傲、鸿鹄壮志，都被岁月磨平了棱角。

自我接纳，亦包括接纳过往的遗憾与不堪。那些走错的路、错过的人、犯下的错，都曾让我们陷入自责与悔恨，甚至在回忆里反复纠缠，消耗着当下的时光。别忘了，过往的每一段经历，无论好坏，都塑造了如今的自己。

接纳过往，与过去的自己和解。那些遗憾的瞬间，教会我们珍惜当下；那些痛苦的经历，磨砺我们变得坚韧；那些走过的弯路，让我们更清楚自己想要的是什么。过往皆为序章，在往后的日子里，努力活成自己喜欢的模样。

慢走人生

许健辉

每天早晨，如果时间充裕，我喜欢一个人慢慢地走。越走越觉得，人生这场旅行，不是一场你追我赶的冲刺赛，而是这样一场优哉游哉的散步。

年轻的时候，总是急急地往前冲。读书要拿第一，工作要升职快，谈恋爱要立马开花结果，生怕慢了一步就会被这个世界给甩下。记得25岁那年，为了在一年里完成一次职业上的大飞跃，我同时接了3个项目，整个人像上了发条一样，不分白天黑夜地干。最后虽然业绩达标了，但身体和精神都透支得厉害。躺在床上，看着窗外雨滴一点一点地往下淌，我突然明白，很多事情不是一蹴而就，真的需要时间慢慢发酵。

慢走教会我的，不仅仅是放慢脚步，更是学会调整心态。有时候走着走着遇到陡坡，喘不上气，腿也像灌了铅一样沉。要是这时候硬要使劲，只会感觉更累。不如稍稍放慢点节奏，调整一下呼吸和步伐，让身体慢慢适应这段路程。

人生也一样，遇到瓶颈，硬扛不如缓一缓，给自己点空间。我有个朋友，创业时遇到了资金断裂的危机，他停下来，回了趟老家的小镇。每天陪着父亲修缮老房子，看着墙角爬上屋顶的藤蔓，心里慢慢就平静了，思绪也理清了。后来他重新摸索商业模式，主打销售家乡的特色产品，事业反而慢慢有了起色。那些看起来像是停滞的日子，其实是在默默地积蓄下一次出发的力量。

年轻的时候，总觉得快就是好，可后来才发现，慢下来，才能看到更多生活里的美好。那些我们曾经忽略的清晨的阳光、傍晚的彩霞、路边不知名的小花、陌生人善意的微笑，往往只有在慢走的时候，才能真正被我们用心感受到。

慢慢来，不是懒散，而是一种生活的智慧；不是退缩，而是一种内心的勇气。它让我们有时间去思考，有空间去呼吸，有机会去和自己好好聊聊天。

不用焦虑，不用慌张，慢慢来。你期待的一切，时间都会一点一点地给你。

下一次会更好

王茜

离开校园步入职场，起初总是带着一点小心翼翼和胆怯，生怕自己哪里做错事，给大家留下不好的印象。那时我兜里总揣着个巴掌大的小本，有什么不懂的或自己做得不周到的地方，都会记下来，然后复盘，提醒自己不要再出现同样的问题。

这似乎正确，又不正确。随时记录、复盘的习惯，的确帮我提了不少醒，许多低级错误我都没有再犯。但同时也加剧了我害怕犯错的心理，让我越来越小心翼翼，“错题本”越写越多。无数个深夜，我辗转反侧，脑海里挥之不去的，是我白天说过的话、做过的事。

这种内耗的状态持续了很久，连一位同事都看出了端倪。她从手机里翻出孩子的考试试卷，唠家常一样同我讲：“你看我孩子，上次考试错了几道题，我都认认真真给他讲了一遍，但下一次考试又错了这么多。一开始拿到卷子我很生气，问他到底有没有好好学。他眨着眼睛对我说，这是新学的知识点，大家都还没太明白，做错不是很正常吗？那时我突然反应过来，只要一直在学新的知识，就可能会有不懂的地方，就会做错喽。”

和学习新知识的学生一样，刚步入职场的我，这里的一切工作也都是陌生的、需要重新学习的，在逐渐熟悉的过程中，出错是在所难免的。如果因为害怕出错，就将自己钉在既有经验的框架内，又岂会有创新的成就和突破的勇气？允许自己犯错，才会有成长。那个被套在“完美笼子”里的我，第一次被人打开门喘了口气。

从那以后，我把重心从“工作中不要犯错”转移到“努力提升工作本领”上来。业务渐渐熟练后，我发现，以前看似天大的错误，往往只是很小的问题，旁人甚至都不会记得。也正因为对工作内容越来越熟悉，我才能意识到哪些地方容易出现问 题，从而及时有效地避免。

那个总是被我揣在兜里的“错题本”，被一本工作日志取而代之。我把自己在日常工作中的思考，记录在里面。现在，里面没有对自己的责备，而是耐心地告诉自己，下次你会做得更好。

休息时，同事告诉我她家孩子新学期成绩进步了。我在心里点了点头，我想，我也是。