

压枝低处是新生

去邻山写生，在山腰处遇一老屋，灰瓦、石墙、篱笆院，院里种一棵苹果树，树干有瓮口般粗。果树直挺挺矗立在天井中央，树冠很大，开枝散叶，红彤彤的苹果缀满枝头。这棵树像一把镶嵌了无数红宝石的巨伞，遮盖了院落、漫出了墙头，直伸到小路的中央。

我索性转了个弯儿，沿着门口的石阶拾级而上。大门是用篱笆编制而成的，兀自敞开着，几只鸡鸭正在院里踱步，一步一啄食。站在门口望去，那棵树显得更加“壮丽”了。忽听一阵咳嗽声传来，循声望去，发现树后有位老人正坐在自家树下。老人满头银发，脸上布满皱纹，鼻梁上架着一副黑框老花镜。此时，她全神贯注地绣着一只七彩鞋垫。

“您好！”我声音很微小，生



怕惊到她。老人慢慢抬起头，用手扶了一下眼镜，满脸笑容地说：“好，你是做啥的？”我把手里拿的画板抬了一下，说：“画画，我想画这个山。您自己在这里住吗？”“我住山下，平常上来喂喂鸡鸭，顺便照看这棵果树。”“这棵树多少年了？”“一百多年了，树小的时候不怎么结果，现在成老树了，倒是每年能结几百斤，压得树枝都趴了，有

时得用棍子支撑。”

老人放下鞋垫，那鞋垫在阳光下泛着金光，我仔细一看，原来鞋垫上绣着两只金凤凰。老人指着鞋垫说：“这些鞋垫都是给孩子们绣的，他们喜欢，说比买的好看。我天天绣，绣多了还能卖钱。也不知道怎么的，年轻时三天都绣不了一只，现在两天就能绣一双。你看我多像这棵苹果树，它是越老越结果，我是越老越能干出活儿。”

不知不觉间，我们聊到黄昏时分。此时，老人提醒我：“不是要画山吗？太阳要落山了，再不画就来不及了。”我沉默片刻，突然说道：“我不想画山了，奶奶，我可以给您和这棵大树画幅画吗？”老人愣了一下，笑道：“两个老家伙有什么好画的，你要画就画吧，我也正好把手头儿的鞋垫绣完。”

我的彩笔在宣纸上快速游走，不消半个钟头，画便描绘完成。借着暮光，我突然发现，这竟然是至今为止我画出的最美的一幅画：灰瓦、石墙、篱笆院，夕阳西下，漫天绯红。借着微光，俏皮的苹果压低了身姿，正静悄悄地，偷看老奶奶穿针引线。那老树和老人都透着慈祥，而果实和鞋垫都透着俏皮。

我在画上题了两句诗：“两名老者背相依，一树新果压枝低。”题完便把画收好，和老人说了声“告辞”。一路上，那幅画在我心头挥之不去——画上有老树的坚韧、长者的慈祥、鞋垫的温软，甚至还能闻到满院沁人心脾的苹果香。

迟暮，不见得是消沉，在老树和老人身上，我看到了另一种新生。

李永斌/文

纸飞机里的童年

50多年前，我上小学二年级时，我们的校园还是民居式的小院落，一个小门洞将前后两个院子串联起来。院子小，课间同学们想玩耍，但不开，这让本来活泼好动的同学们闷闷不乐。但有一天课间，院子里忽然像炸了锅似的热闹起来。那是一个同学叠了一架纸飞机，向空中一抛，纸飞机竟然在院子里缓缓盘旋了一圈，轻盈落地时，围观的同学们发出了惊

喜的叫好声。

这场面让小小的校园轰动了。很快，几个同学每人拿着一架纸飞机，聚集在校园里纷纷放飞。一时间，校园空中纸飞机你来我往，谁的飞机盘旋时间长，就会赢得一片喝彩声。有一架飞机竟然穿过小门洞，飞到了后院，那欢呼声更是响彻了两个院子。

同学们显然玩得有些过火，但老师见同学们难得开心，

也就轻轻叮嘱了几句，没有过多干预。甚至，我们的图画老师还饶有兴致地在一旁观看。他看到一架飞机起飞不久就坠地，便把同学叫过来，手把手地教他调整机翼。调整后的纸飞机，在空中画出一条漂亮的弧线，然后稳稳地降落。

那时，我们在电影和连环画中所见飞机，样式还不多，纸飞机的样式更少，同学们便投入了更多的“研发”，他们把机翼的角

度大胆地进行了调整，变换机身、机翼的样式。经过改进的纸飞机，速度更快，更平稳，留空时间更长。如今想来，当时同学们发明的纸飞机，有的已经初现后来新型战机的雏形。

纸飞机不仅给我们带来快乐，还让我们的视野跳出了小小的校园，看到了更广阔的晴空，心志也更加高远。外在的局限，有时恰恰是内在创新的起点。

伍柳/文

祛除焦虑

很多时候，我们会透支现在的时间去尽力避免以后可能会出现的问题。于是，总觉得手头有干不完的活，心头有想不尽的事，形成一个“忙碌综合征”，凡事总想提前做，但总是做不完，心中不免焦虑。

有个很老的故事。农夫早上起来，对妻子说要去耕地了。可是，当他走到要耕的那片地时，发现耕地的机器需要加油了，农夫就准备去加油。可是刚想到给机器加油，又想起家里的四五头猪早上还没喂。农夫决定回家先喂猪。当他经过仓库的时候，看到几个土豆，一下想到自家的土豆可能要发芽了，应该去看看，便朝土豆地走去。半路经过木柴堆，想起妻子提醒了几次，家里的木柴要用完了，需要抱一些木柴回去。当他刚走近木柴堆，发现有只鸡躺在地上，他认出来这是自己家的鸡，它受伤了……

就这样，农夫一早就出门了，直到太阳落山才回来，忙了一天，晕头转向，结果呢？猪没喂，油也没加，最重要的是，地也没耕。

人们的焦虑来自于忙碌，但不是所有的忙碌都焦虑。对农夫来说，最重要的就是一件一件地把事情做好，而不是此山望着彼山高。方向不明确，意志不坚强，侥幸心过重，欲望又强烈，能力还比较弱，是焦虑的根源。

对于事情，我们总要努力地做好准备，但可以接受任何结果。只是有的人努力程度不够，偏偏得失心还很重，于是就紧张得不行。

那么如何祛除焦虑呢？首先要了解大局，就是做事情要有方向感。你要做什么，就去做什么，中途多么美妙的风景也与你无关。其次，要培养坚强的意志。最后，降低欲望，祛除侥幸。

张建云/文

暖意

我去某单位找人办事，对方年长于我，与我仅有一面之缘，平日只在微信里偶尔联系。

刚走进房间，那位老大哥便热情地迎上来，笑着说：“茶已经给你泡好了，我看你有点儿冷，我来开下空调。”



说着，他转身找到遥控器打开了空调。顿时，我感到一阵暖意涌上心头。

找人办事，尤其是求人时，心里难免底气不足，总担心对方会敷衍应付，因此总带着几分忐忑。我需要从对方的表情和神态中揣摩态度，而他的热情与平易近人，尤其是开空调的细节，让我一下子松弛下来，不再惴惴不安。

若能遇见如此温暖的人，即便最终未能得到实质性的帮助，这份善意也足以让人心生感激。毕竟，谁都渴望被温柔以待。

周牧辰/文

图说
社会主义核心价值观

节俭传下去 中国万年福

诚信 爱国 公正 自由 文明 富强
友善 敬业 法治 平等 和谐 民主

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网