

## 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时候，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，俗话道，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，只需静下心神默默品读。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》



## 如何做到心平气和

□ 邓笛

点滴

## 难忘的细节

□ 陶云韫

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。老人笑眯眯地看着娜莎，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》



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，你可能会有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况。

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：dtwbzj@163.com



大同日报社主管主办 大同晚报编辑部出版 电话：0352-2050272  
编辑部地址：大同市御东行政中心21层22层 邮政编码：037010

承印：大同日报传媒集团印务公司 电话：0352-2429838  
广告经营许可证：140200400009 广告热线：0352-5105678

发行热线：0352-2503915

白办发行 全年订价：258元