

# 六盘山

## 编者寄语

睡前听一些轻柔、富有诗意的音乐,比如夜雨、海浪、流水、轻风,有很好的催眠效果。这些声音来自大自然。

音乐伴随着人类文明历史的进程,是文化的一部分。孔子用三月不知肉味来形容音乐的魅力,随州出土的曾侯乙墓青铜器编钟令人赞叹。

加亚·文斯在《人类进化史》中说,音乐之美是人类进化的核心要素之一,它在人类的演化中促进合作、协调统一,具有凝聚人心的作用。

其中的关键点在于音乐的“节奏”。我们会这样的感受,听到鼓舞人心的音乐,会激情澎湃,原因就是音乐特别的节奏。

就像俗话说“一言兴邦,一言丧邦”,凝聚人心的节奏可以让上百人的乐队合为一体,可以让成千上万人“同唱一首歌”,就像我们一起唱爱国歌曲,不但激发情感、引起共情,也能促进社会认同与合作。

有灵魂的作品,浸润着作者的心血,使作品不仅是信息载体,更是灵魂载体,从而变得深刻。

聆听这样的音乐、品读这样的作品,仿佛可以和作者真诚对话。

很多人有拔牙时用音乐止疼的经历。音乐是治愈心灵的良药。

大脑不仅从物理层面分析音乐,还从情绪方面感知音乐。音乐为人类的大脑提供滋养,人为音乐赋予灵魂。

如今,音乐涉及音乐疗愈、人工智能等多个领域,在天文学、神经科学、人工智能、语言和遗传学领域等方面也取得惊人的进展,很多科研成果刷新了我们对音乐、声音的认知。

沉默造就了音乐。音乐也需要留白,不能太满。

休止符,对音乐及生命特定时刻都有重要意义。

## 且听风吟

### 人世间人物(新韵)

□ 宗西

#### 之一

逝水流年两鬓斑,  
风霜雨雪几时还?  
悲欢聚散三春梦,  
生死相依一世缘。  
信念只为报国志,  
初衷不改寸心丹。  
柔肠侠骨浩然气,  
砥柱栋梁天地间。

#### 之二

莫叹世间行路难,  
极峰争顶苦登攀。  
甜酸辛辣风尘碌,  
喜怒乐哀情义牵。  
陋巷身微济危困,  
庙堂任重解民悬。  
回眸往事已无憾,  
国运家兴一脉连。

## 晚归

□ 昱佑

晴日的夕阳  
洒满天窗  
红彤彤的光辉  
在山尖荡漾  
极目远望,我的心  
归于平静,且满怀爱意

晚风下,我想象的疆域不断扩大  
我想,和你听沙石上四季吹过的风  
我想,和你在贺兰山下的漫葡小镇  
共享落日余晖的温柔

我想,和你在小院里  
栽种番茄 豆角 小辣椒  
黄花草和苦苣菜

我想,在你想家的时候  
用陶笛为你演奏《故乡的原风景》  
晚归,像沙漠里走出一匹骆驼  
脚下很慢,但迈出的每一步都无比坚实



## N 百姓故事

# 走出抑郁,走进安详

□ 朱丽娥

去年7月,我有幸走入寻找安详小课堂。现在想来,这像是为了实现某种救赎的安排。

都说四十不惑,我却困惑了。我的焦虑和迷茫在一份检查单中应验了,抑郁症这个陌生的词在我的生命中出现了。检查当天,医生让我写下“本人无家属陪同”才让我离开。

此后的半年里,我频繁往返于医院,服用抗抑郁、焦虑和安眠的药物。整夜整夜的失眠,害怕黑夜的来临,每晚依靠药物带我进入梦乡。生命黯然失色,没有来由的无力、无助和绝望感,人就像行走在长长的黑色隧道中,望不到出口。也像陷入没有阳光的黑洞,看不到任何光芒。我会不自觉地流下眼泪,害怕出门,失去了自主睡眠的能力,仿佛失去了看到美好的能力,失去了热爱生活的能力。还常常冒出一个念头:我是个废物,什么也做不好。丧失了价值感的恐惧吞噬了我的身心,有时候希望白天不要醒来。

就在最黑暗的时刻,上过几期小课堂的哥哥推荐了我参加一次答疑。和小课堂的第一次邂逅,熟悉的亲近感,让人有种回家的感觉,润娟班主任温柔的拥抱瞬间将我带进了亲人的磁场。

那种自然的情感流露如同涓涓细流融进我的每一个细胞。守正老师说:“小课堂永远都是你的家,想回家了,随时回来。”

是的,小课堂就是我的家。每一位志愿者甜美的笑容让我流连忘返,一浪高过一浪的“我爱你”是我不能或缺的滋养,一粥一饭中融入的爱是我感受美好世界的窗口。沉浸在郭文斌老师解读的《弟子规》里,就像置身于浩如烟海的宇宙,生命的体悟真切又清晰。我们虽然平凡如尘埃,却俯仰于天地之间。“凡是人,皆须爱。天同覆,地同载”。将自己融入广袤的宇宙中,慢慢感知一种境界:始于天地,起于祖根,归于沧海。生命最重要的价值和意义在于奉献,在奉献中让生命得到升华。帮助他人,喜悦自己;成就他人,喜悦自己;幸福他人,喜悦自己。

有了这样的领悟之后,我安静了下来,似乎听到和自己握手和解的声音,无价值感的恐惧渐渐化解。今年4月,我停掉了药物,恢复了自主睡眠。跟随利他精神的价值观引领,我的生命重新启幕,小课堂以其独特的魅力吸引我不断沉浸其中。

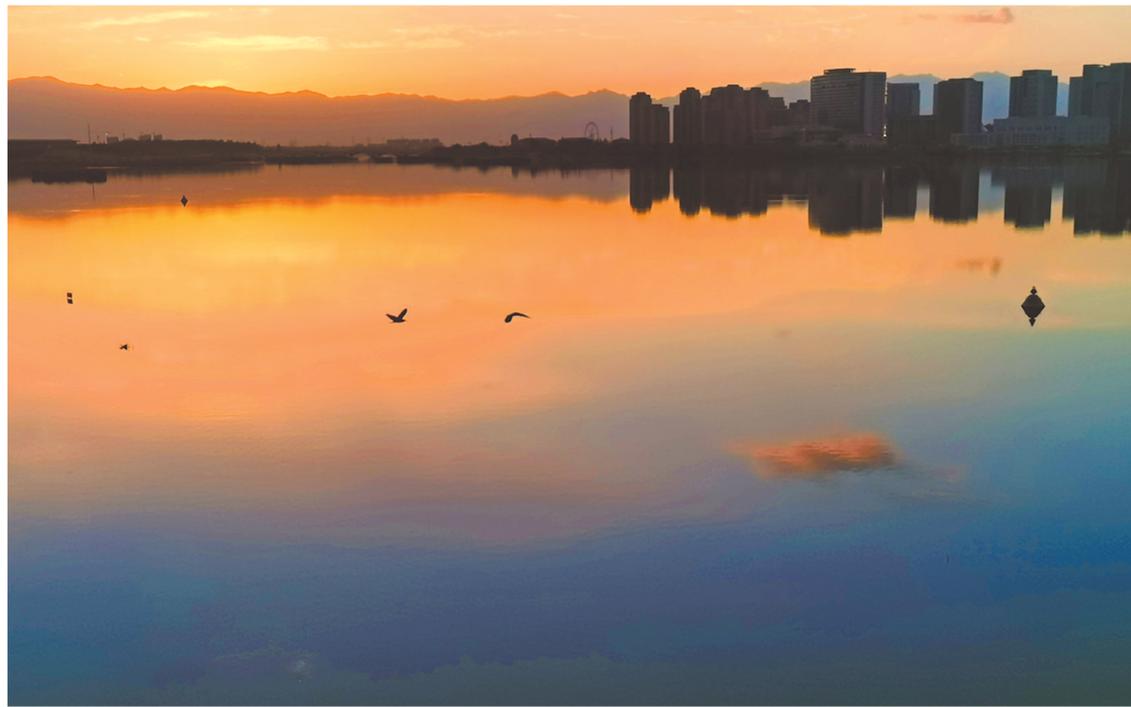
魅力之一:以“泛爱众”精神抚慰心灵,唤醒灵魂。回想我曾经陷入沼泽,曾怀疑自己无力进行自我救赎,而正是素不相识的小课堂点燃我对生命价值的信心和渴望。小课堂的抚慰和唤醒来自精神上的洗礼和行动上震撼。小课堂以弟子规课程为精神内核,而弟子规精神则是中华五千年传统文化的缩影和投射,以小行为见证大格局,以个人修身养性推及全人类真善美的心量凝聚了巨大的博爱精神,引领着我思考、完善人格。小课堂志愿者跪地擦马桶、擦地板,事无巨细地照顾学员的饮食起居,全程细致入微服务学员,以奉献为快乐,以助人为喜悦。每每看到课程结束后依依惜别的拥抱,我都会感叹真善美在这里春风化雨。

魅力之二:小课堂实属罕见的“能量磁场”“团圆磁场”“幸福磁场”,学习过程是能量不断提升的过程。我也曾深切感到我上课之初的心灰意懒,不愿说话到课程结束后主动上台分享,从愁容满面到平静喜悦。我见证了将要劳燕分飞的夫妻听完课后互相道歉、抱头痛哭,深情表白“我错了”“对不起”“我爱你”。我也高兴地看

到因抑郁而休学的中学生聆听了课程之后,主动说要尽快返回课堂,他们与父母紧紧相拥,全家喜极而泣。每每此时,我禁不住热泪盈眶,幸福的气氛包围了小课堂的每个角落。

魅力之三:感恩之心以滴水穿石的精神长久陪伴。感恩小课堂10年风雨历程,其前行中也曾遇到坎坷、挫折,但正是有了张润娟班主任等一班班委的不懈坚持,让风雨之后终见彩虹。像我一样曾陷入人生低谷的学员不胜枚举,我们都受惠于小课堂团队,在温暖、温柔和温情中渐渐疗愈,一次次地提升能量,感受向阳而生、向善而行的力量。倘若没有小课堂,像我这般抑郁的迷路人不该该去往何方。而今,当我开始在当下的一粥一饭,一丝一缕中感受幸福时,当我惊喜地欣赏到小课堂门口的君子兰开出了清雅脱俗的七彩花瓣时,我知道,是小课堂的纯洁与力量帮我实现了自我静化、净化和进化,我不再纠结过去,不再惧怕未来,就像郭文斌老师所说,“我生命的诗意就此打开了”。

感恩化腐朽为神奇的小课堂,让我走出抑郁,走进安详!



塞上湖城

云存德 摄

## N 足迹

### 坐上公交去旅行

□ 赵玉林

背靠贺兰山,面朝母亲河,石嘴山依山傍水坐拥塞上新十景,大武口更是衔山揽湖别有风光。早些年,想要玩转这一方山水,交通是个大问题,没有城市公交,市民一度为出行犯难,更别谈畅游景点了。随着城市建设规模步伐加快,市内公交网携春风而行。城市公交网从无到有,从少到多,从有到优,现在只要浏览石嘴山公交网,就如打开一张城市旅游地图。

粗略算来,仅我知道的大武口公交线路就有十余条,从南到北,从东到西,几乎覆盖延伸到两区一县,恰似一条条珍珠项链,在市区内外盘旋,凝聚着希望、奔放和力量。每天随着红日升,跟着落日归,陪伴着人们在寻常轨迹上追求并创造美好。心如所愿,连邻居大爷、

大妈都有着自己的出行计划,坐1路、2路,或者5路公交,哪个赶早市方便,哪个到青山公园、和平广场遛弯顺脚。外地来了亲戚朋友可得喳喳唱的新十景,坐上公交近看“星海明月”“武当梵音”“中华奇石”“归德神沟”;再远些,就去“沙湖苇舟”“五七干校”“罗家院子”;假使看不够,乘坐长距离公交去趟平罗欣赏“玉后高阁”“田州塔影”“黄河红柳”。当然还有“龙泉山庄”“晒有田园”“工业遗址公园”等“新生代”景区,如果还不够,再换乘绿皮小火车进石炭区老矿区游“文旅小镇”,体会老矿区人文情怀。

而这一番选择取舍,称得上开合自如。那一条条公交线路,似一个个端庄清丽的引导员,带本土人或是外乡客,捧起并打开这座城

60多年积蓄的能量,聆听这座城和这城人新时代奋进的韵律。

在网约车、私家车越来越便捷的今天,公交旅行别具一格,有时间可以漫游,没有时间可以快游。姐夫从甘肃来探亲,专程坐了几趟公交车,回来连声说好。公交出行颇为自在闲适,县、市之间的专线、支线也很给力,不仅丰富了人们的生活线,也打通了城市发展线。

也由此,许多藏匿乡野的景点更具热度,比如贺兰山岩画、洗心泉、石嘴子渡口、沙湖小镇等等,就连大武口公社的老杨树也上了热搜。这无疑成了烟火深处流淌的诗,把一城人的幸福和向往延伸到远方。

又值旅游旺季,疫情限制了出省欲望,本土升温,人们相约坐上公交去旅行。

## 燕麦沟风光(外二章)

□ 李成山

## N 散文诗

堡子梁上的雄鹰,展开自由的翅膀,于蓝天上翱翔,鸟瞰脚下的一座座山梁。桃花杏花掺和在一起,红里泛白的情影,敲碎了山坡的宁静。风轻轻拨动一往情深,使燕麦沟陶醉在花的海洋里。

我挥动鞭梢,驾驭惠风,于花海里遨游。一簇簇的花儿展笑颜,像花仙子操开了鲜花的大门,心旷神怡的景象直扑眼帘。

细细的雨丝儿,合起伙轻荡着花朵。一丝甘霖直达心脾,滋润着初春的温馨,花儿更显妩媚、清秀。

雄鹰盘旋于上空,几声嗷叫,划破云层。豪迈滑翔的姿势,给燕麦沟的花海,保驾护航。

### 心语

今夜的雨,随风而下,潮湿了这片干涸的土地。春夏交接,以一种优美的方式,抒写生命和生活的某一些轻微战栗。

我,把春夏两个季节,看作生命的鼎盛阶段。虽然每一天有风夹杂着凉意,间或有融融的雪花,抖落心间。

但我,土地没有杂草,亦长不出美妙的诗行来。

需要滋润吗?期待,我的季节,我守望的那片土地不会干瘪。

### 杏花荡开美景的门

杏花荡开美景的门,一身的洁白亮丽,沉醉了迷途的游人。花絮里遥寄春风得意。蜜蜂打探岁月的得失,一个蕊蕊一个蕊蕊地采蜜。黄昏枕着夕阳,睡眠在花朵里,等待天明抱来一颗露珠。

斑驳陆离的梦吻过心坎,于静默间,将思绪挂在乡村的山巅,等一缕清风带走恋人的思念。渐渐游荡的问候,感动成泪,游过腮帮,化作感人的呢喃,在山梁上一坡一坡传颂。

风,隐藏在花瓣里,抖动一季的温情。百灵、黄莺各怀胸臆来回跳跃,是奔波,是曼舞,是岁月的风姿。

和煦的阳光,带着明媚的心情,投送斑斓的花束,映衬开满杏花的美景。

# 研究院的入口

□ 刘建华

对于很多朋友来说,要想快速准确地找到中国新闻出版研究院,即使不能比登天还难,但的确颇费周折。哪怕你专门坐镇指挥行进路线,他们还是会一脸茫然地问:研究院的入口到底在哪?

研究院坐落在北京市丰台区三路居路一隅,周围没有可依傍的名楼名景,要想找到它,不要说陌生人,即使是作为城市向导的出租车,也未必都清楚。研究院的入口之难找,我是领略过的。一是初来研究院时,人事处齐莲老师把研究院的路线图不厌其烦地告诉我,但最后我还是在丽泽桥、丽泽路、各种大小胡同中寻寻觅觅、进进退退、曲曲绕绕,二三百米的距离却耗费40分钟。一是有个师弟来应聘时,在50米处的河岸折腾了半小时之久。

研究院的入口之难找,切肤之感肯定不限于我。但是,入口又是何其之重要!数字技术与网络技术时代,入口已成为一种战略资源,可以决

定企业的兴衰存亡。“得入口者得天下”!当我们一度哀叹互联网市场被新浪、搜狐等综合门户网站所垄断,没有进入空间的时候,以BAT为代表的三大互联网企业却可以一夜之间令江山变色。百度掌握了搜索的入口,阿里巴巴掌握了电商的入口,腾讯掌握了社交的入口。这些互联网大佬之所以如此看重入口,是因为入口就是用户寻找信息、解决问题的方式,成为入口,即意味着大量用户的到来。通过入口,先把用户笼络在一起,搭建一个巨大的平台,再在这个庞大的用户基数上做文章,寻找盈利模式,“先圈人再想办法圈钱”,成为互联网大佬们经营的重要法则。

这让我想起了小时候掌握入口的亲身体验。一是捕鱼。井冈山老家的瑶溪山区,植被茂盛,是天然大氧吧,久居其中,固然是感受不到它的奇特,但凡在外有什么身体不适,当你问医生感到极为失望时,回到老家休息最多一周,立马

病痛遁形、生龙活虎,那是由于那里有奇妙的山泉。曲溪江就是在我家门口蜿蜒走过的一条美丽小河,沁人心脾的山间清泉中,小鱼儿显得格外精神可爱、身手敏捷,要想抓到它可不是什么易事。于是,我们用石头和木头拦溪做成一个栅栏,中间留一个豁口,鱼篓放置其中,你就可以安静地坐在一旁,看着鱼儿们沿着鱼篓的入口,把竹篓肚子填满。一是捕兔。在野径纵横的茶山上,选择小路狭窄处,挖一个洞,安放好夹子,细泥毛草一撒,路面恢复如初,只要野兔踏中机关,便会成为我们的猎物。但是,这么多的小路,如何使猎物走进我们的埋伏圈呢?就是要为其设置入口,用树枝挡住所有的岔路口,为兔子设置“迷障”请君入瓮,只要一走进入口,必然会走向我们的餐桌。

其实,自古以来,入口一直存在,也一直重要,只是网络时代尤其是移动互联网时代显得更

突出而已。入口其实就是到达目的地的一扇大门,它很大程度上决定了前进方向。方向的对错,也就决定了事业的成败。大到一民族一个国家,小到一行业、一机构、一团体,在时代的裹挟中,需要不断地寻找入口,寻找方向。我们要么被他人创造的入口所影响,要么自己创造入口去影响他人。个体、公司、组织就是在影响与被影响的过程中生活、工作与发展。

三路居路毕竟是一条小街,可以说是弹丸之地,再怎么难找,我们依然可以找到研究院的入口,这是一种地理位置的概念。更重要的是,研究院要有自己的科学研究自身定位上的入口,需要找到进入为政府服务、为行业服务、为社会服务的入口;同时,又要自己去创造入口,让他人可以沿着这个入口聚集在我们旗下。这就需要我们将科学地定位、高远地规划、认真地研究,创造出真正让政府、行业与社会信服的科研成果。届时,研究院即便隐迹三路居路,也会有“其身正而天下归之”的效果。

这其实就是一种品牌效应,品牌效应就是一个入口,是一个更重要、更便捷、更有效的入口!

作者简介:刘建华,中国新闻出版研究院传媒研究所研究员。