

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，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，比寻常人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！草里有蝈蝈，烧蝈蝈吃！“捉半筐蝈蝈，点一把火，把蝈蝈往火里一倒，劈劈剥剥，熟了。咬一口大腌萝卜，嚼半个烧蝈蝈，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，如何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，转头看了看阴沉着面孔的天空，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，屏幕上由六条赛道，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，人的感觉自然没有在舒适区中舒服。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，你会选择在哪个区域呢？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》

