



朱 非

社团活动欢乐多

入住公租房以来，得益于参加各种社团活动，我的业余生活也日渐丰富多彩。在陆续加入瑜伽、舞蹈等社团后，我每周便有了新期待，也从此告别了两点一线的乏味生活。

7月底，小区党群服务站组织召开志愿者交流座谈会，我有幸被邀请参加座谈，并在会上提议希望各社团尽快回归。据我所知，疫情之前小区社团活动非常火爆，反响颇好。我的提议被采纳后，志愿者们便开展了住户需求调查，先后重启了瑜伽社团、舞蹈社团等，社团成员日渐壮大。带教老师由小区热衷于瑜伽和舞蹈的邻居担任，活动固定于每周五晚开展。社团负责人会在活动前夕发起接龙，由于名额限制，每场活动报名人数基本都需要拼手速。活动开展一个月以来，大家参与的热情与日俱增，也吸引了更多的邻居加入。

眼看各社团活动风生水起，今年2月底由我牵头成立的青年交友社团当然也不甘示弱，在小区的支持下，我和志愿者们一起策划了一场七夕晚会，就在刚刚过去的周末圆满落幕。这是社团成立半年以来举行的第一



姜 震

又到一年入园时

十年前，我刚大学毕业，从事新闻工作伊始接触的就是教育条线。每年的9月1日，护校、开学第一课、新学期新气象……成为了当时的我视线范围内所能及的一切。

而今，我的孩子也在9月1日踏入幼儿园，开启新的人生体验，这种感受是无比特殊的，似乎又回到了孕育新生命时，那种忐忑与期望交替出现的情感中。

曾经看到有人说，孩子的成长就是一次又一次的分离，出生，是孩子和妈妈的第一次分离。随着孩子一声啼哭，他离开妈妈的身体，来到这个未知的世界上，成为了一个独立的个体，从此，在这个世上，他将体味自己人生的酸甜苦辣。

此后，经历断乳的分离，学会了走路、拥有了更多的能力。

上学，成为了孩子和妈妈的第二次分离，这意味着未来他的世界不仅仅只有家人，会有更多的老师、同学、朋友，并且在离开了父母的保护之后，需要他独立、勇敢地去面对这个世界。

面对这样的分离，的确，我自己也会有一定的焦虑。他是否可以在幼儿园好好吃饭？找不到妈妈会不会哭？中午能不能乖乖



谢钱钱

邂逅夏日的云

伴随着上海夏日“日历”一页页翻过的，是小红书等社交平台上的“上海的云”“每日一云”话题，不少网友能在相关帖文下用照片“盖楼”至上千层。上海夏天的云，总能成为一道城市共享的自然美景。

不久前，在临港采访时，我也见到了漫天流云笼罩“东海之滨”的场景，洁白的云在玻璃幕墙的写字楼上穿行，被海风撕裂成薄纱。而在上海市区则不同，云朵有时更为慵懒，流动的速度更加缓慢，如同午睡中的小生灵，也难怪有些网友爱将云画成鲸鱼、小狗等动物，云中寄托了人们的自由幻想。

在台风即将来临时，上海总是会邂逅一场“水晶体”。天与云，蓝得澄澈，白得透明。“上海发布”的官方微信号上，也会做几期市民的“云图”投稿，读者共赏城市风景，往往会有不错的互动效果。

这些照片里，有透过办公楼玻璃窗“偷窥”的一隅风景；有等红灯时记录下的

次大型活动，我们利用下班后的空余时间，开展了几次头脑风暴，终于理顺了整场活动流程。从拟定策划方案到志愿者分工再到活动招募等每个细节，我们都进行了热烈讨论，最终商定以节目中穿插游戏的形式进行，拟招募20位嘉宾，十余位志愿者。

在活动报名表发出的当天，我们后台就收到了25个报名信息，经过仔细筛选，严格把控男女比例，最终确定20位嘉宾人选。此次活动共征集了10个节目，包括吉他弹唱、情歌对唱、独唱、独舞、大合唱等；游戏主要是以增加互动为主，包括听歌识曲、你画我猜、正话反做等，确保每位嘉宾都有满满的参与感。技术组剪辑了宣传片，充分展示每位嘉宾风采；制作组也精心设计照片墙，张贴每位嘉宾的“爱情宣言”；采购组则负责采买精美礼品，以鼓励积极参与活动的嘉宾。整场活动都在欢声笑语中度过，最惊喜的莫过于活动现场有一对嘉宾互选成功，期待后续传来好消息。

更有邻居主动提议创立美食、观影、英语角、沪语课堂等社团，我对未来的社团活动也有了新期待。

地睡觉？如果遇上问题，又是否能够靠自己来解决？而我又该如何调整自己的角色定位，迎接孩子新的成长阶段……

但不得不去感慨的是，这一时刻的到来，意味着他真的长大了！未来需要他自己走的路还很长，他会在成长中遇见形形色色的人和各种各样的事，生活所能陪伴他的人也不会永远是爸爸妈妈，所以我们而言，他成长过程中的每个阶段，所要扮演的角色其实也不尽相同。这种自知已久的理念在这一刻，对我而言，是感触很深的。

3岁前，爱与陪伴能够建立起孩子的自信与安全感；而当下，则需要适当地放手，让他在一次次挫折中培养起“逆商”，也相信他可以在集体生活中找到乐趣，找到自己离开家人后的另一种规律生活的方式。

在入园时，我希望他是这样的：早起背上自己的小书包，高高兴兴地走进幼儿园校门。放学回到家中，津津乐道地和我们分享自己一日的生活。假如他是那个大型“灾难现场”哭鼻子的孩子，我也会接纳他的情绪，引导他慢慢调整慢慢适应。

开启人生的方式有很多种，希望更多的精彩留给他自己……

道路尽头升起的云；有透过法桐叶拍到的“慵懒”的云……美不胜收。

这个夏天，上海也遇到了几场火烧云。在诸多摄影师的镜头中，漫天红霞闪耀着热烈的颜色贯穿天际两边，黄浦江面上，翻涌着“火焰”般的波纹，绚丽灿烂，颇有种“落日熔金，暮云合璧”的既视感。路上行色匆匆的人们，被笼罩在一片惬意里。

观云，是闲暇时发呆的好方式。童年时期，在看了宫崎骏的《天空之城》后，影片里那些壮丽的云浪自此灌进了眼睛里。我经常会在午后休息时间仰躺着，看着每一朵飘过的云，幻想故事的主角们穿行而过，怀念过去那些想象力丰富的时光。

为什么人们爱晒云？对现在的我而言，日复一日的工作难免令人疲惫，忙里偷闲时记录下的云，是一处自由遐想的“桃花源”，大脑也得到了短暂放松。而且，如果下班时还能看到云彩，说明下班时间早，否则，披星戴月时哪还能见到云彩！

连续十五年的高考

最近，已经连续15年参加高考的唐尚珺在接受媒体采访时宣布，他要再次复读一年，继续参加明年的高考。很难想象，“唐尚珺”这个名字在我高考的那两年就已经有所耳闻，如今我已经毕业工作好几年了，居然还能几次三番在新闻里看到他。

作为一个曾经也复读过一年的考生，我一度能理解唐尚珺的不甘和努力，也佩服他能扛住那么大的压力。

如今世事变迁，那个曾经在教室里埋头苦读的少年已经被社会毒打成一颗螺丝钉的形状，回过头来再看唐尚珺和复读这件事，有一种时间穿越时遇到机器坏了的感觉：意识回到了熟悉的教室却找不到载体，而躯壳失去了灵魂游荡在现在。

在那个眼界未开的年纪，高考是一件十足十的大事，因而复读这个选择也就被赋予了意义。它是一种不屈的呐喊，也是一个家庭苦尽甘来的希望；是懵懂莽撞了三年终于撞到南墙的惊醒，也是害怕和迷茫中紧紧抓住的唯一的烛火。只不过对于大多数选择复

“宁夏黄河第一桥”



雨天

细密的雨水延绵了8月最后一周的上

海，让夏季的告别变得更加清晰。从前我最讨厌下雨天，因为怕麻烦的我总是不爱带伞，加上每每下雨，就意味着交通更加拥堵，不免令人心生烦躁。连形容雨天的词汇也总是：湿漉漉、灰蒙蒙、冷清清……

然而，随着年龄慢慢增长，人总是渐渐学会和解自洽，与人、与社会、与环境。于是，雨天，便也渐渐变得不那么“讨厌”。

譬如，雨天，可以和四年未见的朋友一起走进美术馆，一起惊叹于波提切利画作里清晰的线条，绝美的轮廓，绚丽的风景，一起分享因四年未见而错过的瞬间，一起遇见雨过天晴的粉色天空，感受“文艺”的美好……

雨天，可以陪儿子去球场踢球，磅礴大雨中飞奔的少年，在大喊：雨天是大自然的馈赠。然后，看见一群年轻人加入外球场，无惧大雨自在玩起飞盘，感受运动的魅力……

雨天，可以从大正池徒步到芥川龙之介笔下的河童桥，远方的青山雨云，晴后的碧水蓝天，山峰冷冽，树光柔和，感受旅行的

读的考生而言，这些不甘和疲惫在重复一年或者两年之后，就宣告结束了，最后不论结果如何，都有新的生活要去面对。

对于唐尚珺来说，高考一直没有结束。这些年心境的变化，已经让我无法再同他感同身受，也不知道他这些年的坚持是对是错。也许是时间真的太久了，很多人都在质疑他这么做的意义和目的，他自己也说只因自己执念太深，让他深陷“泥潭”，进退两难。

我想，做了一个选择后，成功和失败反而不是最重要的了，迷茫和对自己的质疑才是最要命的，作为一个陌生人，除了祝福，也没有什么能做的了。

曾经的人生大事回头来看，也许重要度的排名会有升有降，也许会庆幸或后悔，但在最坏的结果发生之前，总有那么一段时光让人怀念，满黑板的数学题让人头脑发昏，几张笑脸转过头来问我有没有做好，那时候还不知道也不计较还有多少道人生的题要解。

“宁夏黄河第一桥”

沈 媛



雨天

惬意……

雨天，可以贴着保护区穿越雨林，在泥路上滑行，摸着石头趟河，孩子们爬树荡秋千毫不退缩，接受着大自然赋予的勇气，感受自我的突破……

雨天，可以拉起窗帘，让屋子变得彻底昏暗，选一部老电影，旁边放一点小零食，跟随影片中的情节感受情绪跌宕起伏，感受他人的悲喜……

雨天，还可以独自坐在带花园的咖啡馆，手中一杯热拿铁，戴上耳机配上适合雨天的音乐看看书；又或者坐在二楼的书房窗边，一边听着淅淅沥沥的雨声，一边看书，感受世界的清静……

同样的雨天，随着岁月的增长，竟也能从讨厌中渐渐生出怡然自得，感受出独一无二，亦如阴晴圆缺的月，悲欢离合的人。

杨绛写：“当你见过四季，看过风云，才发现你内心的淡定与从容才是美景；当你见过众生，看过众生，才发现你内心的勇敢和自信才是世面。”

淋了一场雨，看清了整个世界。享受独处，懂得知足，精神自洽，人生才能自由。



魏艳阳



沈 媛



胡蝶飞