

老鹰不会像麻雀一样吵架

生活

□ 朱成玉

我感恩我的初中老师董恩红,她教英语,同时也是我们的班主任。她从不歧视任何一个孩子,对每个人都报以微笑,那种慈母般的笑总是会让她的课堂出奇地安静,大家都喜欢听她娓娓道来地讲课。这让其他学科的老师很是诧异,他们不知道董老师用了什么魔法,可以让我们班在全校出了名的几个调皮捣蛋的家伙安心听课,包括我这个淘气小子。

董老师把我从后进生的队伍拉了回来!我真的想为班级、想为她做一些事情,就每天早早地来到教室,拖地,擦桌子,擦黑板,让老师和同学们一进教室就能有一个好心情。正当我满怀着兴奋期待老师和同学们赞美的時候,听到后桌两个女生叽叽喳喳,大意听明白了,那就是我是个有心计的人,善于表现自己,这样讨好老师,指不定想得到什么好处呢!

听到这些,就像吃了苍蝇一样,又恶心又气愤,差一点儿就跳起来与她们理论。但还是忍住了,一整天,心里都不痛快。

收完作业去给董老师送到办公室的时候,心里憋闷,一言不发,脸色很是难

看。这和昨天爱说爱笑的我大相径庭,老师就问我怎么了,我支吾了半天,终于还是没忍住,便一五一十地和盘托出。

老师说:“做好事是让你自己心安,你只管去做好了,管别人怎么说呢!”

“可就是心里不得劲儿。”我答道。

“你见过老鹰和麻雀吵架吗?”老师说,我摇了摇头,不大明白老师所言何意。老师接着说:“老鹰是高飞的鸟,它的志向是翱翔蓝天,而麻雀飞不高,只会聚在一起叽叽喳喳,所以,老鹰是没有时间和精力,也没有闲心去和麻雀吵架的。”我有些明白了,老师是在通过老鹰和麻雀,告诫我,一个人应该有自己的格局。

心有格局,身便轻盈。

黄永玉在怀念表叔沈从文的文章中写过这样一件事:有一个年轻人时常在晚上大模大样地找沈从文聊天,很放肆,他躺在床上两手垫着脑袋,双脚不脱鞋高搁在床架上。沈从文欠着上身坐在一把椅子上对着他,两个人一会儿文物考古,一会儿改造思想,重复又重复,直至深夜。那年轻人走的时候,头也不回,扬长而去。

对于这种没有礼貌的年轻人,黄永玉很生气,觉得应该好好教训他。但沈从文摇手轻轻对他说:“他是来看我的,是真心来的。家教不好,心好!莫怪莫怪!”

这是何其宽阔的胸襟。

电影《除暴》里有一个片段:一个女孩想自杀,结果在那个很高的楼顶犹豫了,她说:“同一个地方从三楼看下去,满地都是垃圾,从三十楼往下看就很美。”

这就是一个人的格局问题。有些事,堵心堵肺的,你换个角度重新定义,没准就是小菜一碟了。

登高才能望远,心怀远方,才能走得更远。当你立志想做一个伟大的人,就得习惯于别人的诽谤、诋毁甚至人身攻击,当你登上山顶时,这一切就都成了风,成了草,与你相伴的,便只有那高洁的云了。

“夏虫不可语冰,井蛙不可语海”,登高山,始知山之巍峨,临大海,才识海之浩瀚。一只老鹰,从来不会像麻雀一样去吵架,自然,也就不会有一只土鸡那样的烦恼。

——摘自《读者》

文苑

和小草说会儿话

□ 魏铭

在和煦春风的吹拂下,一根根纤细的小草,次第展露出娇俏的头脸。寂寞了一冬的小草,静待某个有备而来的人儿,和它推心置腹地说会儿话。

选个双休日,或是节假日,带着你不会巧言如簧的嘴巴,走出可笑的故步自封,走出水泥钢筋笼子里的自高自夸,走出没完没了的世事烦琐,走出自命不凡的高傲自大。走向碧绿着心事的田野,走向萌动起诗意的沟洼。随便垫张纸,或者干脆直接在草地上坐下,面对面,心贴心,真心实意地和草儿拉拉呱儿。

没等开口,眼睛绿了,舌头绿了,腿脚也绿了。眼睛绿了勾住悠闲,最美丽的景致就在眼前;舌头绿了嚼嚼惬意,慢慢享受温润在阳光里的静谧。腿脚绿了呢?植根浪漫,只想迎着和煦的东风,就这么静静地坐着,懒得动弹。

和小草说会儿话,别用普通话——特别是不太熟练又有点蹩脚的普通话,最好操一嘴地道的方言。从某种程度上讲,入乡随俗,也是给予对方的一种尊重。绿与绿的沟通,无须别人听懂;心灵的默契,永远是不需要翻译的心声。小草的声音很柔,也很细。稍不专心,你就会成为匍匐在草地上的聋子,任你掏空耳朵,也听不到半点动静……和小草说会儿话,无须刻意选取什么话题。很多时候,没有话题才是最好的话题。可以聊聊最近发生的新闻事件,可以谈谈气候的冷暖变迁,也可以说说身边大大小小的感动,抑或描绘一下越来越接近现实的那些美丽憧憬。世界太大你又太小,很多事往往有其心没有其力。不怕它灾情凶险,俗话说,没有过不去的火焰山;有钱多花点,没钱少花点,最难得一份心安。

“迟日江山丽,春风花草香。”暖暖春日,盛开的花儿是香的,幽幽的春草也是香的。和草儿说会儿话,也可以聊聊草儿的香。也许是因为花香过于浓烈的缘故吧,再加上蜂蝶的导引,生活中的你我,往往只关注于花儿的芬芳,忽视了草儿的馨香。“鸟散秋鹰下,人闲春草生。”青青春草,不经意间悄悄萌生,潜移默化中传递着春天的讯息。草儿的香,淡如清风,不张不扬。如果说,花儿的芬芳是豪放派的宋词,那么草儿的清香就是婉约派的佳句,不需要放声诵读,只需静下心来默默品读。那些略带新鲜泥土气息的青草芽味儿,一经春风春雨的调和,愈发清淡,不仔细嗅闻,简直感觉不到它们的存在。

太多时候,小草关注的就是你关注的。比如这河水,这空气、这脚下的大地、这变幻莫测的风霜雨雪……不过,有一点你得清楚,在很多大灾大难面前,你我他都很脆弱,甚至坚硬不过一棵小草。懂得了这一点,你就没有了架子,没有了脾气,便会慢慢地和小草成为知己。直至最后,恍惚之间产生这样一种错觉——自己仿佛也成了一株小草。

——摘自《文苑》



点滴

难忘的细节

□ 陶云韞

我曾看过一部电影,名叫《小黄狗的窝》。故事讲述了草原上一户寻常人家的生活,主人公是一个叫娜莎的小女孩。电影里有两个细节,这么多年来,我一直没有忘记。

娜莎想收留捡来的小狗,妈妈被拒绝了。为此,娜莎又哭又闹,苦苦乞求。面对情绪失控的娜莎,妈妈让她把手臂伸直,手心朝上。娜莎照做了。妈妈说:“现在,不许弯曲手臂,你试试看,能不能用牙齿咬到自己的手掌心?”娜莎发现,无论她的头怎么向前靠近,都咬不到自己的手心!这时,妈妈和蔼地说:“你看,有些东西虽然就在你眼前,可你是够不到的,所以不能看见什么就要什么,要学会舍弃。让小狗自由地去生活吧!”

还有一个细节,发生在娜莎与一位老人之间。娜莎问老人:“真的有来世吗?我下辈子还能做人吗?”老人没有回答这个深奥的问题,而是给了娜莎一根针,又给了她一粒米。随后老人问:“你觉得米粒能站在针尖上吗?”娜莎好奇地尝试起来,可她发现,米粒几乎不可能站在针尖上。老人笑咪咪地看着娜莎,道出了她对来世的想法:“今生,我们能成为一个人,已经是非常偶然、非常幸运的一件事了,就像把米粒放在针尖上一样,是不可思议的。我们先好好将这辈子过完吧……”

——摘自《故事会》



如何做到心平气和

□ 邓笛

一个心平气和的人总能保持平衡的心态,不管“好”还是“不好”,都不会受到打扰,他能够欢迎所有的感觉,冷静理智地处理各种情况,让快乐始终充盈内心。如果你想做一个心平气和的人,应该注意三点:

其一,欢迎所有的感觉。虽然说心平气和是指一个人可以不受情绪、灾祸或困境的干扰,但并不意味着这个人是麻木的、压抑的,或者刻意回避自己的感觉。如果情感受到了压抑,就有了一种排斥和抗拒的成分。心平气和的本质是接受,而不是排斥和抗拒。也就是说,你接受所有的感觉,让自己感受到此刻发生的一切。如果你感到悲伤,你就让自己感到悲伤,而不是逃避悲伤,抗拒情绪。你敞开心扉,接受所有的感觉,不拒绝任何情绪。

其二,保持平衡。欢迎所有的感觉和感受所有的情绪,不意味着沉溺于你的感觉和情绪,你不逃避,但同时你也不会陷入其中不能自拔。有了情感上的平静,你可以拥抱所有的情感,不会迷失在某一种感觉或情绪之中。你平等对待所有的感觉和情绪,保持等心和均心,而不是沉浸在感觉和情绪中。观察你的感觉和情绪,是什么就是什么,不再去添加任何成分。例如,如果有人伤害了你,你感到愤怒,你就会承认你是愤怒的,但不会一直想着这个人有多坏,这些想法是添加出来的成分,只会让你更生气。

其三,在变故中创造恒常性。我们遇到的事情,有些容易处理,有些不容易处理。如果你丢了手机,你可能会几天感到沮丧和悲伤。但是,如果你失去了一个心爱的人,悲伤可能会持续更长时间。无论是丢了手机,失去了亲人,还是受到了责

难,或是获得了表扬,你都不可能没有情绪。心平气和的基本意思就是不执着,能够在变故中创造恒常性。一个人,无论依恋何物,都必然会受苦,因为一切都是无常的。我们不能永远保持我们的物资财富、人际关系、地位名望、手足之情或朋友之谊,总有一天不得不失去这些。我们对生活中这些变化的抗拒,是导致我们痛苦的原因。所以,不要把自己和任何情况捆绑在一起。情况可以是好的,也可以是坏的。不管怎么样,也不会打扰你,你以一种冷静和中立的态度来处理所有的情況。

然而,“心平气和”并非“冷漠无情”,这两个概念不同,却常有人将它们混为一谈。

“冷漠无情”是一种麻木,因为麻木了,就不会感受到你不想感受的情绪。你将心门关上了,拒绝你不想要的。另一方面,冷漠无情也是一种自我保护的方法。你关闭了你的心,是因为害怕你的心受到伤害。你不认为你有足够的情感力量来应付困难的局面。你担心,万一你感觉到了某种情绪,就会被击倒,所以你将自己麻木起来,拒绝一切感情。“心平气和”并不厌恶任何情绪和感觉,而是敞开心扉,平静地接受一切。当你处于心平气和的状态时,你仍然会感觉到情绪。只是不会被自己的情绪冲昏了头脑,将自己迷失在已经不存在的过去,或者丢失在不可预知的未来。尽管你能感觉到自己的情绪很难控制,但你仍然保持着等心和均心,就像对待其他任何情绪一样。你的内心有一股稳定的力量,让你能够平等地对待所有的情绪,喜也好,忧也罢,都不会将你击倒。

——摘自《思维与智慧》

■ 赐稿邮箱:dtwbzl@163.com



大同日报社主管主办 大同晚报编辑部出版
编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层

电话:0352-2050272
邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司
广告经营许可证:1402004000009

电话:0352-2429838

广告热线:0352-5105678

发行热线:0352-2503915

自办发行

全年订价:258元