

只疼一阵子

□ 积雪草

去公园遛弯，看见一个三四岁的孩童跌倒在地上。他四脚着地，哭声震天，撅着个小屁股就是不肯起来，脑袋上还顶着一瓣刚刚飘落的蔷薇花。年轻的妈妈在不远处喊他：“豆豆，别哭了，快起来吧！地下凉。”那个小家伙赖在地上，咿咿呀呀，并没有要起来的意思。扭头往回看，看见妈妈站在不远处的蔷薇花下，没有要过来抱他的意思，于是心不甘，情不愿，磨叽半天，爬起来，跑到妈妈跟前，伸出一只白皙的小手。小孩子的心性真的是忽雨忽晴，上一刻还哭得花脸猫似的，鼻涕一把，眼泪一把；这一刻就雨过天晴，满脸灿烂，童真依旧。我看见他伸开的小手里，躺着几片蔷薇的花瓣，虽然那些花瓣早已不再艳丽，脱水，且枯萎……

我看着那张纯真的小脸，内心里生出感动。小孩子对于跌倒的态度远比成年人来得单纯和洒脱，跌倒了，爬起来，疼一阵子，不会疼一辈子，然后该干吗就干吗去。可是成年人呢？大多数人首先担心的是跌倒的姿势是不是很难看？有没有

很丢人？然后再担心有没有受伤，是不是摔坏了骨头，要不要到医院去检查一番。

内心强大的人跌倒之后，可能会养一阵子伤，因为跌倒总不能空手而归，哪怕是沙子也要抓一把，从跌倒中总结出经验和教训。不断地跌倒，不断地爬起来，跌倒之后拣拾的东西越来越多，最后积攒成人生经验，从而成为人生赢家。

宋代大诗人苏轼，因乌台诗案被贬谪黄州，这一跤摔得不轻，不但生活困顿，内心孤寂，而且失落感无法排遣。但他跌倒后，很快调整好心态，在黄州的日子里，写下《念奴娇·赤壁怀古》等名篇，起笔入云，江山历史皆入诗，心胸旷达，豪气干云。

内心不够强大的人跌倒之后，可能会在地上躺一阵子，甚至是一辈子，除了怨天尤人之外，下一次可能还会在同一个地方跌倒。当然，也不排除有些人在跌倒之后，直接躺平。

早年间，曾经认识一个女子，她父亲是一个生意人，最初的确赚了一点钱，可是由于决策失误，不但赚的那些钱全部赔



光了，而且还欠了很多外债。他的父亲左思右想，最后选择自尽，留下三个孩子，其中两个小的尚未成年。

人生在世，一辈子都在路上行走，只要走路就会跌倒，不跌倒怎么成长？当然，不跌倒的办法也有，那就是躺着或坐着，可是你不能为了万全就永远躺着或坐着吧？连去洗手间都躺着或坐着去吧？

从小到大，我们所受的教育里，只有努力成功的榜样和案例，只有一直向前的勇气和毅力；没有跌倒和失败之后的疗伤之法，没有自我解脱的救治之道。没有人教你跌倒之后怎样爬起来，怎样去面对别人的目光，怎样去调整自己的心态，怎样去疗愈内心的伤口。我只知道，跌倒了之后，不能空手而归，哪怕像那个三四岁的孩童那般，跌倒之后抓几片枯败的蔷薇花瓣在手里也好。

其实，人生最糟糕的事情并非跌倒，而是跌倒之后赖在地上不肯起来，甚至是跌倒之后走上绝路。跌倒不过是人生路上一次短暂的停顿，更利于近距离地观察

事物的本质，使人更加接近真相，以体会平常体会不到的人生真味。

古人说：“得一时，淡然；失一时，坦然。”这不是中庸之道，更不是自我安慰，而是经历过生活淘洗之后，锤炼出来的一种踏实的人生态度。跌倒了也不过是一时之间的事，爬起来总结一下经验教训，脚步才会走得越来越安稳，越来越平实。

有道是高度决定视野，心态决定人生。这话不假，站得高的人，即便是跌倒，也不会进入自我的想象空间里的绝境，所以提高自身的修养和素质是重中之重。人生大美有三个层次：第一层是物质生活带来的美好；第二层是精神生活带来的愉悦；第三层是心灵的宁静与回归，是灵性空间里的大美。

别把跌倒当成大事，像那个三四岁的孩童一样，跌倒了爬起来，顺便抓一把泥土来种花，说不定会有意外收获。愿你享尽世间美好，愿你和生活握手言欢，哪怕跌倒了都能成为一束光，照亮你跌倒的地方。

——摘自《青年文摘》

点滴

事来心应，事去心止

□ 商容荣

“事去心止”，看上去简单的4个字，做起来却难。本来很有希望做成的一件事，突然成功的可能性像美丽的肥皂泡一样破灭了，那种心痛，不是每个人都能做到“事去心止”的。惋惜是必然的，叹息命运不公、造物弄人。可是，当一切都归于平静之后，除了“心止”，我们还能怎样呢？毕竟，人不能生活在无休止的哀怨之中。

“事来心应”是做事的又一种境界。无论好事坏事，与其慌乱不堪，不如坦然面对，用微笑迎接。不管成败得失，我们的风度都会给人留下深刻的印象，而自己也会得到启迪。也许，下次有同类事情发生时，就会有一个好的结果呢。

“事来心应，事去心止。”佛语有云：“竹影扫阶尘不动，月穿潭底水无痕。”这句话也有同样的含义，是做人的最高境界。只是，当今社会，追逐名利者不少，人难免持有这样的闲情逸致——平平淡淡做人，从从容容做事。很多人为了一个钱字，不择手段，再回首时，亲情、友情、爱情都被践踏在了脚下。到那时，人们才感叹，穷得只剩下钱，岂不悲哀？

——摘自《新民晚报》



其余的都是锦上添花

□ 张军霞

楼下的邻居一家要去北京。临走前，女主人把房门钥匙给我一把，她红着眼圈说：“帮我照看一下阳台的那些花花草草，那都是小美最喜欢的……”我点点头，握了握她的手，说：“放心吧，都会好好的。”

小美是个天资聪颖的孩子，她的妈妈从小也对孩子寄予厚望，送她进当地最好的私立学校。为了让小美上钢琴课，当妈妈的也是不辞劳苦，每个周末都要开车从小城到省城来回奔波去听课。小美没有辜负妈妈的期望，学习好、气质好，样样都很出众。没想到，就在一个月前，小美上课时突然晕倒在教室里，被学校紧急送到医院之后，确诊为一种比较罕见的心脏病，我们当地治不了，市里的医院也治不了，只能去北京一家儿童医院。

大医院患者多，提前一个多月就开始预约，好不容易才排上号。在带着小美在北京治病的那些天，她的妈妈时不时在微信上跟我聊天，说现在一心只祈祷女儿闯过手术这一关，相对于她的健康来说，其他都不重要。

这句“其他都不重要”，让我想起表弟的故事。他大学毕业就去了南方，在那里一路打拼成了一家知名公司的高管，年薪好几十万，早已在当地买房买车。五年前，他娶了中学时的初恋小丽，她随他去了南方，也找到了一份不错的工作。他们的日子本来过得顺风顺水，不料随着儿子的出生，问题也接踵而至：首先是孩子不太适应南方的气候，一到梅雨季节就患湿疹，孩子每次发病都会日夜啼哭，小丽心疼孩子，决定辞掉工作带孩子回老家。

表弟当然不愿意和妻儿分开，但为了孩子的健康也别无良策。此后，他们夫妻也只能通过电话互相沟通，表弟每隔好几个月才能回家一趟。他渐渐发现小丽也有点不对劲，时常独自发呆、叹息，有时一整夜都不睡觉。表弟问小丽怎么了，她说就是觉得心里堵，睡不着觉。他们去了医院，小丽被确诊为中度抑郁症。表弟没有过多犹豫，直接辞掉了南方的工作。

如今，他在我们这个十八线之外的小城市，做着一份月薪三千多元的工作，每天下班后陪着小丽出去散步、聊天，周末她去上烘焙课、花艺课，他也前前后后一路陪护。因为有了爱人的陪伴和呵护，小丽的心情越来越好，抑郁症状明显减轻了。有一次，我们在一起吃饭，小丽忽然叹息着跟我说，表弟为了她放弃了那么好的工作，太可惜。这话正好被表弟听到了，他就调侃她说：“老婆大人，你好好的，儿子好好的，我就一点都不亏。钱嘛，咱多赚多花，少赚少花，没啥了不起的。”说着，他又故意哼起一首歌：“你在我心里最重要……”小丽的脸红了一下，笑了。

那天，我看一位同事在朋友圈里转发了一张看落日的图片，还加了一句话：“家人和自己平安快乐才是第一，其余的都是锦上添花。”说真的，我很喜欢这句话。也许人活一辈子，各自追求的目标都不同，但无论你在职场多优秀，也无论你年薪有多高，家人的平安快乐都是应该放在首位的，其他顺其自然，锦上添花固然皆大欢喜，平平淡淡，简简单单，也是一种幸福。

——摘自《当代青年》

深谈

文苑

□ 郭华悦

人身上的淡味，有两种。

一种是淡淡。一个人初涉人世时，懵懵懂懂，心无城府。这样青涩的淡，是淡淡。也有的人，虽在俗世摸爬滚打已久，却依旧胸无点墨，腹中除酒色财气，再无他物。这样味同嚼蜡的淡，是浅薄的，自然也是淡淡。

淡淡之中，除了淡淡，还有深谈。

同是淡淡，由浅而深，区别在于何处？一个人身上的淡淡，要从浅浅的淡，到深刻的淡，转折点便在于苦味。历经苦味，熬出的淡淡，才是深深。

一个人在得意时，容易以为人生便是如此风光亮丽了。一路坦途中，唯有甜味相伴，其他如酸苦辣诸味，莫不离而远之。甜味太过浓腻，使得其他的味道相形失色。此时，哪怕身上有那么一点淡味，也在甜腻的驱赶下，显得若有若无，浅浅淡淡。

而当生活由得意转入失意，苦味便出来了。人在风光时，味道过于单一，除了甜味，难有其他。一旦风光不再，味蕾却就此丰富起来，酸甜苦辣少不得一一尝遍。得意时，胸中单调，味蕾单一；失意后，反而尝遍诸味，多了一份包容。

这样的包容，于人于文，都是一大笔财富。

历史上诸多有名的文人，代表作往往是在失意期间诞生的。人在得意时，条件是好了，但味道太过单一，以至于难以酿出流传千古的佳酿。直至种种味道都尝过一遍，积蓄于心间，在苦味的引导下，转变成一种深深的淡淡。此时落笔成文，文章看似如清风拂面，轻轻浅浅，但内里五味杂陈，层次丰富。于是，便有了深谈之味。

当一个人的味道转变成深谈之后，生命中便有了另一种力量。

这样的人，表面看似淡淡的，没有味道，但有所了解后，就会发现这样的淡仅仅是融合之后的表象，内里却隐藏着最丰富最深刻的味道。这是经历了苦痛之后，融合百味而成的淡。比起平淡，这样的淡多了一种包容的力量，是深谈。

这样一个身具深谈的人，如陶渊明，还有苏东坡，因淡而能领略自我，欣赏自我；因深而能看透人生，尝百味而知淡之可贵。

——摘自《今晚报》