

暑尽微凉有清欢

翟长付

红”的光景了。花瓣簌簌落进水里，只剩些青涩的莲蓬孤零零立着。荷叶边儿也卷了起来，颜色变得暗暗的，倒真应了那句“池上秋又来，荷花半成子”。

天空也换了模样，夏天那厚墩墩的云彩，如今变得像纱一样薄，轻轻飘在天上。天空透亮得很，时不时有几缕白云悠悠晃晃。老话说处暑有三候：“一候鹰乃祭鸟”，这时候山里的老鹰开始捕猎飞鸟了；“二候天地始肃”，天地间透着股清冷劲儿，瞧着带了几分肃杀；“三候禾乃登”，各种粮食都快熟了，又到了丰收的时节。

说到处暑的习俗，我老家还有个讲究——吃鸭子。处暑时节的鸭子长得肥嘟嘟的，肉嫩味鲜。老人们常念叨，处暑吃鸭能去秋燥。所以一到这天，家家户户都去市场买只鸭子回

来。有的人家爱吃红烧鸭子，烧得红亮红亮的，香味老远就能闻着，吃起来又软又香；有的人家喜欢煲鸭汤，切点冬瓜，放点薏米，小火慢慢炖，汤鲜甜美，喝上一碗浑身舒坦，还能防秋凉伤身。一家人围坐在一起，吃着鸭肉、喝着鸭汤、唠着家常，这处暑啊，不光是个节气，更透着家的温暖。

玉米可是夏末秋初的“大明星”，在田里个个挺直了腰杆。剥开一层一层绿皮，里面的玉米粒金黄金黄，颗颗饱满、排得整齐。稻谷也快熟了，稻穗沉甸甸地垂着，一看就知道今年收成错不了。红薯藤蔓在地里爬得到处都是，地下的红薯越长越大，表皮也越发光滑。

偶尔风一吹，飘来几丝细雨，凉丝丝的，再不像夏天那样又闷又热。

诗人写“疾风驱急雨，残暑扫除空”，一场风雨过后，暑气全消，秋天的清爽便来了。

想起刚过去的夏天，真是热闹又热烈。午后听着蝉鸣打盹，热了去泳池扑腾，晚上和朋友在夜市吃小吃……可处暑一到，那些日子就慢慢远了。

傍晚时，街上人渐渐多了。大家从空调屋里出来透气，小区健身房、公园湖边小道上，到处是仨一群俩一伙儿的人，享受着初秋舒服劲儿。

暑尽微凉至，岁月有清欢。立秋用微风敲开了秋的大门，处暑的细雨关上了夏季所有的窗户。处暑就像一座桥，一头连着热热闹闹的夏天，一头接着清清爽爽的秋天。季节一年年轮回，夏天慢慢走远，秋天这个满是诗意和收获的季节，正一步步走来。

连着下了好几场雨，天气总算凉快了。雨水像能掐灭暑气似的，把夏天的热乎劲儿一点点润没了，就这么悄悄和人们作别了。

除了树上偶尔还能听见几声蝉叫，周围的一切都变得温和起来。就像诗里写的“向来鹰祭鸟，渐觉白藏深。叶下空阶吹，天高不见心。气收禾黍熟，风静草虫吟。缓酌樽中酒，容调膝上琴”，字里行间都是秋意渐浓的清爽。处暑一到，秋意越来越浓，感觉万物都开始往回收了。树叶被秋风一吹，一片一片往下掉，暑气慢慢退了，地里的庄稼渐渐成熟，秋虫的叽叽声也清晰起来。

荷花没了夏天盛开的模样，不再是“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样



云里来

赵天恒 摄

妻子迷上心理学

周光林

妻子从事建筑方面的工作多年，最近却迷上了心理学。我非常高兴，因为眼下建筑行业已经丧失曾经的繁荣，更主要的是，学心理学有利于调整自我情绪，有效塑造良好的性格。多年来，妻子时不时就大发脾气的冲动性格，让我没少吃苦头。

妻子一上班，一边在周末去参加心理学培训。她还加入了一些QQ群、微信群，和学员们一起交流一起探讨，整天带着开心的笑容忙得不亦乐乎。我心中窃喜，看来自己的动员还真有效——大学毕业后我一直在学校工作，一直在用心理学的知识和学生交往，所以希望妻子能认识到心理学的重要，学习一些心理学的知识进而调整一下自我。

周一上班，妻子突然在QQ中通知我，说周六要我陪同她去上课，因为课堂上有家庭婚姻关系心理沙盘测

试。周末原本计划好出去给别人讲课，我不得找理由把周六的课推掉。我深深明白和妻子一起参加心理学培训更为重要。

周六一大早，妻子兴冲冲拉着我奔赴培训地点。教室里已经黑压压的一片。在靠后的位置坐下，我第一句话就给妻子打气，说你看教室里这么多人都在学习心理学，说明心理学真的很有用哈，你要好好努力。妻子非常平和，声音也非常轻柔：“嗯，你说得对。”

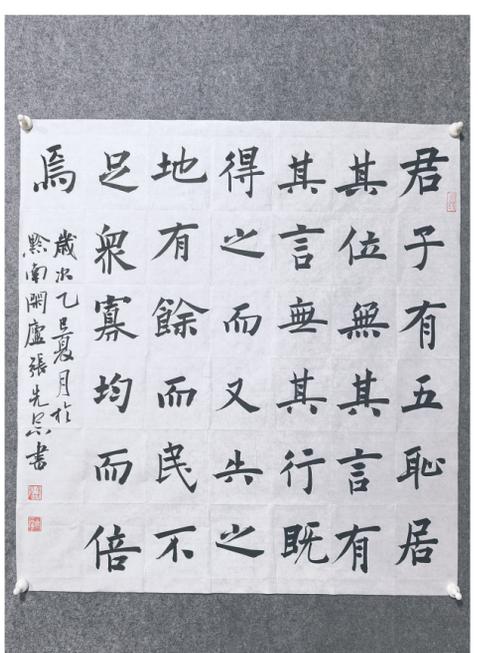
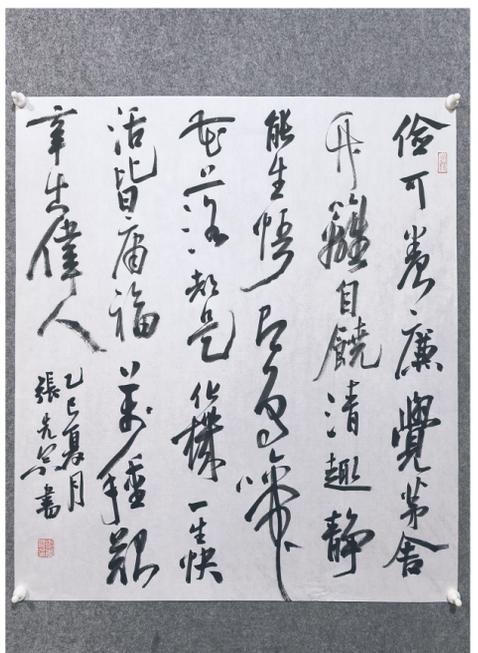
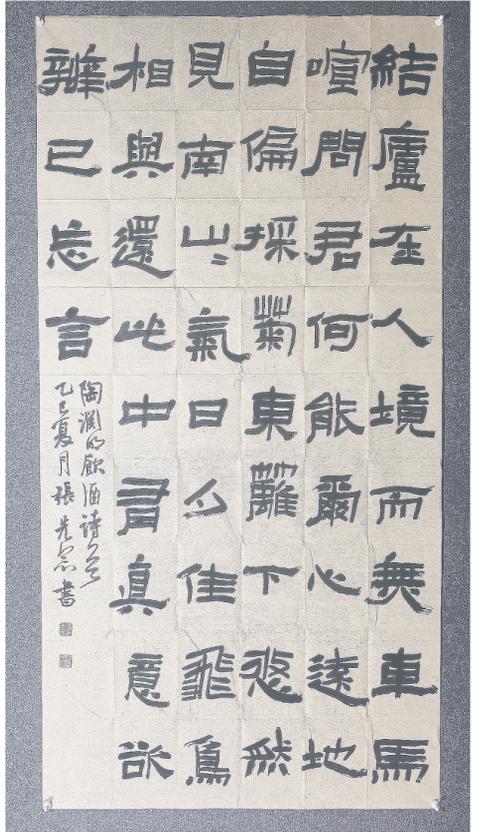
课堂上，老师讲婚姻关系的心理沙盘测试。结果整个教室里只有三对夫妻一起来听课。当授课老师询问现场有多少对夫妻时，妻子把手举得老高。后来，因为时间紧张，老师讲完理论只选择了一对夫妻现场做沙盘测试。我和妻子一直待在沙盘旁边，聚精会神地观看整个测试过程。妻子还

时不时私下里问我，说假如我们在测试，你会把遮阳伞道具放在哪里呢？……我一边倾听老师的分析，一边小声说：“怎么，想测试我们的关系吗？那你好好学，以后我们自己做测试。”妻子一听，连连点头。

就这样，妻子坚持学习了三个月。每到周五，妻子都提前认真做好了准备，把资料装好，周六一早兴奋地带上上课，周日下午才结束培训。一回家，就会告诉我，说和哪一些学员们交流认识到了什么问题、学到了什么新知识、上课的老师如何优秀，等等。我看着开心的妻子，等她说完，趁热打铁地鼓励她：“对的，你

看你现在对心理学的认识多么深刻，老公为你的充实、为你认识到自己的焦虑情绪高兴，继续加油哈。”此刻的妻子，满面笑容，温柔无比。

前两个月，妻子参加了三级心理咨询师考试。正如妻子的意料，最终过了一门课。我和妻子都很满意，妻子工作本来很忙，能够坚持不懈地完成整个培训已经非常不错。本周，妻子又开始忙碌，准备周末去培训那门没考过的心理学实践课程。看着她兴致勃勃的样子，我微微一笑，心里快乐不已，学习心理学，她工作上的焦虑、性格上的冲动已经明显减少了许多，恰好我一直希望她内心轻松而愉快地工作与生活。



书家简介

张先念，男，1986年生，贵州福泉人，中国民主促进会会员，中国书法家协会会员，贵州省书法家协会理事，贵州省书法家协会楷书委员会副主任，黔南州好花红文化人才。