

编者按

生活如多棱镜，在多元维度折射璀璨光彩。本期三篇文章以游泳、时间、音乐为载体，深描人生突破与本真追寻，于击水青春的意气、时光对弈的智慧、旋律映照的自我中绽放生命哲思。

还我青春击水中

文/郭光文

“在水里的时光是最好的，那是一种让灵魂失重的美好感觉。”美国作家马克·吐温的这句话，道尽了与水相拥的妙谛。当你纵身跃入水中，化作一尾无拘无束的游鱼，所有烦恼都随涟漪散去，恰似从沉重的陆地上解脱，整个人在澄澈中重获轻盈。这是我退休后习泳四年的真切体悟——与水交融的日日夜夜，让青春在击水中重新绽放，令人倍感余味无穷和精神振奋。

实现由谈泳色变向水中求乐转变，是我游泳的最大跨越。记得读小学时，我领着同学在午休期间偷溜去附近山塘游泳，被老师逮个正着。站在讲台上挨鞭的掌心至今似乎仍让我心有余悸——我这个“带头班长”多挨了一鞭，从此对泳池望而生畏，竟被大家戏称洞庭湖的“旱鸭子”。退休后为雪“前耻”，我跟着朋友扎进泳池：从水中吐气到水面吸气，从蛙泳、仰泳到自由泳，从潜泳、蝶泳到花样泳，样样都想征服。为了攻克难关，我走路时模拟划手动作，躺在床上默练打腿技巧，泳池里更是拼劲十足：触线了就钻水加速，撞壁了就翻身再游，呛水了就抹把脸继续——这般“老夫聊发少年狂”的劲头，恰如诗中所写“休凭白发便呼翁，胸底青春火未封”。当别人笑称我“老顽童”时，我知道这不是戏谑，我莞尔一笑，乐在其中。在我看来，如果游泳是用身体绘制五线谱的话，那么水花飞溅奏响的就是生命的激昂乐章。

实现由室内击水向野外遨游进发，是我游泳最大的突破。我掌握基本技能后，泳池的方寸天地已难填探索欲。去年六月，我应约挑战省内第五大河流汨罗江。当我站在江岸时，望着宽阔的江面和奔腾的江水，那句爽快的“应战”卡在喉咙里直打颤——毕竟“和尚做新郎——头一回”的忐忑，谁都懂。直到水性娴熟的杨师傅拽着我纵身跃入，“扑通”一声闷响后，江水竟化作被驯服的骏马，载着我们溯游而上，开启了一场奇幻的水上之旅。此刻的汨罗江不再是水流，而是屈大夫“艾萧太盛椒兰少，一跃冲向万里涛”的忧愤长歌，是苏东坡“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的千古浩叹，更是毛泽东同志“自信人生二百年，会当水击三千里”的豪迈宣言。我们在江水中时而顺流而下，时而逆水而上，时而横江而渡，时而仰漂观云——如天上展翅飞翔的百鸟，又如水下无拘无束的鱼群，努力展示生命的蓬勃活力和无限自由，尽情憧憬着未来的美好前景和幸福生活。

实现由强身健体向修心养性升华，是我游泳的最大收获。游泳多年，方知这项运动不仅是对身体的锻炼和再造，还是对灵魂的净化和洗礼。游泳时的我，增强了奋斗的勇气——每一次划手都是挑战自我的宣言，鞭策我克服恐惧，冲刺极限，进而达到内心的坚忍与强大；学会了处事的方法——每一次换气前行都是人与水的呼吸共鸣，当口鼻在水面交替张合时，我忽然懂得顺势而为的智慧；参透了人生的哲理——人生在世像客居泳池，唯有懂得低头潜入，才能在俯仰之间遇见更辽阔的水面。

从某种意义上说，作为游泳唯一载体的水，既是生命之源，又是万善之首，更是照见本真的明镜。往后岁月，我仍将以水为友，伴水共舞，让泳池的热烈与生常在，令青春的乐章永不谢幕！

做时间的朋友

文/游宇明

世间有些东西很奇怪，观无形、听无声、嗅无味、触无感，却不能忽视它们的存在，比如空气、地球引力，还有时间。

我很喜欢“做时间的朋友”这句话。时间最值得我们信赖，它不看轻任何人，每天都是二十四小时。时间也不崇尚机巧——你阿谀逢迎，它不喜形于色；你说话率直尖锐，它也不会怒气冲冲。时间认可什么、淘汰什么，只按自己的规则运行，绝不会以某个人或某群人的意志为转移。

因为时间太过公正，想做它的朋友似乎不容易。

取得过成就的人都知道：做一件人人可及的事，比如平整后山的土地、为孩子赚学费生活费，或是像我此刻在电脑上写一篇短文，其实不难，有想法就立即动手即可。但要干成大事——成为袁隆平那样的农业科学家，或写出一本洛阳纸贵的文学名著，就必须有耐受长久寂寞的定力。做大事的过程繁复，需耗费大量物资、脑力与时间，中途受挫的概率极大；若不愿“做时间的朋友”，不能“任凭寂寞起，稳坐钓鱼台”，便容易萌生退意，让已开启的勇气半途而废。

一个人可能遭遇意想不到的坎坷，也可能因某个机缘突然春风得意。想保住生活赐予的幸运，同样需要“做时间的朋友”。战国时期，蔺相如因机智保全和氏璧，回国后被赵王提拔为丞相，这份红利不可谓不丰厚。换作他人，或许会忘乎所以，甚至利用权力贪赃枉法、打击政敌，令周围人畏惧；但蔺相如始终勤勉国事，最终以光芒四射的人格魅力载入史册。

人需懂得将目光放长远、让心胸更开阔——别人看五百米、一千米，你要看到五千米、一万米。站位越高，越能超越巨峰悬崖，发现他人未见的远方，从而获得时间的青睐。晚清曾国藩在家书中告诫儿子“不忮不求”：“不忮”即不嫉妒，“不求”即不贪婪。当年他攻下南京，亲朋部下皆劝他称帝，他却断然拒绝。尽管历史上对曾国藩的评价因立场不同而各异，但从当下历史视角看，他的“拒绝”避免了内战导致的生灵涂炭，也为自己的历史形象添了光彩。

茫茫人海中，你或许比上不足，但可能比下有余。对他人的长处，我们应虚心学习，而非一味嫉妒、事事攀比。我的家乡有句俗语“每天面前一蔸露水草”，意思是做好分内之事，生活自会眷顾，时间也会主动与你为友。

做时间的朋友不易，但若能做成，便成就了生命的高度。

在歌声中卸下伪装

文/吴丹

在亿万观众的热切期盼中，《歌手2025》终于以直播形式揭开神秘面纱。这档音乐综艺自2013年《我是歌手》开播以来，不仅让众多实力派年轻歌手崭露头角、一夜成名，也助力不少老牌歌手翻红、重回大众视野。而《歌手2025》首期节目凭借全新赛制点燃舞台战火，精致华美的内容制作与充满惊喜的信息量，更是为观众带来了一场视听盛宴。

首发阵容提前公布后，便在网络上掀起热议浪潮。节目开场，日本歌手BENI率先登场，带来三十年前《悠长假期》的经典主题曲《LA·LA·LA LOVE SONG》。歌曲节奏明快，日英文歌词的交织充满韵味，她清亮干净、极具穿透力的嗓音，瞬间将听众带向云端，沉浸于音乐的美妙世界。陈楚生则大胆创新，将经典古诗词《将进酒》改编成歌。李白诗中对人生际遇的慨叹，经他二度创作，化作历尽千帆的中年独白。歌声里，不仅流淌着他对音乐与生活始终如一的热爱，更传递出“烹羊宰牛且为乐”的洒脱豁达，展现出历经岁月沉淀后日益精进的创作才华与独特嗓音魅力。

美国乡村女歌手米奇·盖顿深情演绎《If I Were a Boy》，她真挚饱满的歌声让情感层层递进。演唱中，她因情绪过于激动一度哽咽，虽未能完整唱完最后一句，却也正因这份投入，令观众感受到歌曲背后的深情，而她惊艳的唱功，更是赋予歌曲全新生命力。单依纯携全球首发的高难度作品《珠玉》迎战，凭借无可挑剔的唱功和空灵天籁般的嗓音，将高难度转音处理得行云流水，最终摘得桂冠。不过，歌曲复杂的旋律风格，或许会在一定程度上限制其未来的传唱度。

巧合的是，格瑞丝·金斯勒与白举纲均以“河流”为主题展开较量。前者用摇滚风格的《River》，诉说爱情中的心事与悸动；后者的《河流》则聚焦普通人的命运，平淡的开篇为后续情感爆发蓄势，唱出了游子漂泊在外的彷徨心声，极易引发共鸣。老将林志炫宝刀未老，一曲《悟空》虽未提悟空之名，却将角色的无奈与孤独诠释得淋漓尽致，映射出生活中许多负重前行之人的境遇。GAI周延自作词曲并演唱的《炁》大气磅礴，作品中展现出的男儿担当与对未来的憧憬，打破了大众以往的固有印象，彰显出他作为全能音乐人的深厚实力。

可惜，这终究是一场竞技比赛，当BENI以第八名的成绩暂别舞台时，激烈残酷的末位淘汰制让现场空气几乎凝固。这场音乐竞技的现实棱角，恰与舞台上纯粹的歌声形成鲜明对照——在人与人日渐疏离的当下，观众之所以渴望在综艺节目中聆听纯粹的旋律，正是因为音乐能打破现实桎梏，让不同年龄的热爱者都能在歌声里卸下伪装，重拾内心的悸动。

人世间除了烟火气，还能抚慰人心的莫过于音乐。当我们为某段旋律驻足时，你会发现世界并没有那么喧嚣，每个人的心里都住着一个长不大的小孩，只有在音乐面前才会放心卸下伪装，敞开心扉重逢最真实的自我——这或许是音乐能让人共情的深层意义。