

# 花开有时

有感而发

## 每临大事有静气

□杨德振

古人云：“每临大事有静气。”静气，就是心平气和，安静思考问题和对策，不自乱阵脚，不妄动蛮干。静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。成大事需要这样的气定神闲，应对各种危机同样需要这样的静气。时下，我们正面对疫情，每个人都要管好自己的行为，也要管好自己的情绪，做到冷静、沉着，不要恐慌、急躁，也不要侥幸或盲目自信、满不在乎。

静气来源于信任，相信在大家的共同努力下，病毒终究会被制服。现在大家选择宅在家里，减少外出，远程上班，自我隔离等，也是在为“疫”帮点“小忙”。这种时候，大家特别要提防“情绪短路”，在病毒尚未被制服前，不要自己先把内心“放倒”了，要知道，有可能打败自己的，除了病毒，还有自己脆弱、焦躁的内心。

在这次疫情中，我看到一些人“志气未立，静气先跑”的现象。对病毒产生害怕的心理，原本是可以理解的，但产生过度恐慌和焦虑，甚至寝食难安就不应该了。还有一些人不相信科学和医疗技术，一味偏听小道消息和流言，失去理性，把自己搞得草木皆兵，惶恐不安，实无必要。现在是防控的紧要关头，我们更应该存静气，让心安静下来，做到人心不慌、不浮躁。

“情绪短路”的主要表现有这几种：一种是在家里待不住，要出外“舒展”久困的筋骨；一种是久而生厌，久而生懈，认为时下已经不需要再谨小慎微了，紧绷的神经有所松弛，厌倦守在家里无所事事；一种是情绪不稳定，反复无常，一会儿焦虑，一会儿愤懑，一会儿神经兮兮，牢骚满腹，随时发脾气、使性子；还有一种是由于一家人回来团聚后都困守家中，要吃要喝，众口难调，惹出家庭内部矛盾，甚至引发口角，郁闷生气……

不管哪种表现形式，也不管哪种情绪交替，在目前疫情尚未解除的情况下，这些负面情绪都不应该存在。越是面对大事、要事，我们越要学会控制自己的情绪，做情绪的主人，及时消除负面情绪。

情绪是一个人行走在人世间的流露的“总控开关”，影响你的幸福指数和他人的心情好坏。时下，疫情未解除，每个人都应该预防各种“情绪短路”，既不要率性而为，伤害亲情和自身健康，更不要失去理性，盲目走动，以免添乱。

一个人的静气往往与福气联系紧密。静气凝聚或守持自如的人，福气自来。福气是什么？就是一个人幸福乐观的气韵流露和气场散发。

幸福的感受有多个层级。打个简单比方，对一个特别饥饿的人来说，一碗白饭，就会找到满满的幸福感；而对一个饱食终日、无所事事的人来说，给再大的一碗米饭，他也会认为你小瞧了他，可能会对瞪眼。

有静气的人和缺乏静气的人在幸福观上也是有层级区分的。静气多的人，对外在人和物的敏感度很高，因而总能冷静、沉静地处理好复杂的人和事，人和事顺畅了，自然感到有福气。而缺乏静气的人，遇事急躁，做事毛躁，待人信口开河，华而不实，言行不一，因此常把事情处理得一团糟，把人得罪光，又怎么能感到有福气呢？

拿这次疫情来说，有静气的人无惧自我隔离，安守家中，一方面躲避病毒的侵袭，另一方面也找到宅家的乐趣。大家或闭门休养，或自娱自乐，或读书学习，或享天伦之乐……既来之，则安之，保持乐观向上的精气神儿。福气靠静气凝聚和守持，静气给福气挣来守成和恒定。静气一多，福气自来。临大事时，我们更应存静气，稳定情绪，坚定信心，守望相助，相信明天会更好。

新冠肺炎疫情防控是一场保卫人民群众生命安全和身体健康的严峻斗争。在这场没有硝烟的“战疫”中，只要我们众志成城、团结奋战，就一定能获取最后的胜利！“春的脚步，不会因一场风雪而停下”，坚持到底，同心协力，打赢了这场硬仗，就又是一个春暖花开的美好季节……

——编者

心香一缕

## 寒日春涌

□王学艺

新冠病毒肆虐，疫情迅速扩散，相关资讯不时敲击着人们脆弱的神经，年静得让人忐忑不安。

前几天，窗外北风夹杂着凌乱的雪花，被感染者的消息不断传出，陡增的寒意使人如临大敌。

“祝平安康健！”微信里，曾和我翻脸的友人蓦然发了这么一句话，一阵暖意涌上心头。愣怔半天的我回过神，随即回复：“谢谢，愿都安好！”

电子聊天平台的缩短了人与人之间的距离，哪怕隔着千山万水，甚至远涉重洋也如近在咫尺。但任何事物都存在不足，这种沟通相比面对面缺少丰富的表情传递。不同经历不同环境下的人，语言口吻差异会造成无端误解，字面下原本善意的戏言，有时会让对方误以为刻意伤害，造成心中一时不爽。反正萍水相逢隔机相望，又非低头不见抬头见，很容易使人不虑及人情世故。因此，我和他友谊的小船说翻就翻。

原本天长日久相忘于江湖，这特殊时期，他突然发出这特别暖心的言辞，良言一句三冬暖，心情即刻似纷纷雪花落地融化，误解若春风化雨冰释。

感慨之余我大受启发，如果那些困居居室的亲朋好友，都收到这样一句简单的问候，他们心中定会像云隙透出一抹阳光，像料峭寒风里遇上一堆篝火，一定会周身涌起融融暖意，一定会陡增无限信心与勇气。

赠人玫瑰，手留余香。我随即把这样的问候撒向大家，刹那，一句句暖心的回复春潮般涌来。保重、安好、康健……连那些平时少有沟通的人，那些先有事说话无事缄默、闲人不理的人，都传来了诚挚温暖的关怀。

浓浓情谊，融融暖意，不时在不同方向、意想不到的角落，在天涯海角、大洋彼岸互致着问候。寒冬终将过去，春天触手可及，可恶的瘟疫那被暖心话语驱离。

此时，没有比爱心更珍贵的东西，没有比鼎力支持更坚韧的利器，没有比这简单的问候更使人充满希冀。

愿所有心情被阴霾遮蔽的人们携手同心，拨去心中的不安和疑虑，合力拒瘟疫于千里之外，相聚在心的春天。

山川异域，风月同天，祝平安康健！

尘世心语

## 宅在家里待花开

□王新芳

我们的生活，因疫情而改变，宅在家里，成了我们新的生活方式。不走近戚，不聚会，不串门，不扎堆儿，以实际行动支持国家打赢疫情防控阻击战。

有人觉得寂寞和无聊，每天从卧室到客厅，不是吃饭就是睡觉，看看电视剧刷微信，要不就是看着窗外发呆。请坚持一下，调整我们的心态，稳住一颗心，有条不紊过好每一天。

即使有大把的时间，也没有哪一刻允许我们浪费。宅在家里，更懂得关心亲人和朋友。自从疫情发生以来，县城和农村都实行了交通管制，我再也没有回过乡下。父母在老家过得怎么样？家里还有菜和面吗？他们能否做到待在家里不串门？知道远离那些从外地回来的人吗？我一天一个电话，知道一切安好，才稍微放心。我给南方的朋友发微信，给北方的同学问候，“平安”是我送出的最多的祝福。

宅在家里，更了解相守和陪伴的重要。危险面前，没有什么比一家人守在一起更让人踏实了。我的厨艺空前提高，蒸馒头、烙饼、擀面条，手上都是淡淡的麦香味。老公自嘲是米其林大厨，腰扎围裙，在厨房里煎烹炸，做菜花样不断翻新。孩子负责刷碗洗碗，还在视频中向同学展示丝瓜瓢是很好的刷碗用具。老公在沙发上睡着了，我会悄悄为他搭一条被子。我在书房里看书口渴了，儿子忙端来一杯水。温暖的阳光下，我们坐在阳台上聊天，或者下一盘象棋，觉得时光如此静好。

宅在家里，为梦想默默努力。每天，我都在规划自己的阅读和写作，让二者能和谐交叉地进行。欠下的文字债终究要还，我野心勃勃，打算写一部长篇小说。从散文转向小说，一开始觉得好难。而一旦把大目标分化成小目标，执行起来就不是难事。我给自己规定，每天必须写满5000字。写累了，就读书。读累了，就在客厅里活动活动。然后，又坐在电脑前敲字。不断增长的数字，让我无限愉悦，因为距离梦想实现又前进了一步。

宅在家里，让邻里之间多了亲切和关心。小区建了一个微信群，谁如果有关系能送菜上门，就是给大家提供最大的方便。有一个人的亲戚是卖鸡蛋的，答应给送到小区门口。于是你家10斤，他家10斤，鸡蛋供不应求。小英子的丈夫在防控一线，她家里早没鸡蛋了。得知这一情况，另一个邻居把最后10斤鸡蛋让给了小英子，还说，有困难了就说话。

花盆里落了一颗野草的种子，已经长出鲜嫩的芽儿，长寿花也开了第一朵。我知道，再坚持一下，春天很快会来。等疫情过去，我们徜徉在春风里，上班、逛街、旅行，看一场想看的电影，见一个最想见的人。

生活，依旧美好。

生活写真

## 柳暗花明直播路

□张亚玲

关闭了“直播结束”按钮，我长舒了一口气，终于完成了人生第一次直播。疫情蔓延，学校延迟开学。“停课不停教、不停学”，网上上课势在必行。我已到知天命之年，这些“高科技”手段我会使用吗？

于是立即开始备课。电子课本不像纸质书那样方便，熟悉了教材，我开始写教案。教案写好了，制作课件时遇到了麻烦。学生没有课本，只有把教材上的内容用手机拍成照片，制成课件。结果课件上显示的图片很模糊。女儿看到了，立刻帮我拍电子教材截图，并根据我的需要进行剪裁，这样的图片非常清晰美观。

直播是最大的难关。学校要求教师都在钉钉群上课。为了练习，我让爱人、儿子、女儿都下载了钉钉软件，我们先建立一个群，简单了解了各种功能后，我试着发起直播。我拿着手机，打开一本书读。两分钟后，我关闭直播，打开“直播回放”，屏幕小，画面抖动。怎么办？而且我还发现自己备课不熟练，语言不准确。我又反复修改教案，反复练习直播。爱人说：“烦死了，手机不停地叮叮叮。你播的啥？”我拉着他，一定让他提建议。

同事们的直播画面很清晰。我向他们请教。两个年轻老师不厌其烦地告诉我我在电脑上的操作步骤，帮助我解决问题。可是，我家的电脑网速慢，摄像头和话筒也好长时间不能使用了，这可是直播时必不可少的硬件呀。儿子反复查看，又上网寻找解决办法，终于把话筒修好了。音箱发出声音的那一刻，我欣喜万分，这意味着可以在电脑上直播了。

我准备再试播一次。可是，电脑卡住不动了，一上午一个文档都打不开。儿子也着急了，第二天我就要上课了，到时电脑卡住咋办？儿子到店把他的电脑搬了回来。

女儿说：“妈，你上直播课，我们全家总动员啊。”

正式直播开始了，点击“多群联播”后，开口第一句话，我有些紧张，但是当我想到那些可爱的孩子，立刻觉得自己还是站在讲台上，面对着一张张天真的笑脸。直播过程中，互动面板找不到了，我不敢随便点，害怕正在播放的课件也不见了。

一周的打磨，26分钟的直播，起起伏伏，柳暗花明。特殊时期，我依然在课堂。

我乡我土

## 洛水静静流

□赵奎

一场突如其来的疫情，瞬间改变了人们的生活。逆行的战士在冲锋，平凡人也有各自的姿态，合力改变着这个世界。

洛阳城似乎也简约了妆容，她的表情也变得内敛沉稳，更多了些温情。大街上没有了平时的车水马龙，嵩山路空了，建设路睡了，就连繁华的景华路、南昌路也沉静下来。这种空阔和沉静，是秩序形式的一种转换。我们能感受到，这是对灾难的一种沉稳应对。

平时，交警融在人流里，并不引人注目。现在，静静的街道上，他们是如此亮眼，毫不退缩，在岗位上尽职尽责，冷静应对。“落叶尽随溪雨去，只留秋色满空山。”他们给这空阔涂上了一种美的色彩，坚强挺拔，让人踏实心安。这副认真端详着他们，只有一个字：帅！

公交车虽有减少，却是稳稳当当地运行着。车上乘客很少，甚至好多车根本就是“空运”。人们多自律，以更恰当的方式出行，保护自己，安全他人，助力抗疫。公交车司机佩戴口罩，直面风险。乘客再少，这些司机也都是规范地尽

职尽责，端坐车前，专心驾驶。抗疫环境下，那种劳动者

目视前方的姿态，从没有像今天这样耐看，让人倍加敬重。公交车“空运”却不空忙，它宣示着洛阳城强劲的心跳，是一道移动的风景。

大超市里商品丰富，供应还是比较充足的。人们保持着安全距离，自觉地遵守秩序，体现着相互的照应。工作人员反倒比平时更忙碌。隔着收银台，收银员在里头，顾客在外头；顾客结了账不敢逗留，匆匆离去，而收银员必须接待下一位，继续坚守，谁能说收银员不是逆行者呢！防护帽盖过发际，戴着口罩轻言细语，那实在是漂亮的妆容、妩媚的身姿。

工地上、医院里、厂房内、办公室中……有多少人在坚守岗位，让社会运转畅通！老师们网上授课，报纸照样编印发行，邮递员、清洁工……有多少平凡人让我们悄悄地感动！

报社的一位编辑老师，结束了一天的工作，踏着夜色回家。在小区门口，看着那些尽职尽责的守门者，看到那个写着“欢迎回家”的牌子，当即发朋友圈感叹：“以前毫不在意这些标语，现在觉得挺好看的！”我看到这句话，莫名地感动，立即把那段文字连同图片做了收藏。

是啊，“挺好看的”！

突然间，我像看到了所有认识或不认识的人，大家竟有那么多的关联。每一个遵守秩序、坚守岗位的人，都传递着一种能量，他们释放出或大或小的善意善举，都化作人间珍贵的礼物，也滋润着洛阳城。而古城这种沉静中的定力，又抚慰着洛阳人的心，让人感受着一种温暖、自信和力量。

古城，淡定从容；洛河，静水流深。