



2026, 我的生命色谱

睡觉前,孙女拿着绘本《我的情绪小怪兽》,让我讲给她听。这个故事很有意思,作者把人的情绪用颜色来形容:黄色代表快乐,蓝色代表伤心,红色代表生气,黑色代表害怕,绿色代表平静。在让小朋友学会控制自己的情绪时,分别把各种情绪装进不同颜色的罐子里。

孙女听完故事,很平静地在我身边睡着了,可我的情绪却漾起了波澜。回顾过去的一年,我时常被生活中的各种事情所困扰,把不同的情绪——快乐的、伤心的、生气的……全都混装在一起,被各种情绪控制着,经常是“天无三日晴”的感觉。

崭新的2026年,如一张干净的画布铺陈到面前。而我,该怎样去调色、作画,让自己的2026年过得充实、快乐呢?

我想,我要像绘本中所讲的那样,把

明亮的黄色放大,把自己喜欢的绿色作为生活的主色调,把红色和黑色当成日常的点缀,尽量不让代表生气的红色出现在自己面前。

放大黄色。在过去一年,我做得最有意义的事就是参加库尔勒市的非物质文化遗产节,教孩子们或一些喜欢剪纸的大人剪纸。看到他们手里举着自己的剪纸作品时那副开心的模样,我比他们还开心。在2026年,我要多参加这样的活动,让更多的人了解藏在剪纸里的民间故事,学习剪纸这门传统手艺,让指尖上的非遗艺术代代相传。我想,放大自身的闪闪金光,这种创作与分享一定会让自己的快乐加倍。

在2026年,我要继续坚持阅读与写作,多参加文学征文活动或读书会,给焦虑

的宝妈们分享育儿知识,与喜欢名著的书友交流读书心得,带动身边更多人走进书的海洋,从阅读中拓宽知识面、提升逻辑思维能力,让自己的生活更加丰富多彩。

人生之事,十有八九不如意,我们要接纳不完美和遗憾,守住剩下的那一分甜,陪伴自己走过漫长岁月。比如,孙女体质弱,节气一变,我最担心害怕的就是她生病。看她生病发烧,两眼无神,脸色通红,喘着粗气躺在怀里,我这当奶奶的心,就像被细密的针尖扎得生疼,恨不得立刻把病从她身上换到自己身上。2026年,我要继续学习一些中医知识,根据节气给孩子们做营养餐,慢慢调理孙女的身体,让她健康成长。生活中诸如此类的阴霾不少,遇到时,我们不能抱怨,要学会接纳并积极主动地

驱散它们。

拥抱绿色。我已经是一个年近花甲的人了,身体早已亮起红灯。为了提高生活质量,退休后我选择了习练太极拳。在习练过程中,我慢慢明白,打太极拳讲求的是平心静气,不执着于当下的念头,让它来者自来、去者自去,舒缓身体压力、改善情绪状态,做事有定力、思路要清晰。2026年,我要继续习练太极拳,让身体充满活力,让生活绿意盎然。

相信我的2026年,生命色谱不会只有一种颜色。我要用讲给孙女的方法,把明亮的黄、深沉的蓝、警惕的黑与平和的绿及时进行调整,收集在属于它们各自的情绪罐里,即使它们交织在一起,我也要与它们和谐相处,不断丰盈自己的人生。

我有一把思念的“钥匙”,想要寄给母亲,地址是母亲的生日:农历腊月十三。

母亲属马,今年72岁。腊月,本是人间烟火最暖、游子归意最浓的时节,而我却被未完成的工作与创作留在了天山脚下。这把“钥匙”太沉,坠得我心口生疼,不知边疆这万里风沙,能否托得住它的重量。

母亲是心里藏着一本“活历法”的人。我家每个孩子生命的起点,都是那本历法上烫金的扉页。因我幼时身体羸弱,母亲为我认了位干娘,意在为我这棵幼苗,于风雨中寻一处结实可靠的篱笆。于是,15岁之前的我,生日有了双重庆典:在生日当天早晨,母亲总会为我备下新衣与赠礼,将我梳洗打扮后,郑重地托付到另一个温暖的怀抱。那时,去往干娘家的路,是我童年里被双倍祝福铺就的最安稳的桥。

长大成人后的某个夏夜,我于半梦半醒间呢喃:“妈,我是不是快过生日了?”母亲在黑暗里静默了片刻,忽然惊醒:“哎呀,坏了!今天就是!”她急急地在斗室里打转,目光最终落在屋角那个足有10公斤重、家里仅存的大西瓜上。她几乎没有犹豫,立刻将它滚到案前切开。红瓤黑籽,在灯下泛着诱人的光泽——这么大的西瓜,我俩哪能吃得完?在那没有冰箱的年月,如此巨大的瓜若隔了夜,多半是要浪费掉的。母亲平生是最节俭的,日常连一块布头、一粒米都要仔细算计。可那晚,她只一个劲儿地催我:“吃吧,吃吧,就当给你过生日了。”她的愧疚,让她亲手打破了自己心中坚不可摧的生活准则。那一夜“浪费”的清甜,成了她再未逾越的界碑。此后数十载,每逢我的生日,她的祝福与长寿面总会如期而至,再无延误——母亲早已将她爱的程式,锻造成另一把精准开锁的“钥匙”,交给了我。

如今我已年过半百,自己的生日早就由女儿欢快地张罗,爱的序列悄然而庄严地传递给女儿。去年我回老家看望干娘时,她的白发愈加稀疏,她唤我乳名时手不停地颤抖着,而给我的爱却平稳如初。我忽然明白,在生命的环环相扣里,我们



情感触角

□王永生

寄往母亲生日的钥匙

每个人都在传递着一些看不见的“钥匙”。

可是,母亲的腊月十三呢?它常静默地滑过我的日历,像一封被遗忘在旧抽屉深处的信,直到弟弟的提醒如铃响起,我才匆匆去寻觅一份仓促的礼物。对此母亲从未抱怨,只在我补上心意时,笑得额上的皱纹都开成了花。她自己的母亲——我的姥姥早已远行,母亲头顶的那片“春晖”已然西斜。我作为她的女儿,却在她的本命之年,又一次弄丢了开通她生日的那把“钥匙”。

此刻,在新疆,在被星光洗得发白的静夜里,我伏案的笔尖停了下来。手机屏幕亮起,一个来自本地的号码。接通后发现是学生赵兴宇打来的——那个曾经像一头浑身是刺的小野兽般的男孩——他说:“老师,我想您了。您这几天过得好吗?”

短短一句话,像一把温热的钥匙,轻轻旋开了我记忆的锁。往事奔涌:他的逆袭、他的对抗、他扬言要去领导那里告状的倔强,以及在无数个课后,一次次谈心、一遍遍示范后,他眼中冰层渐融的微光。年底,同学们共同推选他为“进步之星”。那不仅仅是一个称号,而是他内心世界“咔嚓”的一声巨响,是一道被耐心拧开的缝隙。

我的心,立刻被这稚嫩而真挚的回响熨帖得无比柔软,又无比坚定。我忽然明白了自己要寄出的,是哪一把“钥匙”。

母亲,我相信您会懂得:您属马的倔强与不倦,早已烙进了女儿的血脉里。您的女儿,正沿着您用爱铺就的轨迹,跑向一片需要以笔为杖、以心为钥的原野。这并非疏离,而是您给我的那把“钥匙”,在更广袤的生命版图上,一直寻找着并终于听见了锁簧松动的清音。

今夜,天山上的雪光与映照老家窗棂的,据说是同一抹月色。我无法按时飞回,在您的生辰之日,亲手为您系上一根寓意吉祥的红绳。那么,就让我把手机里这声“老师,我想您”,把傍晚家访途中遇见的万家灯火,一同装进信封;把戈壁黎明前最亮的那颗星,折成邮票,连同我全部的愧疚与骄傲,寄往腊月十三——生日快乐,母亲。



蜡梅报春

本报记者 薛兵 摄



诗情画意

□曼雪

你从春天走来

(一)

你是晨曦点燃的朝霞
你是黎明盛开的玉兰花
你把早春的温柔
缤纷成五彩的图画
你为三月的阳光
丰腴了耀眼的芳华

你从春天走来
用姹紫嫣红绣出大地的火热情怀
你向秋天走去
用五光十色渲染人间的绝美风采

(二)

你让春光绽放满树的繁花
你让草木萌发初始的绿芽
你舒展的臂膀温柔有力
那是起舞于梨园投粉姑娘的潇洒
你奔跑的身影轻盈坚定
那是扎根于荒漠播绿天使的神话

你从青春走来
汗水晶莹着每一个奋斗的晨昏
你向年华走去
银发照亮了每一个铿锵的足音

(三)

你是乘着东风轻轻洒落的雨滴
悄悄地温润着大地冰封一季的春梦
把生命的长卷描绘得如诗如画
你是驾着祥云翩翩起舞的仙子
火火地引领着万众踏响一致的灵动
把幸福的心愿填写得密密麻麻

你从远古走来
补天的女媧是你最初的化身
你向未来飞去
奔月的嫦娥是你永恒的忠贞

(四)

你把蓝天的广阔揽进胸怀
为每一声孤单的鸟鸣
伸出栖息的长枝
你把大海的宽容漫延天外
为每一片漂泊的帆影
托举远行的底气

你从人间走来
以真情为墨浸透女子的本色
你向岁月走去
以时光为笔题写生命的洒脱