

耕耘  
◎陈顺源

## 蹲下来,享受幽微之美

◎明前茶

去幽苔园参观前,张力要逐一检查访客的鞋底。若发现客人的鞋底已被磨得很薄,不再有深深的防滑纹路,张力要取出一条细麻绳,剪下两段,让客人在鞋子的前脚掌上各绑一道:“有苔藓的地方都很滑,尤其是石头台阶上,若你发现苔藓已长成微微隆起的馒头形,千万不要踩在上面,要踩在石块与石块之间的缝隙上,那个地方不容易滑倒。”

走进幽苔园,一股湿润、幽深、清凉之气扑面而来,树阴筛下了圆圆的淡金色光斑,桫椤、兰花、秋海棠,还有小型的蕨类植物在各个角落形成立体的景观,鸟鸣嘹亮、蝴蝶飞舞、蛙声一片,与苏州园林中一些人迹罕至的角落非常相像。园中之水幽溪清澈见底,带来了绵延不绝的潺潺水声,也使得小小的园林水雾萦绕。野生苔藓静默而持久地在树梢上、石头上、溪流边,以及倒下的腐木上生长,填充了所有阴面的角落,让它们变得绿油油的、毛茸茸的。苔藓,改变了一个小园林的景深,让大地上浮躁的一切都变得深邃了。

这里是苔藓专家张力负责设计的幽苔园,位于深圳仙湖植物园深处,约有200平方米,聚集了30个苔藓的种类,是我国第一个专门种植苔藓的迷你园林。它是一个需要蹲下去欣赏的园林,唯有深蹲下去,你才会发现苔藓的千姿百态,在那里,一颗晶莹透亮的雨滴被苔藓的叶状体稳稳噙住,如硕大珍珠;蚂蚁爬过、孢子弹出、蜗牛留下一点爬行的黏液,杂草的叶片刚刚从苔藓地毯上探出,好像一对小小的螺旋桨,迷你森林中同样蕴藏无限的动态和生机。

一路上,我与自发前来

接受科普教育的市民同行。孩子被老爸扛上肩膀,方便孩子近距离观察树梢上悬吊的鞭枝新丝藓。这种苔藓习惯生长于云雾缭绕的环境中,如森林仙子的齐腰卷发,植物体长得像这样长,又弯弯曲曲,是为了增加表面积,以便在大树笼罩的环境下尽可能多地接触阳光。

而小心翼翼踏着栈道行走的老人,不时停下,取出了他们阅读报刊的放大镜,端详不同苔藓的长势。放大十倍后,金发藓像小小的宝塔,宝塔底层是橙红、橙黄等颜色,上层是宝石般的绿色。

不时听到游人感叹:“把苔藓做成园林,真出人意料,植物学家是怎么想到的呢?”

建造这座幽苔园的契机,竟是2018年造成极大破坏的台风“山竹”。当时,植物园的这个角落有几棵大树被台风吹倒了,原本幽闭的环境打开了一些“天窗”。要不要运出倒木、补种大树?植物园的科研人员展开了激烈讨论,之后,他们决定因势利导,在打开“天窗”的位置引种较为喜阳的苔藓。而倒下的大树,最终也成为苔藓的新家园,

绿油油的片叶苔、身高仅2~5毫米的腐木合叶苔,都只喜欢长在腐木上面。到了晚秋,横陈的倒木上,腐木合叶苔中的叶黄素与叶红色开始显现,它渐变为酒红色与橙黄色,就像微型的红叶景观。

一切都是大自然给予的,阳光、雨水、倒木,溪流边长出了大片的匍灯藓,它的叶子很薄,很通透,就像一枚枚仙气飘飘的耳环;羽藓最喜欢长在蕨类植物周围,它神似羽毛的叶片可以积蓄水分,让蕨类植物在连

续的晴热天气中依旧能生长良好;灰藓喜欢偏干燥的环境,喜欢在石头的缝隙中生长。灰藓的这一特质,被园林工人运用到城市的各种防洪石坡上。水泥与石头砌起了这些陡坡,寸草不生,显得生硬,而一旦引种了少量灰藓,三五个月后,一个薄薄的土壤层就会在苔藓的下方形成。植物种子若刚好掉到这个地方,就会在苔藓形成的土壤里头长起来。有时,蓝紫色的龙胆花和白色的常青屈曲花,也会因此在岩缝中开放,给人惊喜。

苔藓仿佛永远是园林中的配角,幽苔园的出现,让它有机会成为主角,各种各样的苔藓就像是土壤、树干与石头上浮起的一团团深绿云朵,饱满的、憨憨的,同时又带有很浓烈的隐逸之气。张力告诉我说:“打理苔藓主要是控制杂草,因为杂草的生长速度要比苔藓快,会争夺苔藓的养分。把杂草的幼苗从苔藓上拔出来,就像把绣花针从地毯上拔出来,你会感受到苔藓像地毯一样的回弹力。这是一件非常治愈人的工作。”

义工团队正在帮张力做维护苔藓健康的工作。他们架设离地一尺的栈道,让下方也可以生出茸茸的苔藓;他们打开喷淋系统,为园子提供白雾袅袅的湿度;他们也带着小学生采集苔藓标本,让他们伸出手去,抚摸苔藓形态各异的“毛发”。

义工与游客都暂且放下手机,他们蹲下来,观赏这夕阳斜照时分大自然的幽深场景,“返景入深林,复照青苔上”,这刹那间的禅意既令千年前的大诗人王维感慨万分,又让今天的你我受到了朦胧又深切的滋养,像进入了更深的一个桃源。

玉兰  
一瓣

## 跳出原生家庭的筐

◎丁兆梅

孙猴子只是一个神话人物,实际生活中,没有哪个人是真从石头缝里蹦出来的。原生家庭是地球人的标配,如同毛毛虫变蝴蝶前的那个茧、金蝉脱壳前的那只壳。这个茧和壳是起点和来路,但绝非宿命和前路;它塑造了一个人的过去,却不能决定一个人的未来。

对原生家庭的剖析解读久矣,用得专业恰当可以促进疗愈成长。但“原生家庭是个筐,啥都能往里头装”,很多人没有边界,不讲逻辑,只谈情绪,这是明显的挖坑,极易让个人陷入被害者思维而无法跳脱。但凡多翻翻历史书籍就能发现这个基本常识——原生家庭糟糕,不代表一辈子就过不好,逆天改命的人向来多如牛毛;原生家庭很棒,也未必就能比别人顺畅,把一手好牌打得稀巴烂的同样不乏其人。清代小说《儿女英雄传》中归纳出了四句真言:“一命二运三风水,四积功德五读书,六名七相八敬神,九交贵人十养生”,和“人是社会关系的总和”同等精辟。放眼当下,可验证者众,他们的经历共同指向于这个事实:一切皆有可能,原生家庭是下限,上限是具有主观能动性的人,是破茧的蝴蝶和脱壳的金蝉。

如何跳出原生家庭的筐,操作方式不一而足,学会课题分离是关键一步。何谓课题分离?即区分这个课题属于谁,谁的课题,谁负责解决。要干货可参照各类人物传记,要寓教于乐可欣赏电影《风雨哈佛路》《何以为家》……解决问题的思路差不多:在无法改变的事上来点“岂能尽如人意”的达观,在能改变的事上多些“但求无愧我心”的担当。

若还意难平或找不到方向,不妨刷几段《小李飞刀》视频开开心,再顺藤摸瓜看段央视专访开开眼。同样都是年轻人,原生家庭就那样,父母都是聋哑人,李洋在无中生出了有,很有意思。虽然爸妈的唠叨说教有时讨厌又多余,但当父母真的听不见又说不出时,这种日子其实很不好过,毕竟日说废话三百句才是正常家庭的打开方式。缺什么就创造什么,在大型家庭伦理连续剧中,李洋一人饰几角,妈

青春  
突围

妈叫春香,他就男扮女装塑造出能说会道甚至强词夺理的俏“春香”。普通妈妈的小缺点,诸如小心眼、碎碎念、爱吃醋等,在短视频里被他演绎得活灵活现。

央视采访时,尚未到而立之年的李洋坦言:因为父母先天聋哑,所以他格外感谢老天爷能让他开口说话,觉得自己应该把语言的价值发挥到最大。于是他各种尝试,包括令人捧腹的老教授王秀琴系列,好玩夸张又意味深长。他是怎么做到的呢?从心理学角度分析,在做好课题分离方面,李洋的认知和行动都特别到位。聋哑是父母的事,突破是自己的事,认清形势,丢弃幻想,放下抱怨,付诸行动,就能在老大难甚至别人觉得无解的问题上给出自己的答案。

聚焦身边的90后、00后,发现他们原生家庭的好与糟占比似乎一半一半。有些东西,例如完整和无条件的爱,原生家庭确实给不了。给了就硬要,硬要还是给不了,只能陷入死循环。那么问题来了:究竟是谁被困扰?谁被困扰,就是谁的问题。我认识几个原生家庭早都分崩离析的孩子,各有各的阴影和隐痛。如何对待阴影,做好课题分离,各有各的选择,也各有各的效果。

小赵认知清晰,他知道不是自己的错,也没有能力去改变父母,所以该干嘛干嘛,做好自己最重要。小钱能量足、不服输,一直无法与家庭和解,但愿痛苦是暂时的、成长是持续的。小孙陷进自责哀怨的泥淖,在家发脾气,见人便诉苦,知情者都躲着他。小李独立现实,常会传来好消息,我仔细鉴定过,这娃是妥妥的低开高走潜力股。

就算原生家庭是个筐,咱也可以有所装有所不装。没有完美小孩,也没有完美父母,更没有所谓完美的原生家庭。若想拥有满意度更高的工作事业和核心家庭,不妨升个维度或转换角度,也许会有不同的结果。困于原生家庭的人,唯有自己长出翅膀,才不会被真正框住,才能像自传体小说《你当像鸟飞往你的山》中的塔拉·韦斯特弗一样,飞往属于自己的山。

已无更多。