



香港第九届全国摄影艺术展览

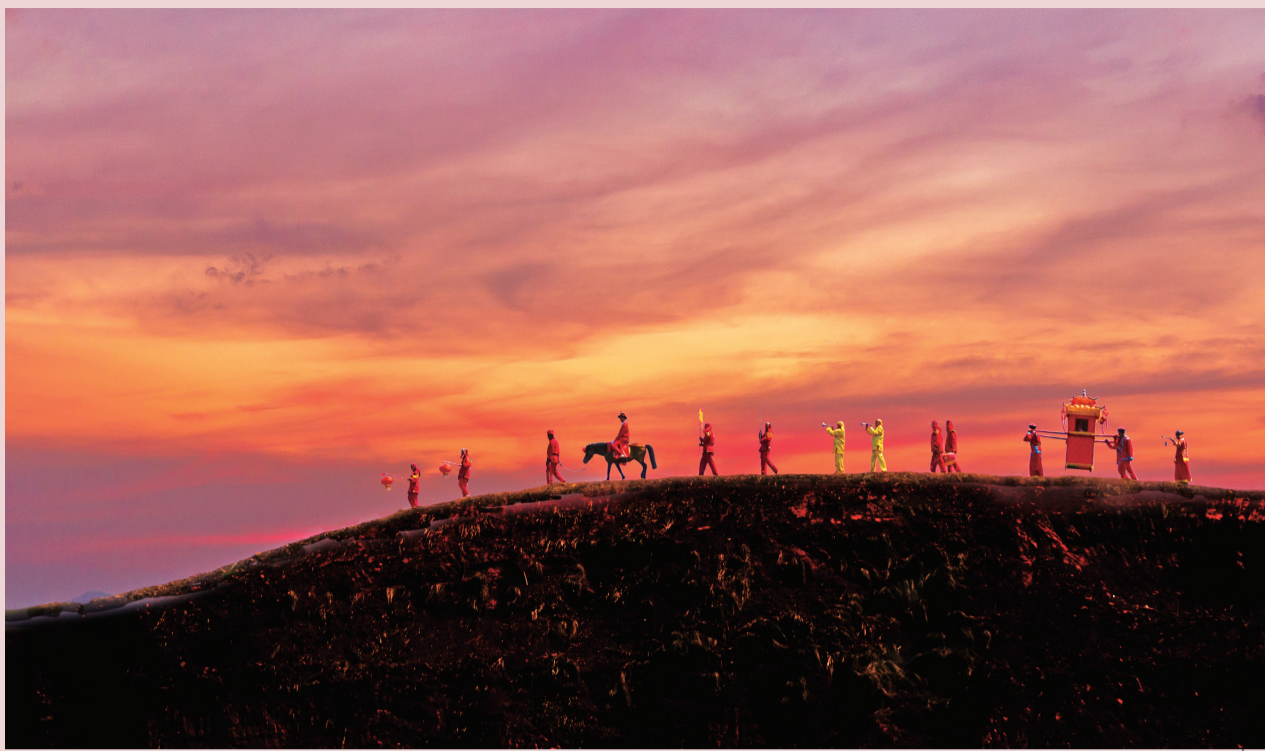
巴山摄影人惊艳



银奖作品 《彝族人》 陈建怀 许平 摄



十佳作品 《城市之窗》 曾伟 摄



铜奖作品 《迎亲》 李开杰 胡小倩 摄



□本报记者 黄江涛/文

近日,香港第九届全国摄影艺术展览获奖作品正式揭晓。达州摄影人异军突起,在市摄影家协会精心组织下,参赛人数多达100多人,参赛作品400余件,最终24人获奖,获奖作品26件。

此次赛事历时4个月,共收到世界各地5664位作者的127000多幅参赛作品。达州参赛作品中获得银奖2名、铜奖2名、“摄影十佳”2名、各类别“摄影百佳”18名,创下达州摄影史上集体参赛最好成绩。巴山摄影人成为此次香港赛事中的一支劲旅,使组织者、参赛者刮目相看。



铜奖作品 《网》 唐朝祥 摄



铜奖作品 《假日课堂》 龚伟 摄

母亲的清明粿

□吴兴华

快到清明节了,路过县城街头的摊点,已有了香喷喷的清明粿飘逸出的香味,那一个个棱角分明、让人垂涎欲滴的清明粿,让我想起了几时的童年。

小时候家里穷,平时没有什么好吃的。每年清明节的前几天,我和妹妹都嚷着母亲要吃清明粿。母亲十分迁就,带着我和妹妹到田坎边和山坡上采摘清明菜。那时候的清明菜长得多,田坎边和坡地的草丛里,一丛丛清明菜静卧其间,修长的茎和细长的叶子长满了白色的绒毛,淡黄的嫩叶顶端托着淡黄色的莲状花蕾,亭亭玉立青翠欲滴。我和妹妹一边比赛采摘清明菜,一边放到鼻子上嗅着清明菜的清香,不到一个小时就采摘了半背篋。

回到家,母亲把清明菜里的杂草和老的茎叶剔除,用清水洗干净,放入锅里蒸煮二十来分钟。这时候,母亲的双手没有闲着,从坛子里抓出榨菜,连同头天挖回的野葱,采摘的椿芽、洗净的腊肉切细,炒熟后混合在一起。

母亲炒馅儿有她的秘诀,最关键的不光是食材要准备充分,更重要的是把握火候。首先将腊肉和榨菜先后倒入锅中,用大火翻炒两分钟至六成熟的时候加入配料起锅,馋得在旁边守候的我和妹妹直流口水。

小时候,我和妹妹爱偷嘴,一旦母亲把馅儿炒结束装在盘子里,又忙着起锅熬煮半熟的清明菜时,我们便火速拿来筷子,夹着馅儿偷吃起来。

母亲将熬煮半熟的清明菜和水一起倒入头天推好的糯米粉中,按糯米一、饭米三的比例和面。和面不能马虎,母亲的双手用力在瓷盆里揉搓,才能够将清明菜均匀地揉



父亲,您在天堂还好吗?

□桂海博

天上的爸爸,您好吗?

临近清明,您走后的第一个月,我依然感觉您一直在我身边从未离去。每一个夜里,我想起您总是泪眼婆娑。我不相信,您分明是一个健康的人,怎么就不辞而别,永无归期?

其实,我有些怨您,因为没有您对我的养育之恩,我就没有机会体会这彻骨的爱与痛。我的好父亲,我抬头问苍天,苍天默默无语,只有浮云悠悠,无助的我泪如雨下,只能将这血浓于水的亲情化作思念的潮水,任它在心灵深处尽情地涌动奔流。

世界上每个人都有烦恼,这一点我不否认。但对待烦恼的态度如何,会直接影响到你的幸福感。

听上去这是尽人皆知的道理,有什么值得单独拿出来说的呢?不过既然你都明白这个道理,那你为什么快乐呢?

明明一整天都是好心情,却因为一点小事,就会持续不开心。其实这是情绪形成习惯在作怪。就算你知道沮丧、愤怒等负面情绪对你有害而无一利,但因为你习惯处在这种情绪里,所以即使有开心时刻,大脑也会潜意识地把您带回你所熟悉的负面情绪里。

爱情也是一样。

有个男生跟我聊过,因为工作压力大,凡事追求高效率、快节奏,自己的脾气也开始变得越来越焦虑和急躁。渐渐地,这种情绪形成习惯后,便开始带回家里,带给自己的女朋友。明明有时是他的错,他应该感到抱歉,却总是不由自主地对女友发火。对此,他也感到很痛苦。明明当时的情绪是作为一个男

□王清

丢掉坏情绪

你走了整整一个月,多少次梦见您,我都无比珍惜那难得的、短暂的相聚。因为我知道只要梦一醒,您就不见了。

爸爸,能原谅儿子对您的不孝吗?原谅我对恩重如山的您无力回报吗?原谅我在您身体健壮时对您的忽视吗?原谅我在您弥留之际对您照顾不周吗?您从来都说:“年轻人,以工作为重。”还记得您第一次去重庆西南医院检查治疗时,我本想陪您去,但您总说您没有事,叫我好好工作。当我星期五接到您给我发的微信时,里面写着“儿子,你好久来重庆看我”。当时我内心慌乱,我从来没有听过您叫我“儿子”,这是第一次,但却成为了最后一次。

我收到消息后第一时间给您回了电话,我听到电话那头的您说话有气无力。您告诉我,您生命有危险了。我说,“爸爸,我马上买明天的火车票过来陪您。”当我第二天来重庆看您的时候,我感觉天要塌下来了,您坐在轮椅上,一动不动。我从来没有看见您坐

对没照顾好女友的歉意和内疚,但由于习惯性焦躁,他还是忍不住训斥了女友。

这就是情绪在捣乱。他只是因为习惯了发怒,而开始无法分清歉意、内疚和愤怒。

但没有人能做到你每次发了火,还会因为知道你是情绪习惯而包容你。都是成年人了,要对自己的情绪负责,知道这样不对,就应该去纠正这个坏习惯。

也许你会说,平时生活得顺风顺水的人自然会有好心情。天天烦心事一大堆,哪还有什么幸福感呢?

心理学家菲利普·布里克曼曾经做过一个特别有意思的心理研究实验,他同时观察了刚刚中了彩票一夜暴富和经历了重大事故的两组人的情绪变化。任何人都能想到开头,中彩票的人幸福感高出之前许多,而发生事故的人幸福感大幅下降。但令人惊讶的是,过了一段时间后,两组人的幸福感都恢复到了之前的水平。

根据这个结果,再回到刚刚的问题,我给出的答案是:决定你幸福与否的主要因素并不来源于外界,而在于你的心态。之所以觉得自己不幸福,就是因为你习惯于处在不幸的情绪里。想想看,每当有让你不高兴的事发生时,你是不是会在内心说:“我就知道,

在轮椅上的样子,您那么强壮,却突然变得那么瘦小。您告诉我,我在您身边,您才安心,才有安全感。我明白,您把自己的心酸、孤独悄悄地隐藏,直到生命的最后一刻。都说父爱如山,而今,山倒了;都说父爱如天,而今,天塌了,这叫我情何以堪?

爸爸,您为什么要走呢?在您病中,前来探望您的领导和同事,他们沮丧的神情和泪水,难道不足以表达对您的尊重和惋惜?你勤劳节俭一生,难道不足以表达对儿女妻子无私的爱?您病危时,我们苦苦哀求医生“只要一有希望,也要百分之百的努力”。妈妈、姐姐和我对您细心照料,想方设法减轻您的病痛。我们祈祷,让您恢复健康,生怕油枯灯灭,这难道不足以表达我们对您的挚爱?也许您真的累了,尽管我们万般不舍、万般挽留,也留不住您执意要走。

爸爸,清明节到来,您在天堂还好吗?愿您一路走好,我会好好听您的话,努力工作,不辜负您的期许。

怎么可能那么顺。”这种情绪,会让你不开心。不过这种可怕的习惯是可以改的,一直让好心情持续下去其实并不难,但需要你耐心去做。

总是不开心的人,是因为他的目光总是停留在不开心的事上面。仔细了解这个人的日常生活,其实会发现他也有很开心的时候,心情也会变好,只是那样的瞬间很快就会消失,会被忽略和忘却。

不过,只要有哪怕一丝积极的情绪,就有希望。

当积极情绪出现的时候,尽可能长时间地去维持这种快乐情绪,学会渐渐把目光停在积极情绪上。长久去做这个练习,大脑就会渐渐熟悉积极情绪,从而慢慢接受新习惯。

你多给予自己一些关心,一旦产生了积极情绪,就必须不停地反复体会、感受。最方便的一个方法就是将好心情记在笔记本上,即使是非常微小的事情也一定要记下。一天结束或者感到情绪失落的时候,就翻开笔记本,连自己都会觉得“原来我那天发生了这么令人开心的事情”,同时努力回想当时的情况,回味一下当时的情绪。

产生的好心情越少,就应该越发珍惜。让自己开心起来,幸福感自然也就跟着来了,跟恋人的相处也越来越轻松愉快了。