

独处，决定了你的层次

□ 小来

你发现了没？人越成熟，越喜欢独处。年轻时，我们向往渴望在人群中结交人脉，刷存在感。直到后来才明白，厉害的人，不会从别处找寻人生的意义和价值，而是在中成为更好的自己。正如作家马德所说：“一个人的灵魂只有在独处中，才能洞见自身的澄澈与明亮，才能盛享的藏身和蓬勃。”享受独处，是一种人生境界，也是成长最好的方式。

独处，是成年人的刚需。许知远曾在综艺《向往的生活》，因“特立独行”而冲上了热搜。节目里有一个蘑菇屋的常客，会聚在一起聊聊天，吃吃饭，过上“向往的生活”。而许知远显得格格不入，他总是避开其他单独行动。他自己去海边闲逛，和村民拉家常，夜幕时，他会拉把椅子去大树下乘凉。就是这样一个人，却在节目规则之外的人，却意外收获了大家的喜欢。大许知远过的才是真正“向往的生活”。是啊，可以独享受自由，这才是当代人对生活最大的向往。叔本华说：“只有当一个人独处的时候，他才可以完全成为自己。谁要是不爱独处，那他也就是不热爱自由，因为只有一个人独处的时候，他才是自由的。”独处，是成年人，也是难得的奢侈品。白天我们在外忙于生计，在中周旋。晚上我们回家忙着生活，陪伴亲人，照顾孩子别人的时间越来越多，属于自己的空间就越来越有人，说，成年人对沉重生活的抵抗是：男人在车里抽女人洗澡时间越来越长。用短暂的独处让自己忘却一切负重与杂念。就享受哪怕几分钟，属于自己自由。让灵魂得以喘息，给身体充充电，然后再重新投入拼搏。成年人的世界都不容易，与其在人群中强颜

欢笑，不如在独处中自愈。

享受独处，找回真实的自己。很喜欢《百年孤独》里的一段话：比起有人左右情绪的日子，我更喜欢无人问津的时光。一个人最好的状态就是独处的时候，安静、自在，不用周旋于别人的情绪，也不必刻意判断他人的心思，自己陪自己，回归一个真实的自己。

每当看到这段话，我都会想起她——自驾游阿姨苏敏。她曾是一个围着老公孩子转的家庭妇女。在几十年的家庭生活中，苏敏任劳任怨地承担着妻子、母亲的职责。可即便如此，丈夫从不珍视她的付出，没有给予她婚姻中应有的爱和温暖。挑剔、争吵、冷暴力、甚至经济上也要AA制……这样的婚姻生活，苏敏忍了30年，她确诊了抑郁症，甚至一度自杀。56岁那一年，苏敏像是“觉醒”般，她决定逃离家庭。一个人、一辆车、一个帐篷，她独自走上了去远方的路。独处旅行的两年里，她给了自己自由，尽情挖掘人生的可能性。她看世界、观人文，拓宽了眼界，也治好了自己的抑郁。

当她旅行归来，看着仍旧冰冷的丈夫，果断提出了离婚。

正是这两年多独处的时光，让苏敏找回了真实的自我。她意识到，这么多年，她照顾所有人的感受，唯独忽略了自己。周国平曾说：“独处是一种检验，它可以测出一个人灵魂的深度，测出一个人对自己真正的感受。”当现实生活让我们迷失人生方向，失去了自我，不妨在独处中去感受生命的意义，找回真实的自己。毕竟，一个人只有先学会好好爱自己，才能更好地拥抱这个世界。

独处时光，藏着你不为人知的样子。卡耐基在《人性的弱点》

中写道：“我总结了三种能使我们发现自我并使之与众不同的方法：每天为自己安排独处的时刻，努力破除束缚自我的恶习，用狂热与兴奋去追求自己的目标。”独处，是自我增值最好的时期。一个人能成为什么样的人，就看他独处时在做什么。

著名作家村上春树，对独处情有独钟。他年轻时也曾为自己的内向而苦恼，试图去社交，却把自己过得越来越拧巴。后来，他决定放过自己，遵照内心，去过喜欢的生活。在独处的日子里，村上春树把精力完全放在写作和跑步上。

在日复一日的写作中，他著成了许多名作，成就了自己自己在文学界的地位。经年累月的跑步训练，让他成为马拉松长跑达人，也练就了强健的体魄。村上春树曾在书中写道：“我是那种喜爱独处的性情，每天有一两个小时跟谁都不交谈，独自跑步也罢，写文章也罢，我都不感觉无聊。”

是啊，一个真正热爱独处的人是不会感觉生活无聊的。因为他人虽在独处，精神却无比丰盈。他可以心无旁骛，做一切自己喜欢的事情。而那些耀眼的成就，往往来自于这一个看似不起眼的独处时刻，和日复一日的坚持。正如作家冯骥才所说：“平庸的人用热闹填补空虚，优秀的人以独处成就自己。”在这喧闹的世间，不妨为自己独留一片精神领地，在独处中修炼更好的自己。很喜欢一句话：“生活中最好的事情，都是在独处时发生的。”

享受独处，是一个人内心真正的丰盈。它让我们向内探索自我，向外拥抱世界。一个人若能在独处中怡然自得，便可以掌控自己的人生。

漳水情

□ 山里闲

漳水滔滔泻发鸠，穿山劈岭达林州。
红旗艳艳横空展，惠泽黎民万代秋。

漳水

□ 宋中印

三源泻碧汇波涛，宛若银河落九霄。
一迳图腾千万里，关山翠谷起虹桥。

发鸠山下清泉涌

□ 古月

发鸠山下清泉涌，源远流长圣水珍。
一路浇出丰硕果，万民揖首谢天恩。

漳水

□ 坦然

源始发鸠东麓山，顺流而下起波澜。
造福沿岸功千载，润养尧乡数万年。

漳河

□ 樊喜棠

神泉泻碧水流长，一路高歌越太行。
亲吻禾苗滋两岸，沿途处处稻花香。

漳源

□ 宋中印

由来一迳锁云烟，泻碧风声润百川。
柱杖攀崖寻圣水，发鸠东麓会龙泉。

漳水二首

□ 陈虎林

(一)
巍峨发鸠藏洞天，灵漱神女赐源泉。
黛黛漳水泽福地，九曲奔腾亘古绵。

(二)
秀水一泓耀宇宽，平湖鱼跃碧波翻。
青林鸟色瞄星夜，曲岸桥横载晓烟。

发鸠山漳水探源

□ 冯贵先

灵漱泉涌浊漳头，圣水青溪自古流。
润泽千村民得益，滔滔入海放歌喉。

漳水情源

□ 段素兰

青龙吐玉润千秋，一迳烟云万古流。
阅尽人间奇与美，涛声依旧放歌喉。

漳水情

□ 郭玉章

漳水潺潺自发鸠，慈恩丹地数春秋。
年年润泽万方碗，一径千淘入海流。

漳河的故事(组诗)

□ 王鸿远

漳源泻碧

水出焉何以见？发鸠山麓有灵漱。
泉落下悬泓碧，千里开源自流。

精工溯

湖如镜水如莹，盛满乡愁故土情。
记当年民给力，肩担世纪大工程。

河头桥

桥飞架势如虹，南北乡村路畅通。
履尘烟东逝水，迎来送往总卑躬。

西门豹治邺

门治邺解民愁，巫蛊亡身三老羞。
水汤汤渠灌溉，良田万顷喜丰收。

破釜沉舟

秦楚地义纷纷，征漳河阻项军。
釜沉舟困巨鹿，霸王战例传奇闻。

红旗渠

山凿壁引漳来，林县人民敢创开。
是问津无可奈，如今活水湿尘埃。

漳河碧水

□ 陈莲花

源碧水溢清泉，相与林州结善缘。
泄洪流多泽润，东征万里有良田。

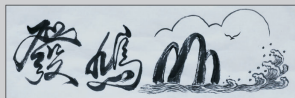
漳河南源

□ 胡庆文

发鸠山下清泉涌，迤逦蜿蜒九曲环。
远流长三圣佑，恩泽大地万民安。



夏日清晨



刊头题字：
苗志杰

“夏”“宋”之旅

□ 常芳芳

“大禹执耒”艺术雕塑立像、“禹迹”铸铜浮雕长卷、“禹征三苗”战争场景大型浮雕等珍贵文物，让我们对大禹治水的故事有了更直观的了解，仔细听讲解知道了最初的“九州”就是大禹治水划分区块后开始形成的。

第二展厅名为“赫赫夏都·国之大事”，分为“铸鼎象物”“礼以酒成”“春王成礼”“乐以相和”“龙躔华夏”“岳戎春春”

度、祭祀礼仪、丧葬习俗，以及农业、手工业等方面的发展情况。陶礼器、玉礼器、铜礼器、石制农具、陶制农具、青铜工具等珍贵文物，让我们对夏代的社会制度、礼仪、文化、经济生活有了更深入的了解。

精美的文物展示，每一件都犹如一颗璀璨的历史明珠。那造型独特的陶器，依然散发着独特魅力的玉器，或古朴简

一个周六的下午，几时的老邻居曹哥发来信息，“明天我再去二里头夏都遗址，你去不去？”喜欢见缝插针出去转转，哪能错过这个机会，迅速在手机上发送“去！”

第二天，迎着暮春的朝阳，我们一行五人自驾踏上了二里头夏都遗址之旅。二里头遗址位于河南省偃师市邻洛河，北依邙山，背靠黄河，由于这里是夏朝都邑之所在，目前60年考古发现的最符合夏朝都邑特征的遗址，被誉为“华夏之源”“最早的中国”。

一路上，每过一个城市，喜欢历史的我们都会你一言我一语地谈论它的古往今来。曹哥最活跃，因为祖籍河南，讲更是滔滔不绝。不知不觉，偃师市到了，路边越来越茂密的植被吸引了我们的目光。“这个城市的绿化可真好。”

国历史上第一个王朝，有着等级分明的社会结构和复杂政治体系。而这些，都通过我眼前的种种遗迹和物件得到了印证。

我们一行五人中，我是最能“赖”博物馆的那个人，每行，时间都过得格外快。我在里面津津有味地看边记录的，他们已经在博物馆外准备好车等着我了。我不好意思地看了看表，这时才发现，我在里面竟然转了两个多小时。

带着满满的收获和感慨，我们缓缓离开了二里头遗址。在回去的途中，我们还绕行巩义，参观了永昌陵宋太祖赵匡胤的陵墓，那里最显眼的是宽阔的神道和石像生。石像生分列在神道的两旁，形态各异，栩栩如生。五套没有异游讲解，再加上部分残缺，我们一行五人