

青团“出圈”

□ 可为

青团作为江南人家在清明时节食用的一道传统点心，近年来被带上了全国人民的餐桌。从数据上看，今年的青团收获了众多粉丝，不少电商平台上的店铺日售数万件。

作为江南人家民间小食，青团一般是指由糯米粉与青汁等混合制成外皮，经包馅、蒸制等工序制成的可直接食用的米粉制品。如今，青团频频刷屏，各色各样的青团正在成为更多人的喜爱。一道传统点心，何以如此出

圈走红？

这与网络的发展不无关系。网络的发展，自媒体的大量涌现，再借助时令、季节、习俗的“东风”，让传播成本更低，速度更快，区域性、地域性的美食结合时代的潮流，迅速走红网络。就像青团这道走红的传统美食，究其风行缘由，既有对传统的坚守，亦有以年轻人视角大胆创新的因素。现在市面上的青团，在保留传统口味的同时，也有芝士芋泥、马兰头香干、小炒黄牛肉、牛油果、

巧克力等各种新口味，还有槐花味豆沙青团、腌笃鲜青团、青梅青团、榴莲千层青团等。口味的多样化，引来网民追捧，也满足着不同人群的需求。

不由想到儿时，清明到，地里的各种野菜便躁动起来，荠菜、艾蒿、嫩笋、马兰头等，连根挖的野菜、中部摘的叶片、枝头掐的尖尖……将它们揉进皮里，包入馅中，和进米粉……或蒸或煮或炸或炒，趁着热一吃，一股山野之气随之游走全身，这叫“吃春”。家乡有个说法：蒿儿团不吃，春天不来。

吃蒿儿团是家乡清明节习俗。一直以为蒿儿团是老家特产，长大后才知道，“蒿儿团”各地都有，只是叫法不一，有的叫青团，有的叫清明粿，还有的地方叫艾粿等等。因着各地风物不同，青翠入“团”的也不尽是艾蒿，有的地方用荠菜草作汁入团，馅料或甜或咸，不一而足，但那种鲜做鲜食的味觉记忆，却永远铭刻在脑海中了。

我们这代人有着浓浓的乡土情结，缺少食人们爱到大自然去找吃的，春天气候回暖，我们便跟着母亲到野地里找野菜，荠菜连根拔，马兰头掐尖尖，艾

蒿嫩嫩头儿……

小时候的乡下，几乎家家户户都做蒿儿团，我当然最喜欢吃母亲做的蒿儿团了。清明未到，母亲便到田埂上或河坡上去摘新鲜的艾蒿，回家洗净后，在开水里焯一下，和着汤汁与糯米粉拌在一起，然后是揉、捏，再揉、再捏，反反复复，凭的是力气，靠的是手感，揉成碧盈盈、翠生生的一大团。艾蒿的青色，完全融入那块原本粉白的糯米粉中。

加工成团子后上蒸笼蒸熟时，蒿儿的清香味便随着蒸汽冲破蒸笼，弥漫了整个屋子。孩子们早已迫不及待，他们围在灶台旁边，眼巴巴地等待着，盼望着能吃为快。蒿儿团一出锅，一个个即使烫得龇牙咧嘴，却依然狼吞虎咽。母亲做的蒿儿团香糯柔软，年成好的时候，母亲还会在蒿儿团里包了甜甜的豆沙馅儿，轻轻地咬一口，香甜如蜜的馅儿会像流沙一样溢出来，一种暖香便流遍全身。现在回想起来，依然觉得唇齿之间回荡着一股香气。

蒿儿团和元宵节的汤圆、端午节的粽子一样，有着独特的故事。相传晋文公在烧毁绵山之后悔恨不已，便下令在介子推的忌日禁止用火。为了填饱肚子，人

们选择了这种蒸好的糯米团子作为冷食首选。后来江南一带就形成了用蒿儿团在清明节期间祭祀的风俗，正所谓“相传百五禁烟火，红藕青团各祭祀”。

“寒食青团店，春低杨柳枝。酒香留客在，莺语和诗。”这是唐代大诗人白居易路过青团店，留下的脍炙人口的诗篇。据宋代温革《琐碎录》中记载：“蜀人遇寒食日，采阳桐叶，细冬青染饭，色青而有光。”明代郎瑛在《七修类稿》中也说：“古人寒食采杨柳叶，染饭青色以祭，资阳气也，今变为青白团子，乃此义也。”清代大美食家袁枚在《随园食单》中对蒿儿团这样描述“捣青草为汁，和粉作团，色如碧玉。”

现在，传统的蒿儿团已转变成人们春天的时令美食，一些店家利用顾客心理纷纷推陈出新，尤其是在蒿儿团馅儿上动足脑筋，咸蛋黄肉松味、蟹黄鲜肉味、榴莲味、抹茶味、蓝莓口味等等，再加上蒿儿团只于春天而生，清明一过便难寻踪迹。因此，在一些城市里常能看到排队长队购买蒿儿团的场景。若是不小心错过了品尝蒿儿团的时机，那就是辜负了一个春天呢！



“大学”怀古

□ 小楮

此“大学”非彼大学，是公司用于培训的企业大学。大学内有一幢行政办公楼，两幢教学楼，一栋招待所，还有几片古早的宿舍区。有一处平房宿舍年代久远，但房型、配置都较完善，人力资源部便安排了入职的外地大学生新人住在了这里，我也是其中一员。

被一圈围墙围起来的大学更像一座小院，除了低矮的建筑物以外，还有一小片红豆杉林，两个小操场，一汪看起来很小，实则很深的池塘。夏天时，常有人在池边钓鱼，据说钓上来过10斤的大鱼。最早入住大学时，人员不多，很安静。平房一共也就十几间，成家的员工已经搬去了自己的爱巢，只剩下入职没几年的大学生。每天傍晚，都会有附近的居民吃了晚饭走过来散步，越过低矮的围墙能看到粉色的晚霞。

大学也有热闹的时候。在某些节点，从公司各地门店纷纷赶来大批店长和店员，集中到教学楼里展开培训，交流经验做法。总会有找不到招待所的人跑到宿舍门口来问，“这里是店长培训入住的地方吗？”然后一连几天，都能听到培训课后一大群女孩子出去觅食的叽叽喳喳声。她们都穿着整齐的制服，梳着光滑的发髻。期间，还有人和大门口的“XX大学”前留下标准游客照。我心想这有啥好拍的？

慢慢的，入住大学的大学生愈发多起来。每天早上都能听到此起彼伏的开门、关门声。年轻人嘛，总要睡懒觉的。因为宿舍距离公司远，起床闹钟的时间定得格外晚，早饭也匆匆带过。

但也有老年作息的年轻人。心血来潮的时候，我也晨跑过一段时间，加入“青老年人”行列。清晨的大学城格外美丽，抬头就是湛蓝明朗的天空，被纵横的天线切割成蓝色的块块，围墙上是绿意盎然的爬山虎，各种鸟叫齐鸣。偶会遇到晨跑的其他同事，还有骑行回来的小伙伴，撞见过为心仪女同事买早饭的男同事。

入住渐满后，夜晚的大学成为了一个小型的体育中心。拜公司趣味运动会留下的闲置设备所赐，大家利用这宝贵的业余时间，打篮球、打羽毛球、打桌球、打乒乓球，打拳击……有的人在运动，有的人在起哄，这是年轻人的夜晚。

有次和年长的同事交流起来，她说早年也住过公司宿舍。虽不在大学，但也是在一栋合住的宿舍楼，隔着天桥，划分两头的男女同事。每到周末，串门、玩闹声回荡在楼里，像极了学生时代。

过了几年，因为地方政府的用地规划，大学所在的地块被挪作他用，在住的员工很快搬离了，入住了崭新的宿舍楼。很快，大学被铲为平地，在等待规划的春天里，工地上开出了稀稀拉拉的油菜花。不知道是由飘落的油菜籽长起来的，还是被附近的居民有意种上的。

前几日，散步走到大学门口，看到原来那四个“XX大学”大字已经全部剥落，留下墙上的斑驳印迹，我让同事帮了个忙，在花白的墙面前，留下了一张标准游客照。

那一刻，你感觉到无聊，什么都不太想做，但你又无法让自己什么都不做，于是只能顺手做一些事，比如看一会手机，逛一会购物网站，刷一会视频，打打游戏，找人聊聊天等。当你进入这个行动序列时，你并没有获得任何反馈，于是想要切换下一个目标，仿佛应该存在一个可以让你摆脱此刻无聊的事情，但就是找不到它。

由于这种对于无事可做的不耐受，且你也实在想不到到底干什么好，于是你只能继续投入在这些事情中，那是一种非常将就的体验状态，实际上，你有可能在这样的行动序列中进一步体验到无聊、烦躁、焦虑，甚至是其它更加强烈的不适感受。

这是一个非常典型的自体失去内聚性的时刻，简单来说，并不是那些事情不再能引发你的兴趣，而是你缺失了体验任何一件事的自体状态，比如无法专注，或者不再感受到有趣。

但也有些时刻，你可能找到了那么一个目标，这件事可能是偶然遇到的，比如你无意间开了一部电影，你突然发现你又能沉浸其中了。或者说，你无意间刷到一篇文章，而这篇文章唤起了你的思索和专注，以及情绪上的平静。而当你完成这些事情后，你突然意识到你似乎已经摆脱了先前那种不耐受任何事情的状态。

其实并不是那部电影，或者那篇文章是你感兴趣的，而是这些事情重新唤起了你的内聚体验，让你恢复了专注和趣味的体验状态。我们可以回想一下这个过程怎么发生的。也许那部电影里有一个和你过往经历相似的主角，又或者它是你曾经看过，带着过往记忆的经典老片，它一定有某个东西抓住了你混沌无序内心的某个情绪碎片，然后以此为核心重新将自己的心理秩序组织了起来。

也就是说，让我们恢复内聚



平凡的光芒

你有没有在水边看过倒影？当水面波动时，倒影往往很难成型，只有水面越平静，倒影才会越清晰。人也是一样，心越静，越有明辨是非、客观思考问题的能力。

生活高低起伏，难免会遇到一些不顺心的事。真正厉害的人，可以在面对问题时稳住情绪，做到临危不乱，积极寻求解决问题的方法。

静下心来，才不会乱了方寸，不为逆境所忧，不被慌乱所扰。

金无足赤，人无完人，一个人只有懂得自省，抛弃自以为是的想法，才能不被假象蒙蔽，看到真实的世界。

每天睡前问问自己：今天有什么地方做得不好？哪些地方还可以继续改进？有哪些做得好的事情值得坚持？长期的复盘和自省能够让自己在不知不觉中每天进步，变成更好的自己。

善于向内归因的人，往往会成长得更快。努力改变自身问题，是一个人出众的关键。

很多时候，拉开人与人之间差距的，不是情商智商，而是努力的程度。人生是自己的画板，一笔一画都需要自己勾勒，想要色彩斑斓的人生，就需要付出日复一日的辛苦、年复一年的坚持。

所有光辉背后，都是高度的自律。一件微不足道的日常小事，如果坚持下去，就可能展现出神奇的力量。生活终究会奖励一个自律的人。

生活中，有些人习惯拿着放大镜去观察和评价别人，却很少去认清自己。

人这一生，总会处于不同的阶段。懂得认清自己的优劣势，才能在取得成绩时不骄不躁，在遇到挫折时勇于挑战。懂得以清与他人交往的边界，才能给彼此留出适当的空间，互相尊重、熟不逾矩。

人生之路没有统一标准，适合自己的才是最好的。正如那句话所说：“一个人的人生定位在哪里，心里装的坐标图就在哪里。”

成长，就是不断认清自己的过程。只有清楚自己的定位，才能顺势而为，掌握人生的方向盘。

有句话说：“世界上只有两种人，一种是观望者，一种是行动者。”

一个人，若是发现了自己身上的不足却不愿去改变，反而一味逃避，不仅解决不了问题，还会让人生之路越走越窄。与其抱怨事与愿违，不如提升自己，每天向前一小步，人生才能迈进一大步。

这世上鲜有一蹴而就的成功。那些看似一往无前的人，不过是在一次次挑战中，不断跳出固有思维，获得新的生活体验。

时光漫长，愿你对这个世界保持好奇，不断地提升自己，打开新的知识，丰富自己的人生。

人生有起有伏，我们无法逃避生活中的坎坷，却可以选择面对坎坷时的态度。

很多时候，低谷并不可怕，怕的是你就此认输；成就并不难，难的是你保持本心。稳住心、沉住气，集中精力做好自己的事，就没有翻不过的山、跨不过去的难。

生命的历程，是享受美好，也经历挫折，人生的丰盈就在于此。遇上麻烦，自乱阵脚，只会迷失航向，满盘皆输；唯有沉着冷静，从容做事，才能逐渐而行，挺立潮头。

人生，就是不断成就自己的过程。愿我们都能掌握好自己的节奏，活出精彩人生。

精彩的人生，都是通过不懈努力得到。往后余生，愿你我都能在平凡的日子里，活出自己的光芒。

（来源：人民日报）

寻找向内的秩序

□ 崔庆龙

感的事情，始终关联着一种能够恢复秩序的体验过程，而秩序的恢复，也让心理空间有了冗余，它的解决并不是因为找到了那个所谓的真正目标，它有效是因为它让你从被迫找寻目标的状态中解脱了出来。

但这只是一种理想情况，你误打误撞碰到了那个可以重建内心秩序的事情，而更多时候，我们可能碰不到这样的事情，我们会在这种找寻过程里越来越失去。

无论如何，那个最终结果是不变的，那就是，无论你想要找什么，其实此时此刻，你都需要进入一个不再找寻目标的状态，因为搜寻的背后，我们迫切需求的是一种能够调节自体状态的外部功能，或者说，需要一种自体客体体验，一种调节和增强心理功能，获得自体内聚性的体验。

什么样的东西可以调节自体呢？比如有的人因为运动打破了这种状态，然后对其他运动，情

绪不好的时候就去运动，你一定会好起来。但这件事可能对你无效，因为每个人打破它的方式都是不同的，甚至在不同的时候，曾经有效的方式也会变得无效。

哪怕你想找寻那样的体验，而你本身需要具备一定的内聚性才能去感知它，这像是一个悖论，但事实就是如此。也许你很少试过什么都不做，但那一一定是更加难受的，因为你做些什么的冲动，就是基于不知道要做什么好。但盲目的行动，必然意味着心理效能的持续走低，因为你的心理水平会被自己的行动等级所同步，这也意味着，很多时候，我们试图摆脱的痛苦的方式，常常会延续我们的痛苦。

如果你在某种情绪下非常凑合地找一件事来做，这种不耐受感会一直被维持，因为盲目的行动会导致混乱的心理体验。但实际上，一个人在那个时刻，需要的就是静止，或者说，需要用静止的稳态（暂时更强烈的焦虑）

来破坏那种焦虑的稳态（好像能凑合应付一下的焦虑）。

停下来焦虑是一种带有刹车性质的焦虑，真正让人失去秩序的是那种一旦不知所措，就到处抓寻的状态，因为这种焦虑更加难以摆脱，所以从这个苗头升起的那一刻就要有所警觉。

一般来说，当你静止后，你会处在一种不读的空白中，而这个空白也在以中断经验连续性的方式，让你进入新的体验模式下，这时候你内心会重新升起一些想要行动的想法，它们可能是那种看起来近似，却性质完全不同的东西。比如你在微信上到处找人聊，变成了你想约个朋友一起去吃饭。你从刷手机，变成了想要找一本书读一下。你从逛购物网站，变成了你想要规划去旅行。无论它涌现出来的是什么，却都是以新的体验模式被组织起来的。甚至有可能你还在做同样的事情，但感受已经不同。

还有一些时候，当你中断行

名家赏析

冯亦同诗两首

《在宇宙的大街上》

白云呵，
快让出一条大道，
太空呵，
快敞开你的怀抱，
——苏联的英雄
飞上天了！

飞船上，
载着全人类的骄傲，
飞船下，
亿万声赞美和欢笑。
瞧吧，
在宇宙的大街上
走着苏联人民的代表。

朋友们，
笑出来眼泪；
豺狼们
在泪水中嚎啕！

1961.4

《母亲与墙》

侵华日军“南京大屠杀”
遗址之一，江东门纪念馆的万人

坑前，
有一座母亲塑像……
伤心的母亲
变成了石头
再也不缩回她
已伸出的手

四十年了
她还在寻觅自己的孩子
向过路每一个行人呼救

从血泊中站起的岁月
回答她
以大理石纪念墙上
那排醒目的镌刻：
“遇难者300000！”
中、英、日三国文字
契合不了一位母亲的伤口

我相信
风雨交加的夜晚
这石头母亲会穿过广场的
（雷声隆隆是她沉重的脚步！）
她将来到哭泣的纪念墙下
亲吻大理石上映出的面影
捶打那行惨烈的数字
又流着眼泪将它抚摸……

1985.12

人生路，不白走

□ 青梳

在我家乡，有清明节与家人朋友一起爬山的习俗，以求健康长寿，一生平安。

今年清明，我与好友相约去虞山登高。我们沿着指示牌一路往前走。走着走着，我们遇到了一栋把路分成了三条岔道的房子，房子的最左边是一条伴着潺潺流水的静谧小道，房子的右边是直通村庄的柏油马路，绕过柏油路旁的竹林，还有一条藏在竹林深处的泥泞小径，该往哪个路口走？正如取道哪条愁肠时，旁边走过来两个小姑娘也来问路。朋友一拍脑门，指着最左边的一条路说：“走这条路就对了！要相信一个测地兵的直觉！”当小姑娘还在犹豫不决时，我们一拍即合径直往最左侧的岔道走去。

约摸走了有20分钟，见俩小姑娘没有跟上来，我们还想着这俩小姑娘还真是，连测地兵的直觉都不信。接着走了10分钟左右，我看着越走越窄的路，溪流方向已无下脚之地，只有右手边的小竹林有一道浅浅的被人走出来的小路痕迹，渐渐对我们选择产生了怀疑，跟朋友打趣起所谓的“测地兵的直觉”，也庆幸小姑娘没跟我们走，免去了这雨后的脚“证据”。朋友可能也觉得不好意思，说由他去前方探路，我便顺势用衣袖拍了拍拍竹子边上的石头，坐在一边小憩。

没一会功夫就听见朋友激动

地喊我过去。原来这条小路的尽头是一个废弃的人工平台，可以看见虞山脚下的全景，山下熙熙攘攘的人流也尽收眼底，还不会被争相登高远眺的游客所干扰，可谓是一条曲径通幽之道。

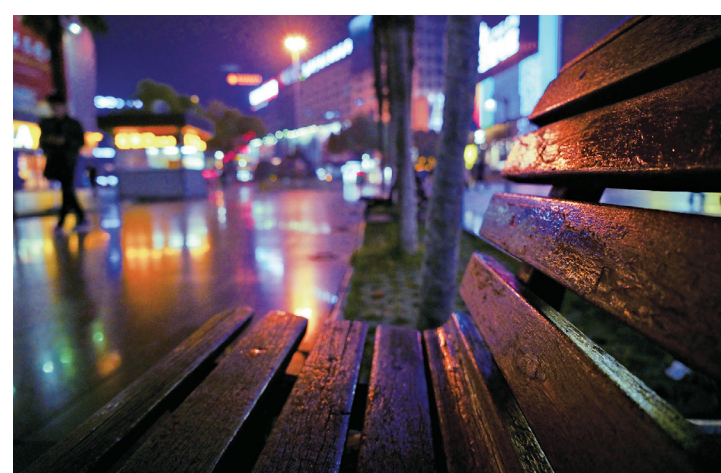
本以为是白走了30分钟的冤枉路的我们，最后却欣赏到了独一无二的绝美风景。此刻，望着山下的风景，我豁然开朗，这条路没有白走。不由感叹，人生的道路何尝不是如此？

人生好比登山，没有平坦通途，会面临一个分岔口。面对一道人生道路上的分岔口，选择很重要，方向更重要。只要永葆纯心，满怀希望，每一条岔口的尽头都有不同的风景，不一样的体验，不一样的收获。

一晃，我已而立之年，人生之路已走了近半，对人生的思考也多了些成熟。人的一生何其短暂，我们应该用这短暂的光来体验更多的精彩，挑战更多的可能，充盈我们的人生，厚植生命的宽度，而不是把自己局限于某一个岔道口、某一个阶段、某一个站点的得失不断地否定自己，使心中希望的火焰一次次被否定熄灭。

人生而不同，每个人的人生都有不同的风景，每个人的人生都有不同的境遇，每个人的人生都不应被随意定义。走好人生道路上每一步，每一条路都不会白走。

（心理效能降低，失去目标、无序等），以及因为什么被晃动（真正影响自己的是什么，以及相应的需求是什么）。我们当然是需要为自己做些什么的，但它不是那种晃动下失控的行动，而是静止后生发出来的带着知觉和意志的行动。



动后，在那个空隙之间，才意识到自己真正的需求是什么，而它在失序的行动下常常被错误地指向了别的东西。

所以，我们必须明确一点，重要的不是目标，而是你体验目标的自体状态。我们只有在保持一种对自体变化的灵敏感知时，才能知晓自体是否晃动了