

心悦之，诚评之。文学、书画、摄影、音乐……诚邀您一起聊经典，谈创作，评作品。

欢迎您的来稿

投稿邮箱：
wanbaofukan@163.com
请在主题标注“心悦诚评”。



潍坊晚报

2025年9月25日

星期四

值班主任：李金娜

编辑：马莎莎

美编：王蓓

校对：王明才

无名之辈 亦可活出自身价值

——观电影《浪浪山小妖怪》有感

□赵元建

当黄眉大王在与小猪妖厮杀之时，黄眉大王疑惑地说：“我不明白，你到底想要什么？”小猪妖则坚定地说：“我想要活成我喜欢的样子。”我想这一幕应该戳中很多人的泪点。

电影《浪浪山小妖怪》讲述了一个草台班子意外组成取经团队，在善良和邪恶的较量中，经过了内心的纠结和挣扎，他们最后选择了坚守善良。在电影的结尾，小猪妖惆怅地说：“不甘心啊，这辈子啥也没成。”

四个小妖怪甚至都不知道彼此的名字，但就是这些无名之辈，却发出了让我们去沉思的话题：到底怎样的人生才是有意义的人生？我想这部电影实际上已经告诉了我们答案。

做一个心存善念的人。到底要不要救孩子？四个小妖怪冒充唐僧师徒四人，是不折不扣的冒牌货。村民得知真相后，唾弃、鄙视他们。这时候，如果加入黄眉大王的团队，就能够获得长生不老的机会。面对诱惑，他们也有犹豫，但一向木讷的大猩猩却说：“你开始找我的时候，可不是这样说的。”蛤蟆精却说：“这世道哪有什么对错，谁厉害就站在谁一边，准没错。”这种弱肉强食的丛林法则一旦成为社会信条，哪里还有净土？“你们说的是取经可以长生不老，为了吃唐僧肉，需要吃掉那么多童男童女，总感觉不对。”在这里，基本的是非观念得到了厘清。

做一个勇敢的人。在最后的对决中，面对庞然大物黄眉大王，小猪妖为了掩护队友撤退，义无反

顾地留下来。“你带他们先走，我有大招。”“你不是说这辈子只能用一次吗？”“就是这次。”短短的几句对话，就把小猪妖在面对困难时的勇气展现了出来。即使用了大招也打不过大王，但依然要去面对。勇敢，是一种朴素的感情，更是一种能力。敢于面对强敌，从来不是说说那么简单。

做一个有价值的人。是人是妖，又有何妨？他们梦想着取经可以长生不老，从此摆脱自己身上的标签。阴差阳错中，他们帮助村民捉住了老鼠精，也赢得了老百姓的信任。那一面“盖世英雄”“齐天大圣”的旗帜，成为唤醒他们内心善意的源泉。可毕竟作为小人物，他们有内心的怯弱，有短暂的迷茫，也有感叹自己人生微小的惆怅。但也正是因为他们的善行，在无形中撒下了幸运的种子。他们辛辛苦苦追寻的长生不老，也在电影的最后得到了彰显：“保命毫毛，你们一人一根。”

无名之辈，其实说的是你我。西天取经的故事，好似也映射我们每个人的人生。在很多时候，我们被无意识地卷入命运漩涡之中，体会人生的酸甜苦辣、人情冷暖。一帆风顺是我们所渴求的，但倘若遇到大风大浪，也希望我们有直面困难的勇气。

献给光影的情歌

——莫奈《夏末的干草堆》赏析

□郭轻舟

6月，上海浦东美术馆启封了一坛醇醪佳酿——“缔造现代：来自巴黎奥赛博物馆的艺术瑰宝”展，漫溢的艺术芬芳醉了来自五湖四海的人们。这是巴黎奥赛博物馆在中国举办的最大规模的特展，展出了包括莫奈《夏末的干草堆》、梵高《阿尔勒的卧室》《自画像》、米勒《拾穗者》等巨匠的代表作。透过摩肩接踵的人流，与那些仅在美术课本上交会的巨作相遇，有一眼万年之感。

印象派大师克劳德·莫奈1891年创作的《夏末的干草堆》，深深牵引着我的视线。凝望它，仿佛踏入一条被阳光与色彩编织的小径，让人能踩着光影的脉搏，去捕捉瞬间的诗意。

画里的两垛干草堆，像两枚被阳光吻得发烫的梦。它们敦实的轮廓挣脱坚硬的禁锢，消融在层叠斑斓的色彩里——浅棕、暖金、淡红……像打翻了夏日午后的调色盘，颜料蹦跳着、晕染着干草堆被阳光摩挲的质感，那是时光沉淀下的谷物的温厚，也是空气里浮动的、慵懒又饱满的夏意。

莫奈是追光的人。他摒弃了古典绘画对形的执着，一心要抓住光影的轨迹。夏日的阳光不再那么直接明了、炫目耀眼，而是有了丰饶的层次和颤动的呼吸。干草堆侧面粗糙的草茎，被阳光慷慨地泼上明晃晃的碎金；背光的地方，却又洒开淡淡的蓝紫，那是天空与云朵在草堆上镌刻的私语，冷色与暖色猝不及防地相遇碰撞，让光有了重量也有了温度。

远处的原野与林木，更是被云雾般的色彩笼罩，绿非纯粹的绿，蓝非单一的蓝，它们混着阳光的碎影，模糊了轮廓与边界，宛如一首光与色交融的朦胧诗。

这朦胧是印象派的灵魂。莫奈不追求“画得像”，他要的是“感觉到”。干草堆于他而言，不是田地里沉默的庸常，而是光与影在特定时刻的一场邂逅。他像个虔诚的记录者，用画笔飞速捕捉那稍纵即逝的瞬间——阳光在草茎上跳跃的角度，空气里弥漫的、暖烘烘的气息，甚至是风拂过草堆时，那几乎要从画布上流淌出来的、轻盈的动感，是把“瞬间”从时间的长河里打捞出来定格成时间的琥珀。

我们身处的世界，何尝不是由无数这样的“瞬间”组成的呢？日升日落，草堆每年被清穹又填满，可正是这些易逝的、变化的瞬间，蝶变成生命的鲜活。

莫奈以画笔为犁铧，划开时光的长河，让我们看见，原来平凡的夏日、寻常的干草堆，都因光的驻足而有了不朽的美。《夏末的干草堆》是他献给光影的情歌，也是送给每个愿意放慢脚步、用心感受世界的人的礼物——在光与色的轨迹里，能触摸到那藏在日常褶皱里的永恒的诗意之美。

轻舟燕谈



不完美才是生活常态

□孙瑞荣

在这个快节奏的时代，90岁的日本心理医生中村恒子在《人间值得》里，没有喊出“努力就能逆袭”的口号，也没有描绘“完美人生”的蓝图，只是用自己走过近一个世纪的人生阅历轻声告诉每一个疲惫的人：“不完美才是生活的常态，接纳它，才能尝到人间的真味。”

作者的智慧，藏在她对困境的淡然接纳里。中村恒子在书中写道：“人生难免有不顺，与其抱怨，不如先做好能做的事。”这种“不与困境对抗，而是与它共处”的态度，戳中了很多人对挫折时的痛点——我们总习惯和“不好的事”较劲，总想着“为什么倒霉的是我”，却忘了“接纳困境，才是走出困境的第一步”。

而在对“欲望”的认知上，作者的“适度满足”哲学更显清醒。当下很多人之所以焦虑，源于对“更多”的执念：想要更高的工资、更好的房子、更完美的伴侣，一旦达不到，就陷入自我否定。“欲望太多，反而会让自己痛苦。”作者的生活里没有过度追求：住普通的房子，吃简单的饭菜，闲暇时只是看看书、和朋友聊聊天。她并非否定欲望，而是懂得区分“需要”和“想要”——“需要”是生存的基础，比如赚钱养活自己、照顾家人；“想要”则是超出基础之外的期待，比如奢侈品、名利。她认为，满足“需要”是必须的，若强行追求超出能力范围的“想要”，只会让自己被欲望绑架，失去感受幸福的能力。就像她对待工作，从没想过要成为“知名心理医生”，只是认真做好“治病救人”的本职，这种对欲望的“减法思维”，像一面镜子，照出了我们被欲望裹挟的焦虑。其实很多时候，我们烦恼的不是“拥有的太少”，而是“想要的太多”。

书中最让人动容的，是作者对“自我”的接纳——不苛责自己，也不强迫自己必须成为更好的人。她从不掩饰自己的不完美：会有疲惫的时候，会有不想工作的瞬间，也会对某些人和事感到厌烦。但她从不会因此自我批判，而是坦然承认“我就是这样的人”。她不会强迫自己“必须温柔”，面对不讲理的人，也会直言“我不喜欢这样”；不会强迫自己“必须乐观”，情绪低落时，也会允许自己“安静地待着”。

“不必勉强自己成为别人眼中的好人，先做让自己舒服的人。”这份对自己的宽容，恰恰是很多人缺失的能力——我们总在按照他人的期待塑造自己，总在因为“不够好”而自我攻击，却忘了接纳自己的不完美，才是爱自己的开始。

有人说，《人间值得》不是一本“指导人生的说明书”，而是一封“来自长辈的安慰信”。的确，作者的文字没有深奥的道理和严谨的逻辑，却像冬日里的一杯茶，温暖而治愈。她没有教我们如何“改变世界”，却教我们如何“与自己和解”；没有教我们如何“追求卓越”，却教我们如何“享受平凡”。她用智慧提醒我们，偶尔停下来，接纳生活的不完美，接纳自己的不完美，反而能更清醒地看清生活的本质。

合上书页，仿佛能感受到中村恒子用她那双历经岁月的手，轻轻拍了拍我们的肩膀。她用近百年的生活经历告诉我们：生活本就充满遗憾，欲望本就不穷无尽，自我本就不完美，但这些都影响不了“人间值得”。只要我们能接纳这一切，认真过好每一个当下，就能在平凡的日子里找到幸福与心安。



莫奈的作品《夏末的干草堆》