

# 秋深深，露水寒



文化經緯  
管淑平

一場秋雨一場寒。還未到寒露時，總覺得秋天的雨是暢快而清爽的；到了寒露，才知道，這秋雨之中還夾雜着一種有棱有角的冷仄。天寒露重，彷彿正是一場秋雨的催化。

在二十四節氣中，寒露是第一個帶有「寒」字的節氣。從露凝而白，到秋分的平分秋色，再到露凝而寒。一滴滴小小的露水裏，竟然暗藏了一個個多姿多樣的的世界。

「斗指寒甲為寒露，斯時露寒而冷。」寒露時節，氣溫比白露時更低，露水從清涼變成了清冷，甚至可以漸漸凝結成霜花。「裊裊涼風動，淒淒寒露零。」天氣漸寒，草木榮華也漸漸成了往事，隱約中能夠感到冬天的腳步正向我們逐步靠近。

年幼，於農村生活，每到寒露，長輩們便告誡我們：「寒露了，可不能再露腳踝咯。」的確，農村的寒露，似乎遠比城市來得要早一大截。不論是清早出行，還是傍晚回家，田埂邊，小路旁，人一路過，雜草上的露水便悄無聲息地打濕了褲腿。那露水，冰涼而有滲透力，涼仄中一陣陣愈加濃厚的寒意。於是，我們晚上洗腳的時候，也會加入溫水，泡很久。

寒露，彷彿是秋冬的初次交匯。有了寒露的醞釀，此後的霜降與漸近的冬天，便可以輕車熟路，長驅直入了。寒露時，陽氣漸收，陰氣漸生，我們的身體，也不斷地適應自然

的變化，從而保持平衡的狀態。記得去年寒露時節，曾有一好友，在朋友圈抱怨自己平時忘了照顧身體，寒露來臨時總是感冒、關節疼痛等疾病接二連三。她這時才想到健身，於是又不講究方法地劇烈長跑，導致肌肉拉傷。舊傷、新傷，反覆交替。其實，我們的身體最會講究一個平衡。種種享樂會致病，種種勞累也會致病，而時常鍛煉、合理休息的人，身體才會棒。

寒露，也是豐收與耕種交替的節令。到了寒露，農田裏的玉米、花生、大豆、棉花、晚稻等作物依次迎來了豐收，而對於氣溫偏暖的華北、華中地區，此時，就可以播種冬小麥了。農人，從一種忙碌走到了另一種忙碌，收穫與播種完成了一輪交替，這正是寒露時節中所特有的景致。

寒露有三候：「一候鴻雁來賓；二候雀入大水為蛤；三候菊有黃華。」此時，成群結隊的鴻雁有條不紊地排隊南遷；深秋天寒，鳥雀蹤跡全無，古人認為牠們躲在水裏變成了蛤蜊；在晚秋的清涼交加中，金菊正燦爛地傲然而開，愈開愈有精神，為秋天留下了一抹絢爛。

曾在美術館看到藝術家雷家民的畫作《野塘寒露》。這幅畫描繪的是一畝水塘中凋敝的殘荷形象。筆墨間，線條流暢，色彩斑斕，殘敗的荷花和朦朧的寒霧，看似有些哀婉和蕭條，實際上卻給人一種堅韌、頑強的生命張力和不屈不撓的精神象徵。那於寒露中倔強不屈的殘荷，大抵就是對寒露最好的詮釋，既有秋深的露重寒輕，也有生命的一縷挺拔之姿。



人與事  
楊不秋

今年中秋，沒能安排休假回家。其實，自從上大學開始，我就難得有機會回家過中秋了。大一那年中秋，在新生報到後不久。輔導員還特意組織大家圍坐在草坪上開班會，有月餅有零食，還有新同學之間的客氣、真誠和熱情。仲秋時分的陽光退去了鋒芒，很溫和，伴着剛入學的興奮，感覺暖洋洋。直到太陽慢慢西斜，草地上寒意漸起，上海的同學們紛紛告退，留下了我們這些不熟悉上海也不熟悉彼此的外地同學。有人回宿舍打牌，有人直奔自修教室，人群倏忽一下就散了。我不記得後來我是去食堂吃飯還是去圖書館看書，不過我記得當時心裏涼涼的，很失落。那應該是我第一次感到一個人在外過節的不好受。

再後來一年的中秋，住在我上鋪的同學

# 天涯共此時

帶我回家過節。我們清早出發，在學校門口坐上巴士，之後又轉了好幾次車，最後在路邊等她哥哥開車來接我們。我看着車窗外的城市風貌從川流不息的車水馬龍，到城鄉結合部的小商小戶還有熙熙攘攘的路邊市集，再到新農村一排排整齊林立的樹木和農舍。城鄉差異令人感嘆，我也對風塵僕僕四個字加深了理解。接下來，我扎扎实實地在她家大吃大喝了好幾頓。我記得中秋當晚有芋艿燒鴨還有紅燒獅子頭，主食是青菜豬肉湯圓，有湯煮的也有油炸的，令我這個北方人大開眼界，同時我也徹底被淳樸厚道的家常味道打動了，那應該是我吃過的最美味的鹹味湯圓。晚飯後，大家圍坐在八仙桌，飯菜撤了下去，換上了柚子、石榴、小甘蔗還有瓜子花生。院子裏的月亮和雲彩一直你追我藏，大家慢悠悠地聊着天。農村的夜晚格外安靜，只偶爾聽到幾聲她家大花貓和鄰居幾隻看家犬的動靜。很多年後，我這位同學家

裏，大大獲益於上海的城市建設和房地產市場的飛速發展，分得了好幾套商品房。當年我們搭車輾轉幾個小時才能到達的地方，也早就通了地鐵。當她跟我抱怨她媽媽重男輕女把房子全給了她哥哥時，我腦海中又浮現出那晚在她家過中秋的場景，他們一家人和和美美，安靜祥和。事實上，那個中秋夜時常都會被我憶起，簡單又恬適，是最實在的愉悅和滿足。

時光匆匆，一年年的更迭好像風吹書頁一般。我和許多同齡人一樣，為了學習和工作而離家，棲身於雖不陌生卻舉目無親的大城市。我們漂浮在城市化進程的潮流中卻分鐘就被淹沒，不過也慢慢學會並開始習慣在他鄉過節。中秋時分，即便不能回家，我們同樣可以在視頻中和家人團聚，觀看同一台中秋晚會，享用應季的節慶佳餚。簡簡單單，也十分美好。

舉頭望明月，天涯共此時。

# 仲秋十渡



▲秋光十渡。

作者供圖

長假第一天，驅車去山裏偉寧家客棧。七月底北京那場百年洪水，這裏是重災區。幸好客棧地勢高，安然無恙。

君子玉言  
小杏

沿途所見，洪災痕跡比比皆是——連根拔起臥倒的大樹，歪歪斜斜的房屋人去樓空半屋淤泥……站在客棧小院望去，山下河岸空空蕩蕩。偉寧給我們看他當時拍的視頻——山間霧氣騰騰，濁浪翻滾的洪水裹挾着拒馬河，如一頭困獸在咆哮。河灘上三層小樓在水中搖搖欲倒，高大的紀念館底部也浸泡水中，樹木橋樑已完全淹沒……偉寧說，幸虧政府提前挨家挨戶勸說撤離，那些被沖垮的房屋裏沒有人。大水後有一周停水停電停網，在軍隊和政府的幫助下，很快恢復了基本生活保障。我們沿路所見不少大型工程車及工人在忙着搶修施工，修橋的修橋，清淤的清淤。

災後重建是個漫長過程，需要重新規劃。水災也是把雙刃劍，過去河灘上遍布不少人工建築，洪水一掃而空，取而代之的是一灘石頭。視野開闊了許多，河水也清澈了許多，水流大了許多。已經仲秋近枯水期，河水仍然嘩嘩奔流，回響山谷。

山裏天氣比城區更涼，亞平母親和姐妹都穿起了厚外套，我們顯然衣服帶少了，夜晚坐在廊棚下，竟有點微冷。不過中午時分太陽還是灼人的。潔淨的小院裏，花草也換季了。七月來時，太陽花正艷，此時紫色的雞冠花盛開。小園裏的菜蔬也換成秋菜了，山坡上丹柿初紅。

夜晚與偉寧全家圍一桌吃中秋團圓飯，他們一家人淳樸熱情，團圓飯吃得開心熱鬧，毫無違和感。開玩笑說老同學少年時就認識，比家人認識得都早。酒杯一端忘了賞月。九點多到院裏，月亮已轉到小樓上方，又圓又亮。蹲在花草前借前景拍月亮，月在花中。一花一月，有酒有友，這樣的中秋也圓滿。

記起上年中秋，人在國外。也是一方庭院，藍花荔枝條漫漫，薰衣草陣陣微香，抱貓賞月，人月兩圓，心緒百集。再往前的中秋屬於香江，屬於蔡琴的《月滿西樓》：

「這正是花開時候，

露濕胭脂初透……  
這正是月圓時候  
明月照滿西樓」

……  
當年明月，此時明月。節日令人記憶深刻，曾經的情景心境歷歷在目。

次日驅車往大山深處與外省交界處，河灘上一半水流一半石礫，還有被沖斷的水泥橋面。石頭多是大大小小的鵝卵石，有的已不能稱作鵝卵石了，堪比恐龍蛋。可以說河灘上所有的石頭，都沒了棱角，連磚頭都成了橢圓形。在河灘上撿石頭，好看的石頭太多了，圓得各有形態，紋理千色千樣，每一顆石頭不知經歷了多少歲月的打磨，盈盈一握，千年萬年沉甸甸俱在手中。

在石灘上玩疊石，從七石一擲到九石一疊，搖搖晃晃中漸漸高聳漸漸平衡，不覺斜陽碎碎鋪河，瑟瑟金光。小小的喇叭花鑽出石縫，粉粉一朵。

若從石頭的角度，洪水細流也好，和風日光也好，都可用以剝去粗糲磨出圓潤。一場洪水讓它更加飽滿豐潤，坦然從容。

若從山的角度，一切似乎都不曾發生，任它「百年一遇」，依然高自高穩其穩。亞平說，你看這山，不管發生了什麼事，總是那麼美。我說你這話多有哲理，我得寫進文章裏。充滿不確定性的生活中，山更像是寓言，守住自己，沉穩不驚，自在其美。

午飯包餃子，蘿蔔豬肉、韭菜雞蛋兩種餡，蘿蔔膠留作晚飯煎玉米麵菜糰，涼菜是拌紫蘇葉。蘿蔔是圓子裏拔的，韭菜是圓子裏割的，紫蘇是圓子裏摘的。廊棚下，大家忙着飯食羹湯，廊柱框出的背景是一群山一道河幾棵松。人若剪影，彷彿畫中。

午後在庭院的花盆裏摘太陽花籽，亞平老母親給我摘雞冠花籽，花籽都極小，一口哈氣都能把它吹跑。花兒都好聰明啊，為了播撒四方，讓自己的種籽又輕又小，借風借雨落地生根。蜜蜂在頭頂嗡嗡叫，螞蚱躲在秋菊花瓣上吸食，隔壁大爺在修他的三聯車。陽光曬在頭頂後背，山間庭院安安静静，簡單愜意。

偉寧亞平帶我們去五保戶舅舅家摘棗子，去年春天曾到老人家裏摘杏兒，很好吃，不過幾隻大鵝咩咩大叫十分兇猛。這次不見大鵝，小院靜闐。亞平與有點耳背的舅舅大聲聊天。石榴在樹上笑開了口，葡萄已被鳥兒吃得精光，棗子快落盡了，空手而歸。偉寧順手在自家老院摘了幾片紫蘇葉。

一待就是兩天半。臨走又是拔蘿蔔割韭菜，還選了幾塊石頭帶上，計劃作案頭鎮紙，或學朋友劉太那樣的好手法，在石頭上畫畫。

偉寧說我們走後又有朋友去小院，也想拍花和月亮，但尋來尋去沒找到我拍的那枝花。哈，心存一個閒夢，其他隨了秋風吧。

# 「潮」味十足



市井萬象

國慶假期，廣東潮州美術館「劇透——潮劇題材藝術特展」吸引參觀者。潮劇又名潮州戲、潮音戲，是用潮州方言演唱的地方戲曲劇種，主要分布於粵東、閩南、台灣、香港和東南亞等地。

中新社



# 高度專注之必要

你知道高度專注的狀態有多珍貴嗎？根據《哈佛商業評論》於二〇〇七年的一項研究，普通人每天只能做到兩小時的高度專注，以及額外五個小時左右的相對專注。在這七小時的極限以外，我們的專注力都很差。

沒有專注，成不了大事。這是常識，但為什麼我們連常識都做不到呢？解剖學及細胞生物學博士以賽亞·漢克爾（Isaiah Hankel）在《知性成就的科學》（The Science of Intelligent Achievement）一書，引用了以上的研究，提出成就高度專注之必要，以及方法。

漢克爾指出，高度專注，也就是做到「選擇性專注」。可以分心的事情無限，專注力卻是有限，即使我們知道充足的睡眠可以提高專注力的時數，但再多的能量都沒法應付生活的瑣事。這就是「選擇性專注」之必要，我們要小心挑選如何善用精力，而第一條規則是：學會拒絕令你分心的事物。

心理學家馬丁·哈格（Martin Hagger）分析了超過八十項研究，得出結論：拒絕，不僅有助人們避免浪費時間於低效的活動，還有

助於實現目標。

我們既要刻意拒絕不必要的要求和任務，更要刻意地去保留時間，執行「選擇性專注」的第二條規則：刻意練習。

一九九三年，心理學家安德斯·艾瑞克森（Anders Ericsson）的研究發現，人們花在刻意的低質量練習上的時間，才是造成普通成就與傑出成就之差異。普通練習可以做到普通成就，只有刻意練習才可以帶來傑出成就。

艾瑞克森進一步指出，雖然普通成就者，大多數花在練習上的時間更長，但練習過程有太多令人分心的活動（例如一邊聽歌一邊背生字）。相反，傑出成就者的刻意練習，可能只包括早上和下午各一次集中精神的努力。這加起來每天只有三個半小時的刻意練習，比一整天漫無目的的練習更有效。

漢克爾提出的第二個方法是：確立自己的「創意擁有權」。這聽起來有點學術，意思不過是：去創造自己的東西。為了讓自己解脫生活的限制，我們要朝着自己的目標前進，而不是他人的目標。在此，漢克爾引用了一個鼓勵人們創作的的方法，名為「迪士尼法」。

迪士尼法，顧名思義，以動畫大師和路·迪士尼（Walt Disney）命名。慕尼黑大學媒體研究教授莎拉·陶許（Sarah Tausch）於二〇一五年的一項研究中提出了「迪士尼法」，旨在幫助個人和團體提升創意產量。

迪士尼法是這樣的：當你要創作時，在初稿階段，關掉內心的那個嘮叨的批判聲音，隨意寫下任何想到的東西，不管它是否毫無意義；轉到第二稿時，可以重啟一點批判力，從第一稿中選取好的部分，並以一種連貫的方式擴展成段落；到了第三稿，也是最後一個版本，你要盡全力的去批判稿子，刪除重複的部分，簡化你的故事，使它成為完美。

第三個教人高度專注的方法是：務實。當作者漢克爾被診斷患有癌症之後，生活想當然的變了調，他意識到可以引領自己繼續前進的方法是變得務實，專注於能改善他狀況的「小而可行」的活動。

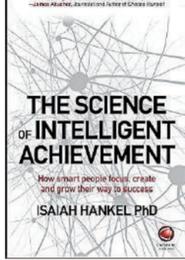
務實主義的特點是積極主動。依賴現實的計劃，一個接一個的完

成「小而可行」的活動，並達到最終目標。在二〇〇八年的一項研究中，心理學家弗朗西斯·弗林（Francis Flynn）發現，務實主義者比一般人情緒更穩定，也更快樂。在壓力時，務實主義者的幸福水平也不會急劇下降。

最後，艾瑞克森還給了我們一個相當務實的建議：不要用任務清單（to-do list）。在二〇一二年的一項研究中，生物學家莫內斯·阿布-阿薩博（Mones Abu-Asab）發現，任務清單有一個大問題，在於它由不相關和不可比的任務組成。在清單上，有些任務只需要幾分鐘完成，又有些可能需要幾星期才能有成果。重點是，人們喜歡完成任務時獲得的滿足感，即刪去清單上選項，於是便會專注於解決小任務，而拖延不做更有價值的大任務。

如果你也有這壞習慣，那你知道應該如何着手訓練自己的高度專注力吧？

《知性成就的科學》（The Science of Intelligent Achievement）書封。



自我完善  
米哈