

好好爱自己

● 赵冰冰

前段时间受邀在小 C 的学校参加了一次家长进课堂,讲了心肺复苏和意外伤害的应急处理 Q&A,为了活跃气氛,课上做了个简单的调研,结果发现全班 1/3 的学生反馈小纸条上写了长大想当医生。

这个比例确实有点高了,不除外刚刚听完讲座和时下的抗疫宣传,不为生活所迫的孩子们还是尽可能找到擅长 + 毕生所热爱吧。本着对 C 姐同学负责的态度,我给小朋友们再讲个小故事。

故事是真的。我 2003 年大学毕业实习的时候,也曾像现在的规培生一样懵懵懂懂,很多当时觉得刻骨铭心的病例和带教老



“兰亭”谆谆付远期(下)

● 沈沪林

周老师对我在资料室工作看在眼里,喜在心里,称赞我工作做得好,也为自己创造了更好的学习机遇。我向她汇报说,不少前辈都爱来资料室,或因工作关系,我去程十发、谢稚柳、刘旦宅等老先生的府上造访,他们见到我就会侃侃而谈,聊天收不了场。周老师听了很高兴,特地嘱咐我要好好珍惜与老先生们接触交往的机会,他们身上都具备着很优秀的品格与修养,要多聆听、多求教!而老先生们也对我这个周慧瑛弟子投以赞许的目光,虽然当时周老师与他们相比尚且年轻,但他们却都对她赞赏有加,尤其是谢稚柳老先生,曾不止一次对我谈及周慧瑛老师的书法,称赞其用笔圆润活泼灵动,颇具山谷的草书,婀娜多姿的神韵、舒展动人的线条,可谓气象万千;陈佩秋先生更全力支持周老师出任书协主席,她还约我一同登门拜访了周老师,俩人见面、相谈甚欢……

担任上海市书协主席后,周老师更忙了,但她总是不忘关心老会员。一次,她自己驾驶助动车,我骑着自行车,陪同她前去慰问书画篆刻名家叶露渊先生。一进门,周老师开口第一句话便是让人欣喜的赞誉:“姜,我看还是老的辣!”这句话真的把叶老“逗”得很开心,临别还依依不舍地念叨:“慧瑛啊,咱关起门,再聊一会儿吧……”

大家垂范,润物无声。尽管不是时时耳提面命,却让我处处耳濡目染;尽管不能时时事必躬亲,却让我处处事宽则圆。由于身体状况所限,周老师不能频频出席大型活动,但她却希望看到每次活动,都能留下有益的资料和亮点并得到推广,让更多受众分享。如画院每年的迎春画展后,她就会和大家一起对展品一件件加以点评,竟发现有些

师苦口婆心的说教其实后来又大多淡忘了,但偶尔会记起一个急诊老师讲的话,哪怕很多年后都不太理解。带教老师,男,40 多岁,高龄主治,头秃属于地方支援中央发型,方框眼镜遮住大半张脸,胡子拉碴,白大衣磨损得很厉害,扣子总掉了两颗,用别针别着,一口浓重的陕西方言,引用《乱世佳人》形容斯嘉丽老爸的话,厚得可以用奶油刀切片。有一天冬日午后,他搞定两个有机磷农药中毒的病人后,没啥事情,突然和我们聊天,很偶然也没预示就给我们提了两个忠告。说等我们毕业后,如果做医生,一定要记住两点,一是到了下班时间,任何事情都不要留恋,相信你的同事,交好班立刻走人回家。二是任何情况下,不要被同情心冲昏头脑,严格遵循医院的规章制度,制度就是前人血泪结晶,是对医患双方绝大多数人公平保护的,相信这就是天意的安排,不要妄想要是我能早点给他排上 MRI 检查,要是病理结果早点出来,要是我能做到什么什么也许结果不一样,放过自己也放过病人。听了这两句话,也许小 C 会觉得这个是老油条的医生,其实并不是,这个老师出身农家,曾是当年年段头牌学霸留校,勤勤恳恳,白衣为甲,一生救人无数。

过了十几年,我才逐步体会到当时老师说的话意思,是让我们先要学会爱自己,才有能力爱别人;能放下,接纳世事无常,才能沉心静气直面问题;工作是生活的一部分,肯定自己才能有稳定的情绪输出,做出正确的判断。

话题扯远,为什么我会在意小 C 的职业选择,因为毕竟家里没矿,不大能像选鞋子一样随意试错,但是也不可能去干预。只想

告诉小 C,有个有趣的现象是:做不同职业的普通人,会发现他们的思维、说话、处世、交友甚至审美的方式都和自己的职业息息相关,有些职业就是适合一些想象力强的人去做,有些呢又需要逻辑性强,有些需要严谨,有些需要激情。久而久之,行为习惯就和工作习惯相一致。比如最近一段时间,我亲姐(小 C 小 D 的大姨娘)和我疯狂地去查艾斯伯格综合征和感统失调这些词汇,希望只是虚惊一场。我是名词索引查近两年的文献综述,然后查这个专业的医院排名,医学方



■ 笋(摄影)

孙逸

开幕式,并陪同北京的京剧名家参观,一路讲解海派书坛面貌,还参加了全国学界代表云集的艺术座谈会,当晚还观看了在长安大戏院上演的“翰墨京韵”京剧演唱会。在这次影响广泛的活动中,因为知道上海来的艺术家们也喜欢京剧,所以北京戏剧名家还特意邀请周老师与陈佩秋先生等一起出席午宴,我也有幸陪同,午餐后又举行堂会,“谭家门”的谭孝曾夫妇等,在大乐队的伴奏下登台献唱。席上与我邻座的恰是谭家侄女谭小玲,擅老旦,于是在周老师鼓励下,我获得了一次难得的机会,遂与名门专业演员同台演唱《军民鱼水情》,“南腔北调”,却皆大欢喜,周老师更是格外开心。她说,我们搞书法的,就是要和国粹京剧多一些联系,“跨界”的好处,是要借鉴京剧中正平和的审美、因陋就简的原则、个性性灵的彰显,以及动与静结合、精气神息息相通,这些艺术审美品格都能丰富书法的表现力……一席谆谆教诲,令我印象深刻。我想,这一次盛会,又何尝不是一次艺术共融的当代“兰亭雅集”!周老师海纳百川、有容乃大的品格激励与艺术思考,从此让国粹京剧,深深根植于我的“书法心”……

多年以来,周老师赐赠的这一幅《兰亭序》楷书作品,与我天天相伴,鞭策我抓住每一次“群贤毕至”的人生机遇,多多汲取养分、不断接受滋养。在“游目骋怀”中,快然自足,

面找同学、教育方面找熟人。我亲姐(20 年的外企资深架构师转银行运维,1998 年陕西省奥数竞赛第 5 名,985 高校教改班本硕, GRE2280 分)咨询了国内外同学,百度百科之后翻墙查了国外各大搜索引擎,然后深耕知乎和篱笆网的热议帖子 and 8 页内的评论,打电话八卦了 3 代内亲戚可能有的性格缺陷。能相信是亲姐妹的做事方法吗? 22 岁大学毕业前我俩同吃同睡,分离没超过 3 天。

小 C 小 D, 无论最终从事何种职业,好好爱自己,老天自有安排。



■ 笋(摄影)

孙逸

“或取诸怀抱,晤言一室之内。或因寄所托,放浪形骸之外。”周老师启发着我、引领着我,向周围的长者与高人学习,向传统文化学习,向现实生活学习,更让我把对书画同源、艺术相同的认知付诸实践,并为我创造条件和机会。她支持我向经常来她家中相会的京剧名家新秀王珮瑜和姜培培、著名琴师陈平一学习,并且如同分析我的书法习作一样,中肯而严谨地点评我在演唱上的诸多缺陷与不足,让我“补课”有重点、“补短”明方向。由于周老师的激励,也让我鼓足勇气,有幸拜在京剧名家童祥苓老师门下,总算在京剧上也有了“修成正果”的途径。回想多年来,我能频频站在书协活动、甚至如逸夫舞台等大场面中亮嗓,这与周老师的教诲与鼓励密不可分。尤其是 2016 年 7 月,我在上海兰心大戏院举办个人专场晚会,周老师与许多前辈均亲临助阵,陈佩秋先生还欣然题辞鼓励……

“桐花万里丹山路,雏凤清于老凤声。”唐代诗人李商隐为勉励后辈而写下的名句,恰似周慧瑛老师多年来对我真切的呵护与教诲。每一次,我都感受到了来自老师情怀中的一股暖流正时时充盈着我的胸膛。我始终仰望悬挂在陋室客厅的那一幅周老师手书的《兰亭序》墨宝,时时感受老师蕴含着中国文化美德,牢记恩师谆谆教诲,把握当下,努力辛耕,学无止境,守正出新!

有时候

● 虞金伟

有时候,
生活会给你重重一击,
可能让你没有机会转身。

有时候,

现实会给你狠狠一拳,
可能让你没有时间哭泣。

更多时候,
生活只是它自己,
不因任何人的意志而改变……

对此我们没必要过于纠结,

有时候是天意难违,
有时候是路到桥头。

要相信
没有生活是容易的,
没有人是简单的。
在人们各自的世界里,
每天都发生着事与愿违,也发

生着水到渠成!

要相信,
阴霾总会过去,
一直走,
不停地走,
总会看到那扇透着光亮的门!