

让杰出成为习惯

□ 鲁先圣

古人说：“花未发而草先萌，禾未绿而草先青。”意思是说，农民播种，总是草比禾苗先出芽。原因呢？因为草籽头一年秋后就藏在土壤中了。我们耕种自己的心田，也是一样，如果我们的内心先种下杂念，就不会率先长出良知的禾苗，更不会收获有益的果实。

一个机构请我用最简洁的话概括什么是担当：“有我在。”无论对于家人、朋友、国家，都是这3个字。有我在，亲人就背有大树；有我在，朋友就有了巨大的支持与声援；有我在，国家就有了铜墙铁壁。

有人说，那些神秘莫测的、未知的、难以琢磨的就是命运。我从来不思考命运，也从不相信运气，但我坚信不疑的是：如果你不能舍，就一定不会得；如果你贪得无厌，你就一定会得到惩罚；如果你不勤奋努力，成功就不会到来。

澳大利亚的悉尼大学主楼前的浮雕上，用拉丁文镌刻着校训：“繁星纵变，智慧永恒。”我想，悉尼大学的创建者，一定

是想告诉他们的学生：即使是宇宙中的繁星，也有变数，但智慧是永恒的。一个人一旦拥有了智慧，就会立于不败之地。

常常想到沙。沙是最难收拾的东西，所谓一盘散沙。但是，沙一旦装入袋子，立刻就能抵御刀枪炮火，就能阻挡洪水猛兽，成为坚不可摧的屏障；如果用水泥黏合起来，立刻就可以垒成高楼大厦和坚强堡垒。这就是约束的力量。即使一盘散沙，有了约束，就可以改天换地。人呢？当一个人懂得约束自己的时候，世界的大门就轰然洞开。

王阳明的临终遗言“此心光明，亦复何言”广为人知，成为他思想学说的生动写照。但是，我更欣赏他的另一句话：“不贵于无过，而贵于能改过。”平庸无为的人不会犯错误，犯错误的人一定是勇于做事的人。犯错误了，找到了错的根源，积极改过，就必定到达另一个高度了。

世界有两个面，里面与外面。比如商场，里面勾心斗角，外面云淡风轻；比如商

场，里面尔虞我诈，外面开诚布公；还有各种圈子，外面与里面，天壤之别。明白了这一点后，就可以这样去做，如果感觉自己在里面太累，就退出来，从里面到外面来。你会发现，你的世界突然间海阔天空。

宋·释道原《景德传灯录》卷十有句对话：“僧问：‘学人不据地时如何？’师云：‘汝向什么处安身立命？’”这安身立命，是中国人最常讲的话。意思是说，你到哪里寻求精神寄托，哪里端饭碗，生活是否有着落。按理说，这是一个人立身处世最根本的，可是，看看身边，我发现很多人都缺项，不是精神空虚无所寄托，就是没有看家本领。所以，生而为人，还是要立足当下，脚踏实地，那些空洞无物的理想，等学到手真本事再说。

于右任有一把很漂亮的胡子，号称美髯公。有一天，一个小孩问他：“晚上睡觉时你把胡子放在被子外面还是里面？”于先生一时不知道怎么回答。当天晚上，于先生认真起来，一会儿放到被子外面，一会儿

放到被子里面，翻来覆去都不舒服。直到下半夜才睡着。但早晨醒来，还是不知道究竟是放在了里面还是外面。这件事给了于先生巨大的启示，他在一篇文章中写到：“生活中很多事情，是不需要弄清楚，也弄不清楚的。”这让我想起郑板桥先生的“难得糊涂”，这句话，一定也是郑板桥遇到了于右任同样的问题而得到的启示。

有些人，总希望不用辛苦付出，又能够过上理想的生活。而有一部分人相反，他们相信天道酬勤，只有自己付出辛苦，才能过上想要的生活。道理其实是明摆着的，但是，看看我们身边，又有多少人为此纠结了一辈子？勤能补拙，这话谁都知道。所谓勤奋，就是每天充分利用一切时间做有意义的事，绝对不浪费一点时间。也许，你可以坚持一年或几年，但谁能保证一辈子勤奋，并让勤奋成为自己的标签、习惯和素养？你或许不敢保证。但是，一定有人保证，那是一群杰出的人。

——摘自《读者》

点滴

赌气

□ 王文

“十年携手共艰危，以沫相濡亦可哀。聊借画图怡倦眼，此中甘苦两心知。”这是鲁迅夫子自道的诗。有一次，许广平不留心说错了话，鲁迅很生气，半夜里喝了许多酒，一个人睡到黑黑的阳台去，却被三岁的儿子海婴找到，海婴一声不吭地并排躺下。许广平看到后，不由破涕为笑。鲁迅只好爬起身来。事后鲁迅说：“我的脾气实在不太好。”许广平说：“你是先生，我得让你呢，要是年纪相仿可未必。”鲁迅笑了，说：“是，我知道。”

如果说开头的那首诗，是正面的一个雕塑，那么后边夫妻间的小小龃龉，就是背面的那一束暗影。唯其如此，才更丰满，更真实。

——摘自《今晚报》

自我排解

□ 叶广芩

平时不愿爬坡只愿坐车，遇事不想穷追穷想只想简而化之。不高兴也有，不顺心也有，最多出不了半个小时自己就会给自己排解开。例如，某人云，此次涨工资没有你。没有就没有，每月少去一回菜市，少买两条带鱼，也是给自己涨了工资，更何况我正在减肥。又例如，某人出言不逊，找碴儿吵架，躲是没用的，不如设法给他一个出气的由头，既没让他憋出病来，又显得自己有成人之美。

人活着年头极其有限，别总是自己跟自己、跟别人较劲。

——摘自《广州日报》

再难也该给生活点仪式感

□ 曾颖

最早让我认识生活仪式感的，是少年时的邻居朱爷爷。他是会计，也算外西街少有的知识分子，家里藏有几本古书和一把生满锈的宝剑。这些与生计无关的东西摆在家里，顿时把他与周围邻居区别开来。

朱爷爷出门必刷鞋，这在当时当然算异类，即使在以不讲究为美的时代，他也这样。他家吃饭，人没到齐，坐上方的他没有动筷子，大伙决不能开动，也决不许大人小孩像四邻街坊一样，端着碗可以串六七家。这算规矩，不算仪式。但这些与周围人家完全不一样的生活规范，使他和家人在众人眼中，变得凛然不可欺。照说，他的家庭成分不算好，时不时来点什么飞来横祸，也不算什么稀奇事情。

真正让我折服的仪式感，来自爷爷每天早晨的泡茶。他通常是早早起床，从井里汲来鲜水，用一个小石炉烧木炭，现烧一铁壶水，然后将一撮茉莉花茶放入瓷盅里，待水烧开之后，断火静置五分钟，让水不再沸腾，然后将水掺下去，静待花与茶在壶中次第绽放，花香与水汽在晨间的阳光里袅袅飞升。这时的朱爷爷，端着茶杯，闭上眼，深吸一口气，整个世界都香了起来。

这个仪式，即使在人生最潦倒最痛苦的那些日子，都没有断过。它让人感觉到，朱爷爷就是那种知道为什么而活的人，他走路的步子，一生都那么定，那么稳。

另一个让我觉得对生活充满仪式感的是我在成都活水公园里碰到的一个收废品的人。此人每天早晨都会在公园一个固定的向阳的石桌上吃早餐，通常是一份凉菜两个馒头，还有几颗花



生，荤素根据前一天收入而定。最稀罕之处是，他喝酒用的是一个小银杯，据说是家传之物，每天早晨两小杯，不多也不少。他说，他每天就是为了这两小杯酒而活着的。

在成都生计不易，他每天的收入，1/3给老婆，1/3给孩子，1/3给自己。即使不吃饭，也要喝两小杯。特别是有阳光的早晨，对着太阳一举杯，就感觉活着的美好与不易，而且因为那点不易，更觉美好的宝贵。

早年采访时，我还认识一个奇人，他虽是垃圾场中捡垃圾的，却严格坚持八小时工作制，一下班，就梳洗干净爬到垃圾山上去放风筝，以此，作为给自己生活的一点安慰和放松……

在有些人看来，人生是漫长而没有边际的，他们要用某一种方式，将这前不见古人后不见来者的漫长，加一个又一个的标点，使之显得清晰有序。这些标点，有时也许是一个人的小小事件，有时也许是一个有纪念意义的物件，有时也许是一个难忘的人。也正是这个原因，我们的生活中，才有了那些小小的可以称为仪式的东西。比如我记忆中父亲每月领工资那一天家里那一顿蒜苗回锅肉；比如好友小蕊每个月最后一个星期天在家里做的感恩餐会；比如我每天早晨对着不管有没有太阳的东方，轻轻地在心中喊声：早安！

所有人为制造的仪式感，虽然不会影响时间的连续性，却能为时间刻上印记，从而让我们这些凡俗的生命变得庄重。

因了这份庄重，我们的人生，也就显得不一样。

——摘自《恋爱婚姻家庭》

文苑

正视心底的负能量

□ 毕淑敏

每个人的内心，都有一间仓库。我们所经历的事情和情感，都被一一输送到仓库里，分门别类地储存起来。其中有一些贴着精致美丽的标签，那是让人欢愉的美好回忆，我们十分乐意时时拉开抽屉，欣赏一番。那些让人不愉快的记录，我们将它们贴上封条，放在犄角旮旯处，恨不能闭目塞听，永不开启。也许在那个不经意的瞬间，那扇小门冷不丁地弹开了，我们会忙不迭地关上，愁眉不展。我们认为这就是全部的库藏了。其实，并非如此。有一些最不堪回首的记忆，被我们深深地掩埋在心灵库房的地下，化作了冰冷僵硬的泥土。

然而，负面的能量不会自动消失。如果没有正确清理和根除，它们会在地下发酵。终于有一天，它们遏制不住地爆发出来，让人们抑郁、沮丧、烦躁、悲观、绝望……甚至，衍生出陌生而诡异的人格，操控我们的生命。

我们的问题各种各样：也许是死亡、贫穷、卑微、嘲讽、诬陷……也许是父母的偏心、师长的漠视、伙伴的孤立、亲人的责难、陌生人的轻蔑、长辈的鄙视……创伤不分大小，只在乎那印记是否深及骨骼。这些回忆沉积在你心里，让你无法忘怀，如同威力强大的定时炸弹，潜伏在你人生的礁盘中，不知何时，轰然引爆，污染你生命的海洋。

怎么让内心永远保持澄澈呢？诀窍只有一个，就是敢于正视心底的负面能量，绝不退却。无论它多么邪恶和不可一世，你已经长大，你已经强有力，你已经安全。你可以战胜它们，粉碎它们。很多时候，我们恐惧的其实并不是事件本身，而是莫可名状的虚弱感。只要心灵强健，过往的伤害就变成了纸老虎，灰飞烟灭。

——摘自《法治时报》

■ 赐稿邮箱：dtwbzj@163.com ■

