



婚姻夜校，能学什么？



活动现场，畅所欲言。

■林微微

每周五晚，在宁波北仑婚姻登记服务中心，一些夫妻下班后会赶来参加“婚姻夜校”。

他们中既有刚刚步入婚姻殿堂的新婚小夫妻，也有携手走过了几十年风风雨雨的老夫老妻。尽管他们的年龄和婚姻经历各不相同，但他们都怀着共同的目的：学习婚姻经营之道。

与其他夜校不同，“婚姻夜校”旨在为家庭提供家庭婚姻观念辅导，通过专业的课程设置和互动交流，夫妻可以更好地理解决彼此，解决生活中的困难和矛盾，化解彼此的隔阂，提升婚姻质量，促进家庭和谐。

新老夫妻，懂得学习和经营才能幸福

现在很多双职工家庭白天上班，只有晚上有时间。“婚姻夜校”专门开设在下班后，为有需要的家庭提供延伸性的咨询和辅导服务。”活动发起人、北仑惠家社会组织负责人石志文介绍。

据了解，“婚姻夜校”已经连续开办4年，每周推出夫妻关系、婆媳关系等系列话题，通过读书会、圆桌论坛、互动交流等形式开展。

8月23日晚上，“婚姻夜校”活动主题是“执扇相约”，共

话幸福”。

在话题交流之前，志愿者引导夫妻共同制作非遗漆扇，从扇面制作的微观角度出发，逐步展开并探讨婚姻家庭这一宏大而复杂的话题。

“不同的色彩搭配，不同的人水角度，我们便能够得到独一无二的扇面，这种独特的艺术创作过程，其实与婚姻爱情中的相处之道非常相似。”作为主持人，石志文引出了本次活动的话题。

结婚20多年的赵女士分享，前段时间因为男方沉迷娱乐游戏，她和老公闹离婚，经过婚姻调解员调解，彼此打开心结。

“我们两人风风雨雨都走过了，现在生活条件好了，孩子也大了，反而争吵变多了。现在想想，吵的都是小事情，只是立场不一样，换个角度，我们的出发点都是为了彼此更好。”赵女士说。

除了老夫老妻的婚姻遇到困惑，也有感情稳定的的新婚夫妇主动学习“婚姻”这门学问。

90后高女士和胡先生结婚一年，经过相亲认识，两人都觉得找到了真爱。但因为相处时间并不长，刚刚步入婚姻殿堂不久的他们，内心忐忑。

“大家都是初次成为妻子、丈夫，婚姻家庭课题需要夫妻双方共同持续学习和经营，才能拥有和谐幸福的生活。”高女士分享说，她和先

生第一次参加婚姻方面课程，通过聆听其他夫妻的相处之道和经验分享，对未来的婚姻规划也有一定的指导意义。

盲盒话题，众人群策感情良方

现场，夫妻们还将自己的困惑和烦恼写在纸上，放进一个抽签盒中，由主持人随机抽取，在场的所有人共同讨论和分享。

“结婚三年多了，但我的老公似乎总是无法理解我的想法和感受”“结婚已经十多年了，我和另一半的关系越来越平淡，生活中缺乏新鲜感和激情，怎么找回当初的那份心动和甜蜜”“另一半总是疑神疑鬼的……”在讨论这些敏感而贴近生活的话题时，现场的夫妻们产生了强烈的共鸣。

“虽然我结婚快15年了，有时候也猜不透老婆在想什么，不明白她为什么生气。但我通过不断的沟通和交流，逐渐学会了如何更好地理解她。”王先生向在场的男士分享了自己的经验。

李女士也以自己的亲身经历为例，坦诚地分享了她的观点。她的丈夫就是一个典型的“钢铁直男”，在相处过程中，她体会到，与其让丈夫去猜测自己的心思，不如直接明了地表达自己的想法和需求。

“猜测和暗示只会无谓地

消耗彼此的感情，导致不必要的误解和矛盾。无论遇到什么问题，都应该坦诚相待，开诚布公地进行沟通，这样才能更好地理解和包容彼此。”李女士说。

这些婚姻当中常见的形象，截中了在场人的“痛点”，每个人都打开话匣子。

“透过其他人的婚姻模式，反思自己的夫妻相处现状，有则改之，无则加勉。”多次参加“婚姻夜校”的石女士认为，通过圆桌讨论，可以加强夫妻之间的沟通和了解，有助于提升彼此的关系。

提到开设“婚姻夜校”的初衷，北仑区婚姻登记中心主任李玲表示，现代婚姻关系不是“搭伙”，它需要夫妻双方具备更加成熟的婚姻观念和良好的沟通技巧。

然而，由于缺乏系统的学习和引导，许多夫妻在面对矛盾时往往束手无策，小问题逐渐积累成大矛盾，严重影响了家庭的和谐与稳定，这就需要专业力量为他们提供辅导，提升婚姻质量。

“不同年龄段都有学习和经营婚姻这堂课的需求。”李玲表示，基于此考虑，“婚姻夜校”为辖区家庭们提供专业的学习途径，让每一个家庭都能在温馨和谐的氛围中共同成长，为城市的稳定发展贡献力量。



精神家园

放慢脚步，等等灵魂

■魏润逸

最近看了一本书，余秋雨的《行者无疆》。其中有句隽语：“有人把生命局限于互窥互探，互监互损；有人把生命释放于大地长天，远山沧海”，让人印象最深。即便是关上书，这句话也久久盘旋在脑间，挥之不去，难以消散。许多人把自己驱赶在追逐功利的路上，生命中正是需要一份“等”的勇气，让自己慢下来，才能从容应对外在环境的复杂多变和个人的迷茫无所适从。

印第安谚语：“放慢些脚步，等等你的灵魂。”个中道理，是“等”的真谛。“等”并非滞留与固守，更非无奈的蹉跎，而是孤独的幸福，自我的进阶。“等”是庄周梦里的蝶，是渔父嘴角的莞尔，也可是孔圣人退一步后的“沉浮于海”。

在这个时代，我们是极需要“等”的。不懂得“等”的人生像是上了发条的齿轮，日复一日地运作，直至生锈。如果说有人说等只是无意义的蹉跎，那么在生命的黄金阶段辞职远离都市生活，在冰山上行走思考哲学的尼采，恐怕在他们眼里就是浪费时间的庸人了吧。“等”从来不是自囿自限，“等”是川端康成的凌晨失眠看海棠花未眠，是梭罗在瓦尔登湖畔研下的核桃木，是惠特曼俯身观察一片夏日的悠然的草叶，“等”是一种对人生的态度，更是一种后退一步的境界。

个人需要“等”，时代也需要，群体性的社会生活更需要“等”。刘在复说，人们为了所谓名利而拼命地缩小身子，缩向社会的塔尖，似乎没有人思考是否要等等灵魂，只是抱着一个空空

的躯壳趋行于生活的亘古旅途上。有人曾对自己的一生做过总结：一生都在行走，错过了沿途许多美景。这句话又何尝不是道出了快节奏社会生活中人们的心声呢。“人已经远远走在其他生物之前了，停下来，至少放慢些脚步。”刘亮程如是说。

诚然，社会是需要奋力运作的齿轮来带动发展的，而且长久的“等”在当今时代也并非良策。其实仔细想来，人生也好，时代也罢，所谓的“等”与“慢”，又何尝不是为了更好的全力以赴做铺垫呢？只有适当地慢下来，停下来，才可蓄力，才能拥有更足的精力，更好的状态，更全的准备，更丰盈的内心来奔赴远方的山河和热爱。

观当下，很多人都很容易在信息迷惑中丢失自己，缺失了人作为艺术作品的光晕，忘了自己存在的意义，成为好似流水线上机械复制的复制品，他们把自己永远地驱赶在名利场的机器履带上，让自己的灵魂落在了身躯之后，成为时代之下为利益奔波的蜉蝣；更有甚者借着“等”的美名，自欺欺人，蹉跎了一生，落入庄子笔下斤斤计较的偏狭窠臼。

余秋雨先生的良言还久久萦绕于心，我想到了自己，我是否也曾多次地把自己往那台履带赶上，让自己快一点，再快一点，而忘了自己的灵魂是否自在。作为新时代的青年，我想我们不应该去做顺流而下的乌合之众和故步自封的自欺囚徒，在合适的时间里，放慢脚步，等等灵魂，构筑精神之高地，走出思想之荒漠，才有如他人所言之灵魂的原野郁郁葱葱，文明的河流碧波荡漾。

放慢脚步，等等灵魂，唯此，才可拨开云雾见明月。

■ 扫出一本好书

怎样才算合格的大人？

小时候，我们总是对大人的世界充满了好奇和憧憬。然而，当我们真正步入成年，才发现大人的世界并非如我们想象中那般美好。我们开始迷茫，开始思考，到底怎样才算是一个合格的大人？是拥有一份稳定的工作，能够养家糊口，才算合格？还是在社会中拥有一定的地位和财富，被人尊重和敬仰，才算是合格？合格的大人，真的有一个固定的标准吗？

生活是一场没有终点的旅程，我们都是行者。“不要成为无聊的大人”是我对自己唯一的要求。不必过于纠结是否达到了那个所谓“合格”的标准，重要的是，用心去感受每一个当下，用爱去拥抱生活的喜怒哀乐。因为，这才是属于我们独一无二的人生。

《人生烦恼咨询室》

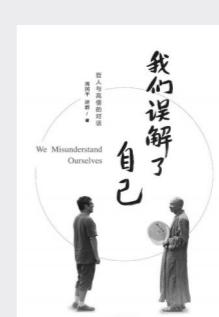
作者:【日】桦泽紫苑
译者:朱悦玮
出版社:中国友谊出版公司



本书可以帮助我们应对日常生活中遇到的各种小麻烦。它涵盖了人际关系、私人生活、工作压力、心理健康等领域，用简单易懂的语言，结合实用技巧和方法，告诉我们怎样应对生活中的压力。

《我们误解了自己》

作者:周国平 济群
出版社:上海译文出版社



人生的重大问题的谈话，帮助我们找寻“如何认识自己”“生命的价值为何”等问题的答案。翻开书页，听他们将长者的智慧和人生的哲理娓娓道来，一同感受思想碰撞、知识交汇的美妙。

(来源:杭州市西湖区图书馆)

职工荐书

珍惜与所爱之人相处的瞬间



■周莹

的夜晚，意识到母亲总有一天会比自己先走一步。她决定不再逃避，请母亲苏西写一本笔记给她，指导她如何度过没有母亲陪伴的日子。于是便有了这样的一份人生指南。小到做菜、打扫，大到恋爱、生子，母亲为女儿制定了从她离开后的第一天到第两万天的生活规划。母亲苏西的文字温柔细腻，女儿哈莉的插画真挚热烈。在这本书里没有深刻睿智的人生哲理，更多的是自然和洒脱，将恐惧死亡的沉重感化成了恰到好处的幽默。

失去的本质是教我们慢慢学会接受。这本书以死亡为题，却又寄予生的希望。我推荐这本书与大家共勉，希望这本书可以给你一些面对未来的勇气，更加珍惜与所爱之人相处的每个瞬间。

大家好，我是台州市图书馆员卢紫嫣，我要推荐的图书是《我离开之后》。

这本书由苏西·霍普金斯和哈莉·贝特曼共同创作。这本书的初衷是作为插画家的女儿哈莉在某个失眠

学以致用

当“打工文学”迎来共创时代

■徐默凡

“打工文学”的概念早已有之，指的是一种文学流派，起源于上世纪80年代。彼时的打工者是社会边缘群体，其中的善思者借助文学形式来记录所作所为所思所感，是向社会宣示自我价值的呐喊。

随着网络的兴起，也出现了第二代打工文学——网络时代的打工者自称职场“码农”、“大学‘青椒’”，是别人眼里的社会精英，却对职业生涯有诸多吐槽，融合网络文化和梗文化辛辣自嘲，成为宣泄情绪的一种载体。

相对应的，当代打工文学的表达方式也发生了很大变化。与成文成篇的传统文学不同，当下的所谓“打工文学”，往往是用简短的短句驾驭“网络文学”此起彼伏的浪潮。诸多网络流行语体里，打工人的喜

怒哀乐总是占有一席之地，比如窝囊废文学中的“上班还能赚点窝囊费，不上班只剩下窝囊废了”，再如废话文学中的“其实如果上班不累也挺轻松的”。在这样的背景下，作为其中流的“工位文学”异军突起，掀起年轻人竞相创作跟风的新一轮高潮。

传统工位，是一个狭小的办公空间，除了电脑和办公用品，也允许放置一些私人物品。工位的显眼位置往往有一张工牌，标识着部门、职位加姓名，讲究的还有一张笑不露齿的标准照。而工位文学的主要发表位置就是工牌，职员将各种“疯言疯语”直接挂上工牌，将工位秒变吐槽阵地。

这种变化就很有趣了，之前的打工文学不管是电脑屏保还是手机挂件，多少会有点避讳，偷偷摸摸暗暗搓搓，只不过是以心情心境的曲折发泄。现在倒好，堂而皇之放上了工牌，正大光明展示在公共场所，而且企业还乐见其成，推波助澜。

工位文学的特殊之处在于，打工者“发疯”之后，企业和品牌也跟进“发疯”了。本来只

是一些博主的小众创作，一些企业和品牌也闻风而动，开始用官方账号发布工位文学来蹭热度。例如某老牌快餐工牌有“不素之霸：都别来惹我！我不是吃素的”，某新锐咖啡品牌的工牌有“周周有新品同学：本周的设计已经爆单，下周再说”。还有一些品牌主动发布自家员工做的另类工牌，洋洋得意地宣扬员工的个性化创造。

这个变化就很有趣了，之前的打工文学不管是电脑屏保还是手机挂件，多少会有点避讳，偷偷摸摸暗暗搓搓，只不过是以心情心境的曲折发泄。现在倒好，堂而皇之放上了工牌，正大光明展示在公共场所，而且企业还乐见其成，推波助澜。

所以，不管是企业还是管理层，别因为“语不惊人死不休”的所谓打工文学、发疯文学就如临大敌，适当的自嘲与吐槽如果能起到排遣负面情绪，疏通职场关系的作用，倒也是别有一功。当人人都觉得自己是打工者的时候，打工文学一定会前赴后继，层出不穷。又或许有朝一日，其中就会诞生真正的文学大家呢？

(作者为华东师范大学中文系教授)