

# 松弛感

## 慢性子的四叔

□ 陈裕



四叔比我大四岁，我们从小一起玩到大。上学那会儿，四叔就是一个不急不躁的人。快考试了，大家都在抓紧复习，他倒好，玩得兴起。奇怪的是，考试成绩出来，他却不是垫底的那个。

中学毕业后，四叔回家务农。在别人眼里厌烦的农活，他却干得十分起劲，还常常说：“在农田里干活有啥不好？与土地接触，多快活啊。”

记得四叔成家后第一年插秧季，他迟迟不动，四婶急得不行，他却说：“再歇两天，别着急。”奶奶也过来劝他早点开工，他笑着应：“老妈别急，我心里有数。”缓了几天，终于下地干活了。可谁能想到，他家的活干得最晚，反倒最早完工，别提多气人了，一说起这事，四婶乐得合不拢嘴。

到了秋收时节，别人家的稻田里热火朝天，四叔家的稻田却静悄悄。别人好奇地问：“怎么不割稻子？”四叔慢吞吞地回复：“再养养。”养什么呢？他天天去稻田里转悠，看看阳光，拍一把稻穗放嘴里咀嚼。父亲说，四叔这是让水稻接受阳光的热晒，籽粒能更饱满一些。

等到开镰时，四叔镰刀飞舞，又快又利落，平日里不紧不慢的他像换了个人。

现在，四叔家做起了养猪生意，养了几百头猪。四叔当起了老板，每天背着手在猪圈里溜达一圈，看着肥猪们的精神状态，翻动一下饲料，再给两个儿子布置任务，然后回屋喝茶。

遇到大事，四叔也不慌张。那年有不少猪生病，四叔的两个儿子急坏了，他自己却镇定自若。附近的兽医来了好几个，都看不出什么毛病。即便如此，四叔也不着急上火，他通过同学联系到省里的老专家，并把照片发过去。专家告知病因，开了几副药，没多久，生病的猪全好了。

四叔就是这样一个人，没有过人的才智，却有与生俱来的从容，总能在多变的生活里保持自己的节奏，这份淡定，让我钦佩不已。

## 重拾松弛感

□ 杨力



“松弛感”常指面对压力时从容应对，不慌张、不焦虑的心理状态，它的反义词是“班味”。

李佳大学毕业后进入一家新媒体公司，每天起早贪黑发布公众号、拍摄短视频，工作勤奋。上班第三年，李佳变沉稳了，“窝”在电脑前就可以轻松应对大部分工作，曾经弥足珍贵的闯劲拼劲全没了。

一天去郊游，她看见大自然在变，新物种在变，农村面貌在变，许多人都努力创新，只有她，躺在所谓的经验上原地踏步，以一种无所求的状态安然自得。她猛然醒悟，身上慢慢积攒的，不正是在工作中陷于疲惫和懈怠后残留的“班味”吗？说到底，还是安于现状，不肯多流汗水，在职场中渐渐形成的陋习。

李佳顿悟，要除掉“班味”，还得拿出初生牛犊入职场的气势，不但在思想上，而且要在改变旧习上多作努力，比如多和朋友交流、去户外减压、参加锻炼，让身心在工作与生活中找到更健康的平衡。

邻居小邓不同，去年研究生毕业，面对就业压力一点也不紧张，而是做足了功课，在求职路上从容应对，以一种同龄人少有的松弛感一路过关斩将，收获心仪的工作。

貌似一帆风顺的背后，其实与家庭教育和个人努力密不可分。长辈从小教育他勤奋自律，除了功课，还培养他下棋、打球的爱好。从大学本科到研究生，他都坚持勤工俭学，用厚实的专业功底和积极阳光的品性，让自己从容地面对社会，保持身心松弛。去年巴黎奥运会，中国队“00后”小将表现出的松弛感让他十分钦佩，运动健儿面对压力应对自如，以“新世代”的松弛感和阳光心态展现满满的青春自信，取得了令人信服的比赛成绩。

相较于“班味”，松弛感是人们更需要的心理素质。对职场中的人来说，所有的松弛感，皆来源于阅历的积累、岁月的沉淀，去掉“班味”，重拾松弛感，才能更好地面对生活，成就自己。

编者按：

在快节奏的当下，“松弛感”成为许多人向往的状态，它不是慵懒懈怠，而是一种张弛有度、从容不迫的生活态度。面对工作压力，有人能沉稳应对，不被焦虑裹挟；身处社交场合，有人自在随性，不被条条框框束缚。如何培养松弛感？是调整心态，还是改变生活方式？或许每个人都有自己的理解。

## “跑男”小覃的“松弛哲学”

□ 芸菁瞳

前阵子同学聚会，评选身边最具松弛感的朋友，没想到“跑男”小覃居然名列前茅。

要知道，酷爱跑步的小覃身兼多职，每日行程排得满满当当，似乎与“松弛感”并不沾边。他早晨六点左右起床，热身、跑步、送娃上学、上班，下了班还要当“家庭煮夫”、跑步、辅导孩子做功课……平日小跑怡情，周末大跑纵情，仿佛跑步这么辛苦的事就像呼吸一样简单。小覃说，松弛感不是随意盲从，而是保持自己的节奏。

高考前，小覃的心态也是轻松得令人佩服。记得高二下学期，不少同学陷入考前焦虑状态，睁开眼就想着复习，巴不得吃饭睡觉都在教室。而刚转校来的小覃，学习跟不上进度却还有心思跑步，早晨边跑边背单词，自习遇到思路卡顿也要出去慢跑放松。有的同学认为他过于懒散，他却说：“松弛感不是躺平摆烂，而是拒绝精神内耗。”后来，小覃高考发挥不错，考上了心仪的高校。

令人惊讶的是，小覃在遭遇不顺时还能保持松弛感。去年同学会组织到杭州旅游，返程在高铁站候车时，他委托一名同学帮忙照看行李，自己去一趟洗手间。谁知，这同学一时疏忽，上车前拿错了行李箱。待小覃上车清点行李，发觉不对劲时，已经来不及下车寻找了。箱子里装的都是给娃精心挑选的礼物啊！换作其他人，少不了要捶胸顿足并责怪同学一番。可小覃只是深吸一口气，然后便开解那位自责的同学：“是我考虑不周，没有事先把行李箱特征说清楚。”接着便有条不紊地向高铁工作人员求助。几天后，行李箱安然无恙寄回了家。小覃又冒出“金句”：“松弛感不是逃避问题，而是学会看开，允许一切发生。”

小覃的“松弛哲学”在于，保持自己的节奏、拒绝精神内耗、允许一切发生。因为真正的从容，不是停止奔跑，而是在奔跑中调整呼吸，在松弛中积蓄力量。



## 在减法中遇见生活

□ 曹佩婷



“你好，看你拍照的角度不错，能帮我们拍一张吗？”前阵子在平潭岛旅游，我遇到了两位萍水相逢的朋友，这个偶然的请求，像是命运的安排，开启了一段改变生活态度的奇妙旅程。这对自称“旅行随缘派”的朋友，让我见识到了真正的松弛。

山途中，我们聊到旅行规划。他们坦言没有做详细的攻略，提议与我同行，让我当“导游”。我表明自己是典型的“J型人格”，习惯列出一张精确的计划表，并在上面勾画已完成的项目。而他们截然不同，随性而行，有大致方向便足够，走到哪儿算哪儿。起初，我对这种观念不解，直到我们在随便挑选的餐馆里尝到了新鲜美味的鱼丸，在博物馆看到了不一样的倒影，才发现旅行不是为了完成任务清单，而是要用心感受每一处风景，享受旅途本身的乐趣。这是他们教会我的第一课：松弛。

之后，我们由南向北骑行，抵达北部湾打算追“蓝眼泪”时，天空突然飘起细雨，巨大的雨点砸在柏油路上，发出清脆的声响。计划落空，有些遗憾。返程路途遥远，我的第一反应是冒雨赶路，并开始计算两个

半小时的返程时间，他们却提议打电话请租车店的老板派车接送。这个简单的解决方案，让我明白松弛是换一种方式解决问题的。

这种松弛感渐渐渗透我的生活。原计划次日返校，却因连日“特种兵式”的旅行疲惫不堪，起床时已近中午。这时的我不再焦虑地计算损失，而是决定改签，慢慢享受意外的生活。

饭后，我们驱车前往福州。在观摩博物馆时，他们惊讶地发现，我竟学会了主动挪开护栏通行，而不是在狭窄的空间里费力挤过。或许，这就是松弛思维带来的改变吧。

现在，我依然会做各种计划，但不再将其视为铁律。因为生活不是条条框框，而是敞开心扉，接纳所有可能。正如《少即是多》里所说：“慢生活，才是富有。”我愈发觉得生活需要做减法，减少无谓的焦虑，享受当下的美好。减速，并不是懈怠，而是给生活留出成长的空间，遇见更丰盛的精神世界。松弛的要义，或许就在这份轻盈与从容的减法之中。

## 雨中野餐

□ 汪志

周末下班，妻子拎回一大包东西，香蕉、菠萝、人参果、豆芽、海带丝、豆腐皮，还有枝梢带着黄花的黄瓜。“你这是干嘛呢？”我好奇地问。“浪山”去呀。妻子笑着说：“前几天不是刚‘浪’完吗？”我不解。“工作压力大，隔三五去‘浪山’，给自己解解压。”妻子说，她和闺蜜约好了，趁着初夏好时光，两家人一起去郊外野餐。

次日天还未亮，妻子就在厨房忙碌起来，先拌好两大盘凉菜，弄好一茶缸黄瓜段，又将水果清洗干净，末了还用电饼铛烙几块葱油饼，边忙边催促：“赶快起床收拾，他们的车马上就到。对了，你把鱼杆带上，那儿有几块鱼塘，钓鱼逗逗乐子。”

突然觉得，在城里吃腻了大鱼大肉，看厌了高楼大厦和拥挤不堪的车道，去山野间寻找片刻宁静，确实是个不错的选择。

早晨空气清新，天空露出鲜红的太阳，两家人驱车驶离喧嚣的城市，向乡村进发。在依山傍水的宽敞草地上，我们分工协作：男人们负责找砖头石块，搭建临时灶台，女主人去河边洗菜，孩子们四处捡干柴。一切准备就绪，两个女主人

便架锅、炖鸡、切菜，有条不紊，男人们则带着孩子去附近采摘野菜。

中午时分，忙碌了半天的两家人终于围坐在一起，品尝一席飘香的野外饭菜。餐桌上，清蒸鱼、鱼香肉丝、凉拌黄瓜、豆芽、苜蓿……大碟小碗，十几个菜，好不丰盛。大人举杯畅饮，孩子们吃了几口饭菜后，在草地上追逐嬉戏。

正当我们吃得尽兴时，天色突变，雷声隆隆。幸亏早上出发时，妻子叮嘱我带上塑料布遮阳，只是还未来得及避日挡雨，天空骤然降雨。我们迅速支起塑料布，在雨中继续享受野餐。

外面雷雨交加，塑料布下的我们忘情谈笑，尽情享受辛苦劳动的成果。阵阵凉风吹来，雨点不时溅落在身后，甚至滴进菜肴中，我们也全然不顾。“哥们，咱们和着阵阵细雨，在雨中跳舞吧。”邻家男主人说。“没音乐啊。”我的话音刚落，妻子从旁边的包里拿出手机，轻点几下后，优美的歌声便从手机里飘出。

雨中的野餐，伴着飘逸的舞曲，让这个周末变得与众不同。



## 养花种菜

□ 尘世淡香

人过半百，对于人生的看法已然改变，只要自己和家人能健康地活着，其余种种都是“浮云”。工作之外，我沉迷于养花种菜，看似简单的劳作，却能寻到心灵的宁静和快乐。

“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野。”这句话是我内心的映照。住在自建的房子，房前屋后有少许空地，我便开始了房前种花、屋后种菜的生活。

房前种花，那是内心对美的追求和向往，是一个人的诗意和远方。我在花园里种桂花树、一丈红、月季，再用花盆种上君子兰、太阳花和绣球花，一年四季花开不断，花香诱人。每天回家看到绿意盎然和肆意怒放的鲜花，低落焦虑的心情会慢慢被化解、治愈。记得作家汪曾祺说过：“如果你来访我，我不在，请和我门外的花坐一会儿。”别人到访坐在台阶上看花我不知道，我倒是经常在前驻足，独自欣赏。

屋后的空地，我种上了菜，虽然只有几畦菜地，但经过精心护理，青菜长得郁郁葱葱，基本满足一家的需求。有人说，中国人自带种菜基因。对于这样的说法，我一笑置之。为什么种菜，除小时候有种菜经历，还有两个原因，一是让自己和家人吃上健康环保的有机菜，二是种菜和收获的过程让我感到松弛和愉悦。我种菜，用的是鸡粪和花生麸等有机肥，不使用农药和激素，种出来的菜不仅环保，口感还特别好。扛锄掘地，累中也有大汗淋漓的快乐。每天看蔬菜发芽生长、开花结果，让我很有成就感。前几天看到一个视频，说接触泥土、养花种菜可以帮人们减轻压力、增强抵抗力，我莞尔一笑，深以为然。

“爱是一件非专业的事情，一定要，爱着点什么。它让我们变得坚韧，宽容，充盈。业余的，爱着。”这是汪曾祺在书中说的话，也是我养花种菜最好的诠释。

聊客

欢迎那些充满智慧和调侃的文章、那些妙趣横生的观点、那些个性化的语言，篇幅以600~800字为宜。新鲜作者请联系我们——QQ:235607346 邮箱:lbwkliaoke@163.com