



点 滴

放逐情绪

□ 莫小米

父亲去世之后,年迈的母亲将自己安排得比我们预期的要好得多。那天无意间看见她的日记,发现一颗曾经沧海的心,梳理得那么通顺。

她的日记是表格式的,格式的限制使她删去了所有废话。在日期、天气栏的后面,逐一列着户外活动、读书看报、来信来客、娱乐、健康……值得一提的是最后一栏:情绪。有一天她在那一栏里写着“高兴,感到时间不够用”,另一天是“舒服极了”,有时更简单,是“稳定”或“安宁”,当然也有不佳之时,比如“差,不想说话”“莫名其妙地流了点儿泪”。

刚出差回来的我指着“流了点儿泪”那一栏问:“妈,这是为什么?哪一天?”

她想了半天,想不起来,便傻笑:“你瞧,想都想不起来,肯定是什么事也没有,自寻烦恼,真是犯不着。”

忽然觉得母亲了不起,她发明了这么一个记载情绪的方式来管理情绪,或者说,放逐情绪。

——摘自《岁月》

房间里的示意图

□ 程刚

大学毕业后,我应聘到一家大公司。新入职的同事要住在一块儿,进行20天封闭培训。培训很快过去,这天办公室通知,要进行结业考试。没想到,成绩出来后,我们都没考好,只有小李的成绩遥遥领先。

对于他的成绩,我们无法认同。有一道题,要求标定公司所有分公司所在城市的位置,培训时根本没人给我们做过介绍,小李却全答对了。大家怀疑,小李作弊了。

第二天,公司总经理问我们:“你们心中是不是有疑问,为什么没讲的东西却考了,而且只有小李考得最好?小李,你来解释一下。”

小李站起来,对大家说:“大家有没有注意到,我们入住的房间门上贴了一张公司组织结构示意图,把公司所有子公司的位置标得清清楚楚。我认真地看了几回,便记住了。”

小李的一席话,瞬间点醒了我们。是啊,每个房间门上都贴着示意图,可我们根本没有去看。

总经理沉默了一会儿,说:“学习从来都不是等着别人教你什么,而是应该主动去发现……”

这次培训,让我知道了自己与成功的差距,从此有了奋斗的方向。

——摘自《读者》

人 生

求人莫若求己

□ 远之

邻家孩子今年参加中考,就差两分达到重点中学提档线。而孩子又满心希望能到较好的中学读书。于是,家长便找一些跟学校能搭上界的朋友帮忙。打听来打听去,最终还是因这几分之差而难以如愿,即使愿意每年掏不菲的学费。

这一趟儿下来,人没少找,电话更没少打,可结果还是难以如意。这件事,也让家长和孩子都体会到,假如考试稍微再考得好一些的话,就不用再求爷爷告奶奶满世界找人了,还是应了那句老话,求人不如求己。

有道是,人生在世,谁也不是在“一人庄”上住着,谁家也没有“万宝全”。大事小情,生活中极少有不求人的人,与之相对应,也难免或多或少被别人来求。就拿过去农村来说,那会儿,家家户户大都生活过得紧巴,小到柴米油盐、针头线脑,大到盖房上梁、婚丧嫁娶等。这些,总少不了要到街坊邻居去借,也少不了要去亲戚朋友家求援。类似这样的事,都免不了要求人,也少不了被人求。

因为,大家都明白,这类互相有求、相互帮助的事,谁家也免不了,彼此搭把手、救救急,都很正常,也都能理解和接受。尤其是在中国这样一个熟人社会,办很多事情,小到吃喝拉撒,大到住院看病生孩子,再到那些功名利禄之类,不少人都习惯跑关系找熟人“走捷径”。所以,从这个角度来讲,上至达官显贵,下至平民百姓,去求人或被求人,怕是概莫能外。

但凡事也都有个度,有个例外。有些事情,怕是不好求人帮忙,别人也不好帮或帮不上忙的。还是老话说得好,自助者天助之,求人莫若求己。

求人莫若求己,就得有一股子志气。凡事立足自主,依靠自力更生,小到一个人,大到个国家,恐怕是再靠谱不过的。做人有志气,自强不息,才能自立。面对困难艰险时,也才会愈挫愈勇,咬定青山不放松。那些原本需要去求人的事情,往往能够通过自身的努力迎刃而解。

求人莫若求己,就得有一股子骨

气。一有事就求人,多多少少难免会低声下气去堆笑脸说好话,乃至请客送礼,自然就会有失尊严,乃至尊严。结果还不一定能如愿。所以说,与其低三下四去求人,倒不如挺直做人的胸膛和脊梁。凡事不苛责于己,不苛求于人,不苛意于果。我的地盘,我做主。有事靠自己,结果顺其自然,方不失做人的底线与本色。

求人莫若求己,还得有一股子静气。古人云,静以修身,俭以养德。静能养心,宁静方能致远。多一些静气,才会少几分戾气和躁气,也才能从容大度处事,做到得之坦然,失之淡然,处之安然。时时事事掌控好自己的欲望和情绪,少一些患得患失、焦虑不安,便会多一些知足常乐、随遇而安。如此,自然就会遇事不求人或少求人。幸福,也会悄然来敲门。

遇事不求人或少求人,说到底,终究还是要靠自己的努力、实力和定力。

——摘自《青年文摘》



最后一句话该谁说

□ 张君燕

黄侃在北大教书期间,住在北京白庙胡同里,因为白天人声嘈杂,他习惯在晚上安静之时读书。一天晚上,黄侃与友人在探讨“国学”问题的时候,隔壁突然发出一阵噪音,好像有砸墙的声音,有挪动桌椅的声音,还有笑闹的声音,严重影响了他们读书交流。其实,这种情况不是第一次发生,但是之前黄侃都选择了忍耐。

这次被打断思路,黄侃很生气,他决定去找对方理论一番。黄侃气冲冲地告诉对方,晚上原本是休息的时间,他们这样吵闹会给人造成严重影响。对方觉得黄侃态度不太友好,说话也很冲,一来二去,双方说话的声音越来越高,像吵架一样。“如果觉得我们给你造成了影响,可以心平气和地提意见。像这样子态度强硬,只会惹恼我们,对你没好处。”对方瞪着黄侃说。黄侃原本还想说什么,不过最终他闭上嘴转身回去了。

友人不解地问:“你被他吓到了吗?为什么不反驳回去?”黄侃摆摆手说:“看得出来,对方不是不讲理之人,所以我

必再逞口舌之快。让他说最后一句话,这样会让他感觉舒服,下次自然会注意,不再打扰我们。”

几天后,黄侃在学校上课,下课后一名学生向他请教,两人就一个问题讨论起来,友人在旁边等了一个多小时。友人发现,不管学生说什么,黄侃都会回应,学生说一句,他答一句,直至最后,也是以黄侃的发言作为结束。

友人很疑惑,问:“你不是说要让对方说最后一句话吗?”黄侃回答:“学生跟我讨论是为了求知,我当然要尽心尽力,消除他所有的困惑。这场谈话我来收尾,才能让学生踏实,不然他会有需求得不到满足的失落感。”听了黄侃的解释后,友人连连点头,对他佩服不已。

在吵架时,说最后一句话的人会很满足;在交流时,最后一句话得到回应的人才会感到满足。黄侃深知这一点,并站在对方的立场去考虑,尽力让对方感到舒服,不仅照顾了对方的情绪,也让事情得到顺利解决。

——摘自《文萃报》

文 苑

智慧,越给越多

□ 钱穆

物质身体生活,大家都一样。饿了要吃,冷了要穿,倦了要休息。但从另一面讲,此种人生,乃个别不相通的。我喝一杯水,与你不相干。吃饭各饱了各自的肚子,你吃饱了,别人并不饱。你穿暖了,别人并不暖。

但是精神生活便大不同,这是一体相通的。今天来听一次讲演,一人讲,大家听,这是心与心之相通,是精神的。一人心中话,可说给人人听。但一人手中食,不能拿供人人吃。中国人有句话说:“一人向隅,举座为之不欢。”满堂饮酒,有一人向隅悲泣,则一堂皆为之不乐。这是心灵精神方面的事。

人生必到了心灵精神人生,才有这样一个共通的境界。《老子》书里说:“既以为人已愈有,既以与人己愈多。”假使我今天是一个厨师,做菜请大家吃,大家吃饱后走了,菜亦没有了,所以来吃的也必得出钱买。但今天我是来讲演的,将我心中话讲给大家听,不仅诸位听到,我自己也会对我自己的话有增添,有生发。这不是我讲给诸位听后,而我自己反而更多了吗?吃的、穿的、住的,一切物质方面的东西,不能多予人。我多予了你,我自己就没有,或者减少。至于心灵精神方面的,给予了人,自己一点也不减少,只有兴起他人心灵上之共鸣。所以老师教学生,定会“教学相长”。歌星唱歌,定要有人听。西方有些电影明星,不愿意拍电影,而愿意在舞台上表演。因为在舞台上表演,下面有观众,心与心当下交感相通,他会感到更快乐。我们都抱有一种意志,我的意志,得你赞成,我的意志会更坚强。我的智慧也不能老放在脑子里,会枯槁窒塞,要得向人传播,和人讨论,智慧会更发展。

——摘自《意林》