

以欢喜心过生活

□ 耿艳菊

任何人的一生都不是一马平川,顺顺当当的。我们需要一些有支撑有力量的闪光的话为自己壮威。有一句话,你一定知道:“哭也是一天,笑也是一天,不如笑着过好每一天。”人间世上的生活就像一朵花,花开花落本是自然。开为天性,落为真纯。若为开落,为生活的起伏错落而喜悲翻腾,实然不智。

笑着过好每一天。花落了,明年枝头上又会重新嫣然。

天阴,天风,天雨,那又何妨? 明天或后天或者大后天,太阳又从东边升起来了。这是我们老房东的经典名言。

看天气预报,天晴。大清早,把晾衣架拖到房顶上,左等右等,阳光就是迟迟不来。那时正值一件苦恼事困扰于心,总觉自己做什么都不顺遂。晾晒衣物这件微小的事都未能如愿。真应了一句俗语,人在苦闷的时候,喝凉水都会塞牙。

我在楼顶闷闷不乐,对着空气叹息。

老房东来了,慢慢悠悠,和我闲话了几句家常。然后对着东方的天空,笑呵呵,爽朗敞亮地宣布了她的阳光理论。随之转身,她慢慢悠悠,一手扶楼梯,一手扶弄鬓边花白的头发,走下楼。

我独自在楼顶,望着密密麻麻的暗淡楼群,想着老房东的话,多日来困惑我的心结慢慢解开来。太阳总要正常升起,有何不欢喜? 老房东是过去苦日子、苦难中熬过来的人。那些苦和难,她不放在心上。她说日子就是太阳。日子就得欢喜着过。谁见过太阳愁眉苦脸的了,它一出来,就散发着金光。

她一直保持着多年的习惯,秋深了,买来很多芥菜,她说那是疙瘩菜,陪着他们度过了艰苦的日子。她坐在水管旁,一个一个认真洗净削好,腌在楼梯口的一个老缸中。春来,买了新蒜,收拾干净,也腌在楼梯口的老缸中。这些咸菜,她自己吃得不多,她拿出来分给左邻右舍,给被宠

惯的味蕾佐味。

最重要的不是吃,而是一走上楼梯,便闻得见老缸里散发出来的味道。那味道真好,真馋人,说不清道不明的一股欢喜劲儿直往鼻孔里跑。那是热烈简单自足的生活啊!

近来,又读汪曾祺老先生的散文。序文里说他一生得益于“随遇而安,自得其乐”八个字。他的独特之处在于使日常生活审美化,于寻常生活中发现生之欢悦与诗意。这亦是我心中所想,一直喜欢老先生文字的缘由。

老先生说,人活着,就得有点兴致。写文章之外,他喜欢画画,画花鸟,画萝卜白菜。他还爱做菜。“到了一个新地方,有人爱逛百货公司,有人爱逛书店,我宁可逛逛菜市场,看看生鸡活鸭,新鲜水灵的瓜菜,彤红的辣椒,热热闹闹,挨挨挤挤,让人感到一种生之乐趣。”是啊,活着的欢喜和趣味都在热热闹闹中。

老先生那一代人经历了特殊的年代,比寻常的人生更为波折苦难。他在《草木春秋》里写到,他曾被发到西山种树。在石多土少的山头,用镢头刨坑。他说实际上是在石头上硬凿出一个一个的树坑来,是个非常重的活。重的程度,用老先生的话说,那真是玩儿了命。不仅如此,一大早就得上山,带两个干馒头,一块大腌萝卜。顿顿如此,身体根本吃不消。他就想办法,就地取材。看到野酸枣熟了,就摘酸枣吃! 草里有蛐蛐,烧蛐蛐吃!“捉半筐蛐蛐,点一把火,把蛐蛐往火里一倒,劈劈剥剥,熟了。咬一口大腌萝卜,嚼半个烧蛐蛐,就馒头,香啊。人不管走到哪一步,总得找点乐子,想一点办法,老是愁眉苦脸的,干吗呢?”

老先生说得太好了,人不管走到哪一步,愁眉苦脸管什么用,总得去找点乐子,想点办法,以欢喜心度过眼前的境况。

——摘自《思维与智慧》



点 滴

高跟鞋调查

□ 博·杰瑟普

老板给每个人发了一份实名调查问卷,问卷的内容很简单:工作场合穿高跟鞋是必须的吗?

“当然,如果不穿高跟鞋,怎么能突出女士们在职场中干练的形象呢?”彼得用毋庸置疑的语气说。

“没错。”男同事们纷纷附和。可是,女同事们对此有不同的看法。她们认为,穿不穿高跟鞋是个人自由,不应该与工作牵扯上任何关系。

尽管大家说得似乎都有道理,但谁都无法说服谁。最终,彼得和大部分男同事在问卷上填写了肯定的答案,而女同事们则给出了否定答案。

周一上班,老板宣布了新的着装规则,并且贴心地为员工们提供了工作用鞋。当彼得和其他男同事拿到分给自己的鞋子时,他们都大叫起来:“一定是搞错了!为什么给我一双高跟鞋?”女同事们则满意地笑起来,因为她们拿到的是平底鞋。

老板说:“难道不是你们选择的吗?我们是按照调查问卷上的答案分配的。”

彼得这才发现,问卷并没有特指女性,他们却用刻板印象给出了自以为是的回答。穿上高跟鞋,别扭地走了几步后,彼得叹了口气说:“自己都不愿意做的事情,为什么要强迫别人接受呢?”

——摘自《今日文摘》



等待的滋味

□ 郑安之

等待时,仿佛吃一颗杨梅,初入口有令人失望的酸味,又夹杂着丝丝甜意。直到果肉炸碎开,甘甜弥漫了整个口腔,才意识到最初的酸是多么值得。最后轻轻吐出果核,静静回味抑或企盼着下一次的品尝。

等待无疑是一种孤独的幸福。默默伫立在原地,眺望着,思索过去,想象未来。此时的你,不就是一个孤单的灵魂吗? 心无杂念,专一又固执地不愿离去,直到另一个灵魂的介入,一瞬间,如沐春风。

仍记得去年的春天,我在阳台的花坛里播种下一粒种子。我不知道它要多久才能开花,甚至不知道它何时才破土而出。我能做的,就是凝望它头顶的那一片土地,祈祷它快快冒出芽。不巧的是,那个春天似乎格外多情,时不时向人间泼洒她动人的泪珠,竟连着数天不露一个笑脸,始终淅淅沥沥地下着雨,没有丝毫停歇的势头。本应是春雨润万物,此时却“酿极春愁”,让我分外惆怅。

农人们都说:“雨水太多,不利于种子发芽。”我在等待中开始担忧,后悔自己不该那么早将它播种。我不再翘首想象它发芽开花的场景。看来,等待已是徒劳;倘若种子早被泡烂了身躯,傻傻的等待又有什么意义呢? 两天后,父亲突然问起:“你上次撒的花种怎么样了?”我一时愕然,转头看了看阴沉着脸的天空,摇摇头说:“我不知道。”我确实不知道它怎样了,但它一直在我内心深处隐隐跃动着。

父亲的话像一根细线,无意间勾出了希望,我忍不住又一次跑向阳台花坛。遗憾的是,种子依旧没有动静。我安慰自己,一定是它在扎根,再等一会,也许它就会发芽了。即便苦涩糅合着绝望,却也掺进了甜蜜的幻想,使我们拥有坚持下去的动力。

看似遥遥无期,日子在一天天过去,终于在一个阳光明媚的下午,我的等待有了结果,没错,种子发芽了,嫩绿的细茎钻出了土壤,在醉人的春风里慢慢地招摇舞动。我没有像想象中那样激动地大喊,只是淡淡地看着。莫非一个人的孤独等待,收获的幸福,也只由一个人享受? 短短几秒内,我感到了难以言说的快乐,两个从未相逢过却又熟悉无比的灵魂,在风中,在阳光下,碰撞与升华。一抹微笑扯起我的嘴角,踩着我的鼻梁爬上我的眉梢,就连头顶的空气里也蔓延着喜悦的气息。之前的迷茫、失落、绝望一扫而空,被我像埋葬光秃秃的石头一样,深藏进泥土里,再也不曾探出头来。

等待的滋味太复杂了,悲喜交织,笑泪同行。不知道你等待的何时会到来,但是你心甘情愿,不肯轻易放弃。你一个人承受等待过程的痛苦,也一个人品味等到后的幸福,一切发生得那么自然,一切付出也万分值得。

我知道,我的等待还没有结束,我仍愿意一个人站在风里,静候花开。

——摘自《启迪与智慧》

人 生

走出舒适区

□ 长乐

小时候玩过一个赛车游戏,屏幕上有六条赛道,走边上两条最安全,较少碰到障碍物,其次是略靠中间的两条,需躲避一些固定障碍物。最危险的是中间两条,不但要躲避固定障碍物,还有炸弹的威胁。需要说明的是,只有成功躲避各种危险,才会获得积分,从而延长游戏时间,如果一味地害怕冒险,只在安全区内活动,游戏很快结束。

在心理学上,人对外部世界的认知,也分为三个区,从内到外依次是舒适区、学习区以及恐慌区。刚才提到的这个游戏,很形象地说明了这三个区的特点。先说舒适区,人们对这个区域的情况了如指掌,工作也好,学习也罢,轻车熟路;在这个区域中,人的感觉安全舒适自然,就如同上面所说游戏中两条边路的赛道。再说学习区,这个区域中的有些情况我们并不了解,有很多东西需要通过学习才能掌握,有新的环境需要适应;进入这个区域,人的感觉自然没有舒适区中舒服。而接下来要说的最外层——恐慌区,这个区域的情况我们完全不了解,身处这个区域,会倍感压力,就如同驶入刚才游戏里中间位置的两条赛道,各种危险与挑战应接不暇,让人心生恐慌。

那么现在问题来了,你会选择在那个区域呢? 想必很多人会选择舒适区,估计很少人会选择恐慌区。是的,舒适区里的一切你都驾轻就熟,待在这里安然无虞;但你有没有想过,时代在飞速发展,一味逃避挑战的结果,就是最终输在自己的惰性和胆怯上——最后可能像那辆躲在边路赛道的赛车,早早就被淘汰了。

其实,人还是应该勇敢地走出自己的舒适区,去更广阔的区域中迎接挑战。只要你坚持时间长了,便会发现,通过不懈努力,你的舒适区和学习区在不断扩大,而恐慌区则会相应缩小。这样,你的人生才会有更多发展空间。

——摘自《今晚报》

■ 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