



## 老院童年

夜星

许多人关于童年的记忆,都和院子有关。上世纪80年代,省社科院家属楼的院子,就是我和邻居小伙伴们游戏的天堂。

利用院子水泥地上的沥青分割线,我们发明了名为“走线条的萝卜”游戏,由猜拳输掉的小伙伴“追捕”其他人,所有人都只能在沥青分割线上跑动。被“追捕者”抓住的人可喊一声“萝卜”暂时摆脱“追捕”,然后定在原处等待同伴前来“解救”。

院子旁边是单位的车库,车库门上“禁止入内”的圆形标志,成了我们玩“摸电门”游戏的道具。猜拳输掉的小伙伴趴在圆形“电门”上闭眼从“1”数到“10”,其他人则快速躲进院子周围的单元楼道,煤棚甚至常年不锁门的人家。当守“电门”者前去抓捕“逃犯”时,“漏网者”可速返“电门”而赢得游戏。游戏中爆发的尖叫和大笑声在院子里回荡,让其他被关在屋里读书的孩子魂不守舍。

我们还用纸叠成被称为“拍”的玩具,在地上画被称为“房子”的大格子,比谁更擅长单腿踢“拍”不压线、不出房界,一格一格走完所有的“房间”。

我们踢自己做的鸡毛毽子,也常变着花样跳长皮筋和长绳。如果院子附近出现了建筑工地,大伙儿会蜂拥而至,在工地里寻觅形状相似的小石子,然后在地面上进行“掷子”比赛。

大约是家家户户都已普及黑白电视机时,受日本电视连续剧《排球女将》热播影响,院子里的孩子都成了小鹿纯子的“忠粉”,集体热衷打排球,不仅个个争当二传手和扣球手,还一边接球一边大喊“流星赶月”“晴空霹雳”。

男孩们打完排球又踢足球,“射门”时总会不小心踢破人家窗玻璃。一楼住户经常“中招”,贴出

“安民告示”坚决禁止院坝踢球行为。院子曾安静过一段时间,那是孩子们闹了矛盾,分成两派高声对骂后,再也不一起游戏。没有了孩童游戏声的院子,气氛颇为忧伤。有家长找到“中立派”的我和哥哥去说服两边孩子重新和好,进展很顺利,但两边孩子都不愿打破僵局带头开口说话。即将到来的新年给了一个机会。

在热心家长的支持下,社科院家属楼小孩准备举办首场迎新联欢会,节目内容在新年前夕一直没公布。新年钟声敲响之前,几个孩子突然在院子里大声喊——“大家快下楼,联欢会要开始啦!”我和哥哥急忙下楼,只见院子里的小伙伴们有的手提灯笼,有的放着烟花,一派喜气洋洋。集合后,一个年纪稍大的孩子带着大家去了5单元一楼原本空置的房子。开门后,大伙儿立马欢呼起来:彩带和气球装饰了眼前的空间,彩色谜语条在空中飘荡,夹弹珠、钓金鱼、吹气球等游戏比赛项目正等着大家参与。之前曾打过“唇舌战”的孩子们几乎是一瞬间便融入到游戏的氛围里。最大的惊喜不仅是游戏赢家有奖品,还有每个孩子都得到了意义特殊的纪念品:一块橡皮或一支铅笔。这是之前“唇舌战”中“胜利”方孩子自愿致歉的表示。孩子们和好得很及时。

不久,社科院在梭石巷盖好了新的办公楼和宿舍区。夏天到来时,旧楼里几乎一半的孩子要随家长迁新居。搬家那几天,解放牌卡车一趟接一趟地来回为乔迁新居的家庭运家具。有孩子因留恋故居忍不住哭了,这种情绪被迅速传开,许多孩子离开老院子时都依依不舍地洒下热泪。

那个夏天,在搬新家的喜悦和对老院子的不舍中渐渐走远,我们在老院子里的童年记忆就此画上句号。

## 多巴胺穿搭

杨德振

刷手机看新闻,我看到媒体刚公布的2023年十大流行语中,“多巴胺××”上了榜。想起有一天,身边有年轻人热议过“多巴胺穿搭”,说这种鲜艳明亮的穿搭会令人心情愉悦。为此,我好奇地关注了一下,发现“多巴胺穿搭”其实就是一种通过服装搭配来营造愉悦感的穿衣风格,强调用饱和度高的色彩进行协调搭配,通过色彩艳丽或明亮斑斓的服装来调动正面的情绪。

我早就有类似的体验,比如,在夏天,我穿上天蓝色的T恤时,心情便格外舒畅爽快,因为这是我从少年时便一直喜爱的色彩。少时我在大别山里做学生,帮家里干了不少农活,比如放牛等,闲时会找一处茅草地,躺在上面,仰面朝天看湛蓝的天空,用目光丈量天幕的无垠,万里无云,我会兴奋无比,浮想联翩,仿佛自己与天空融为一体,兴致相当高涨,甚至联想天幕如果是一块布该多好,我一定会裁剪下一块湛蓝色“天布”做成衣服穿在身上。这当然只是少年天马行空的想象,但从此这种“开阔、明快、艳丽”的颜色便在我脑海中定型,以至于从小学到中学,我的衬衣都是天蓝色,让我成为村中几十个同龄孩子中最好辨认的一个,我还认定自己的性格变得平和、爽快、阳光、乐观、大方,也是受到这种色彩的影响。

工作后,穿衣服不能再那么随心所欲,更讲求的是合适。我在一家酒店工作,要求穿黑色西装,配白色衬衣。这种色彩让我显得专业、庄重、严谨,当我西装革履、皮鞋锃亮地出现在工作岗位上,人也变得特别举止端庄、文质彬彬,显然,色彩还是对我起到了一定的心



拍客

海鸥之舞

冯小川 摄



理暗示作用。不过,不用上班的日子,我依然会常穿天蓝色的T恤,鲜有黑色、灰色的衬衫。有一次参加一个朋友的饭局,我穿了一件蓝色为主调的亮眼衣服,同桌竟有人说我“装年轻”。我完全不介怀,自己心头喜欢,管他人说什么?顺从己心,无拘无束,比起总活在别人的说法里要自在从容得多,没有自己的主见、喜好,人云亦云,生活怎么可能快乐呢?

时尚风向标不时更换,我觉得还是要以合适自己为选择标准。别看“多巴胺穿搭”流行,我可不会盲目跟风随大流,还是听从内心的声音,坚持自我的选择,穿出自己的风格。不过,“多巴胺穿搭”的明亮、鲜艳的风格我还是认同的,也明白为什么有那么多人会喜欢。这给了我们一个启示:要在生活细节中多给自己积极正面的心理暗示,比如可以在服装方面选择令自己愉悦的穿搭,干净整洁,展现自己的风采与自信,保持心境开朗,对提升幸福指数是有一定助力的。

人生起起落落,“积极的联想”“乐观的自我暗示”是干预和影响心智、情绪朝正向转化的高效方法。不止于服装穿搭,你可以找个适合自己的、喜欢的方式,创造一个惬意和谐的生活氛围,提升“情绪价值”。

据广州日报