

自律自宽与宽人

□ 刘克定

“人非圣贤，孰能无过”，圣贤就没有错吗？曾子不是说“吾日三省吾身”？哪三省呢？“为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”可见圣贤也要时时检点自己的言行，虽然过错是难免的，但常做自我批评，可以减少过错。

孔子对颜回“过而能改”很赞赏，说颜回能够“不贰过”，有自我批评精神，是好样的，值得学习。

这是我们平常所说的“自律”。

还有一种自宽。刘向的《说苑疏证》记载，春秋时有个荣启期，满头白发，身上缠着鹿皮（没有衣服穿就缠上皮子保暖），独自鼓琴自乐，被孔子看见。孔子问：“先生老而穷，何乐也？”荣说：“吾有三乐。天生万物以人为贵，吾得为人，一乐也；人生以男为贵，吾得为男，二乐也；人生命有殇夭，吾年九十余，是三乐也。贫者，士之常；死者，人之终。居常以守终，何不乐乎？”孔子赞扬说：“善乎！能自宽者也。”

孔子认为荣启期是个很能自宽的人，心态好，身体就健康，就能长寿，从养生角度看，是很有道理的。达观令人自信、快乐、胸襟宽阔——有时候，再好的药

物，也不及好的心态。虽然，人跟人不同，时代跟时代不同，“宽”法不一样，但自宽有益健康，是无疑的。

自宽之外，能否宽人？自宽是前提，是自我修养的主要方面，而宽人则是胸襟豁达、自在，处事不落凡俗。南北朝有个沈麟士，一天与人下棋，忽然被邻人一口咬定他脚上穿的鞋，正是自己前几天丢失的那双。沈麟士二话不说，立即将鞋脱下“还”给他，回家时打着赤脚。几天后，沈麟士又在村口下棋，邻人跑来将鞋送还沈，说不是自己的。沈说：“不是你的吗？”笑而受之，重新穿在脚上，继续下棋。（事见李延寿《南史》。）苏东坡对沈麟士宽人的气度很赞赏，认为“处世当如麟士”。我私下想，从财产所有权来讲，沈麟士完全可以据理力争，向邻人讨要证据，当然，一只敝履，不值得计较，不过事关名声，总得有个说法。但孔子很钦佩沈麟士的宽人精神，得饶人处且饶人，宽人也是自宽。

邻里之间，同事之间，朋友之间，处世为人，少不了摩擦、碰撞。对人家的批评、误会，或者冒犯等，有豁达的气度，才能如弥勒佛“大肚能容，容天下难容之事”。如

果气量小，不能宽人，就会没完没了，非要对方还一个清白，赔偿精神损失，甚至对簿公堂，闹得大家都不愉快，自己也愉快不了，遑论自宽？

前人对养生有许多高明的见解和办法，善于自宽和宽人，就是很有效的一种。

斟酌平生如意事，及身强健早还乡。

——欧阳修任性灵而直往，保无用以得闲。

——陶弘景与荣启期一样，许多先贤也以自身经历得出同样的感悟。

当然，对他人的过失和错误“一刀切”，一概“耳可闻口不可道”，并不是积极的态度。颜真卿书法有范，为人刚正不阿，观其书如观其人。他当过刑部尚书，相当于现在的司法纪检部门领导人，正是因为“正色立朝”“刚而有礼”，查处严苛，遭到了杨国忠、卢杞等奸佞的忌恨。

“多有不自满的人的种族，永远前进，永远有希望。多有只知责人不知反省的人的种族，祸哉祸哉！”（鲁迅《热风·随感录》）创建和谐社会，弘扬民族正气，对“己过”“人过”，责与宽应该有个正确的态度。

——摘自《思维与智慧》

点滴

共鸣与共情

□ 水岛广子

在我看来，“共鸣”和“共情”分别指代两种人。

所谓“共鸣”，指的是倾听者主观评判对方坦诚相告的经历，而后评论说“我也有相同的经历”。

共鸣的一大特点是倾听者并没有体会到倾诉者的“不容易”，而是把话题拉向自己，强调“自己当初多么不易”。而“共情”指的是理解对方的真实感受，让倾诉者体会到人性的温暖。最好的共情者，既能聆听对方倾诉并感同身受，又能在共情时尽可能保持“你是你，我是我”的距离。

敞开心扉时记得要选择能与你共情的人，而非共鸣的人。

——摘自《读者》

态度

□ 老马

路遥在《平凡的世界》中写道：“所谓理想，我认为这不是职业好坏的代名词。一个人精神是否充实，或者说活得有无意义，主要取决于他对劳动的态度。”

我年轻时，在煤矿卖苦力近5年，处了许多师傅。后来当建筑工人，也很辛苦，也处了许多师傅。他们大多文化（就书本知识而言）程度不高，但都很实在：干活不投机取巧，对人不玩心眼儿。这种对劳动的态度、对同事的态度，让人佩服。如今他们大多已远去，我非常怀念他们。因为他们曾默默地影响了我做人的态度。

——摘自《今晚报》



在爱里我们都得拼尽全力

□ 陈鲁豫

2016年，电影《比利·林恩的中场战事》上映前，我去台北采访李安导演。有才华有成就的人并不少见，少见的是这个人不恃才傲物，不睥睨一切。李安导演谦和、温暖，举手投足间散发出的儒雅让人如沐春风，他代表了我能想象的魅力、性感的极致。可是这样一个人，居然有些不安地说，他还是要每天努力，才能赢得家人的尊重和爱。

小时候看电影《霓虹灯下的哨兵》，影片中有一个落后典型：三排长陈喜。他随部队进驻上海南京路后，生活态度有了巨大的改变，开始嫌弃同样来自农村的妻子春妮。

可即便是当年那个年幼无知的我，也隐隐觉得陈喜并不是十恶不赦。爱的开始也许说不出理由，但爱的改变和结束一定有迹可循。就拿陈喜来说，生存状态和环境的改变导致视野、习惯甚至审美的变化，最终带来情感的转变，也符合人性。

我不以为然的反而是，电影凭什么要把漂亮能干独立的春妮塑造成哭哭啼啼的受害者？我要是春妮，没准儿我先看不上陈喜呢！不就是进了上海嘛，只几天的工夫就眼花缭乱、乱了阵脚，这么没有定力、容易见异思迁的人，格局太小了，根本不是个有魅力的男人，不值得留恋。话虽如此，影片的最后陈喜迷途知返，和春妮和好如初，我还是长出了一口气。

不变的、长久的爱是美好的，不变的、长情的人是美好的，可世上唯一不变的就

是变化，谁也不能任性地要求情感为自己停住脚步。

无条件的爱是个伪命题，灰姑娘如果不是美貌无比，也穿不上那双水晶鞋。当然，美貌绝不是一切，很多时候美貌什么也不是。

多年前，我采访留守儿童，节目现场，其中一个女孩的父母突然出现。女孩的表现让人心碎，她不哭，不激动，表情淡淡的，唯一明显的情绪变化就是有些不知所措，和那么一点点尴尬。女孩的妈妈一直抱着她抹眼泪，而女孩的身体一直是僵硬的，几乎一动不动。事后我反思了这一时刻，所有人的初衷都是美好的，效果也无比感人，唯一被忽略甚至错判的是女孩的反应。我们都忘了，亲情也不是理所应当的。

在女孩成长的关键时期，父母因为生活所迫离家打工，女孩对父母有印象的就是每年春节那短短的几天。对孩子来说，爱就是陪伴，孩子没有办法在规定的时间、场合配合观众的期盼，瞬间表现出她被陌生的父爱母爱打动。而我也心疼那对父母，生活让他们没有别的选择。

这世上，所有的爱都是自然发生的，我们成为父母的孩子、孩子的父母，我们为某个人怦然心动，也让某个人坠入情网。但我们只有拼尽全力，把为人子女、父母、兄弟姐妹、朋友和亲密爱人的使命做到最好，这努力的过程就是我们爱与被爱的证明。

——摘自《金昌日报》

看得见的运气
看不见的努力

□ 杨梅

《宋史》记载，樊若水是南唐时期一名普通书生。当时南唐政治腐败，民生凋敝，像樊若水这样胸有鸿鹄之志的人却不被任用，连进士都考不上，他非常郁闷。他听说崛起于北方的赵匡胤有雄才大略，正招贤纳士，便产生了投奔的想法。

数月之后，樊若水抛家舍业，跋山涉水，一口气跑到大宋都城开封，然后直接向皇宫递送了一封自荐信。读了自荐信的赵匡胤，竟仰天大笑，高呼一声：“南唐李煜小儿，已尽入我袋中。”又当着文武百官的面拍板：“人才难得，此人重用！”樊若水的人生，也就此飞黄腾达——先被特许参加进士考试，然后官至舒州军事推官，到任不久，又升任太子右赞善大夫。

开宝八年（975）十一月，大宋军队在樊若水的指挥下势如破竹，越过长江天堑，直捣黄龙，俘虏了南唐国主李煜。

原来，当樊若水决定投奔后，他就想给赵匡胤送上一份不同凡响的见面礼。经过深思熟虑，他认为大宋之所以长期攻不下南唐，绝不是军事原因，浩荡的长江屏障才是宋军最大的障碍。樊若水颇懂兵法，也读过不少有关地理和水利的典籍，加上他长期生活在长江边，对长江的渡口、关卡、要塞等都了如指掌，便决定帮赵匡胤架一座浮桥。

在那个年代，要想在广阔的江面上架设一座浮桥，并不是一件容易的事。除了要有技术，还要有充分的物质保障。其中最关键的是，要得出江面的准确宽度，才能有针对性地准备架桥的物资，并在岸边搭建浮桥的固定设施。为掩人耳目，方便勘察测量，樊若水经人介绍，到具有地理优势的广济寺，当起了和尚。

一有机会，他便来到牛渚矶边察看地形，并暗自绘下图纸，标上记号。为了得到长江水面宽度的准确数字，他经常以垂钓为名，划着小船，带上长长的丝绳，在采石江面上不知疲惫地往返数月，反复测量。为了给将要建造的浮桥做好固定，樊若水又向广济寺捐献了一大笔钱，建议寺庙用这笔钱在牛渚山临江处凿出一个个石洞，供奉佛像，名义上是保佑过往船只平安，实则是为宋军日后渡江做好准备。

他“请造浮梁以济师”的计策和精心绘制的堪称人类桥梁工程学新纪元的技术报告《横江图说》，令宋太祖惊叹。书信上不但有详细的施工规划与精巧的设计，就连采石江面上的水纹深浅都有标注。几乎每个字，都是他冒死在江面上往返勘测得来的。樊若水也因此被称为中国历史上第一座长江大桥的发明者和缔造者。

每个人的“运气”，都是靠看不见的付出和努力支撑起来的。没有“耐得住寂寞”的静心付出和努力，哪会有看得见的“运气”？

——摘自《高中生之友》



■ 赠稿邮箱：dtwbzj@163.com

■ 自办发行
■ 今年订价：258元