



点 滴

对镜

□ 周实

和朋友说起镜子。

朋友说每次面对镜子，他的心里都会想，人就是这样通过镜子来认识自己的面目的。随着人成熟长大，开始工作和生活，他会寻找更多的镜子，更多各种各样的镜子，来确定自己的长处和短处。但是，就是那些镜子，有的时候，也会使人迷茫、恍惚，不知哪个才是自己。这个时候，你就处在镜子的荒原之中了。

他说当你身处孤独，自我就站到了你的面前。你的心思有时候是你联系世界的线，有时候恰恰相反，是阻挡你与世界的墙。

——摘自《领导文萃》

孤独

□ 马洛伊·山多尔

有一段时间，我感到孤独就是一种惩罚，就像把一个孩子关在一间黑屋子里，而成年人在另外一间屋子里谈笑风生。

后来，我也长大了，这才知道，孤独是人生中一种自觉的独处，而不是惩罚。孤独不是受伤者和患病者的退隐，也不是怪癖，而是作为一个人生活的唯一、真正存在的状态。

知道这些后，我就不觉得忍受孤独是那么艰难，而是感觉自己呼吸着清新的空气，活在一个辽阔的空间里。

——摘自《意林》

石性与玉质

□ 那秋生

《红楼梦》的主人公贾宝玉最初同时拥有石性和玉质，石性是其本质，而玉质是世俗赋予他的幻象。最终，他抛弃了自己的玉质，回归了石性，弃俗缘，归山林。石性最终战胜了玉质，表达了作者对自然、本真的追求，故曰：“石者，实也。”

在中国传统文化中，石代表原始自然，是不加雕琢的本真，玉则更多地被用来象征财富、地位和权力，是世俗欲望和社会规范的象征。故曰：“玉者，欲也。”

——摘自《新民晚报》

鱼和水

□ 孙道荣

最融洽的夫妻关系是什么？当然是鱼和水，所谓鱼水之欢。问题是，谁是鱼，谁又是水？很多时候，往往两个人都误以为自己是水，而对方是鱼——也就是说，自己才是更重要的一方，而对方则像鱼儿离不开水一样，是依附于自己，离不开自己的。事实上，在和谐的夫妻关系中，一个人应该既是水，也是鱼；对方亦然。

当你是水的时候，给鱼氧气、空间和生命；反过来，当你是鱼的时候，你从水那儿，获取爱和尊严。双方都想只做鱼，不做水；或者双方都只做水，不做鱼，爱情都不会长久——没有鱼的水，是死水一潭，了无生机；没有水，鱼更活不了。

鱼都喜欢活水，有了流动的水，自身才有生命力，散发出“哗哗”的魅力。鱼儿在流水中游弋的身影，是最美的。活水，就像一个人的性格。所以当你是水的时候，不要做沉寂的死水。让自己活泼起来，才能给自己带来快乐，也给鱼以幸福。

水从不会害怕，鱼在水中折腾，嬉戏，跳跃；水亦从不会试图束缚鱼，而总是力图给鱼最大的空间，最大的自由。好的夫妻关系，也绝不是谁将谁绑在裤腰带上。他们的心是紧紧连在一起的，而他们的灵魂，又是独立自主的。

水中的鱼，都喜欢逆流而上，希望找到水的源头，这没什么可怕，没有一条鱼会因为好奇心，而忘记了回家的路。也有的鱼，奔着、跳着、闹腾着，一不小心就把自己折腾到了岸上，这是有些鱼难免会犯的错误，水亦大可放心——如果它不想成为一条鱼干的话，一定会迷途知返，重新回到水的怀抱。好的夫妻关系，短暂的离别，一时的分歧，只会使两个人的关系更紧密而融洽。

永远不要以为自己是水，而对方是鱼，觉得自己是慷慨的给予方或大度的牺牲者。这个世界上，谁离开了谁，都能活得同样不赖。

——摘自《牡丹晚报》



钝感比敏感更重要

□ 佚名

最近，网上有一个很火的词儿——“钝感”。马未都先生曾经说过，人在社会上，敏感不重要，钝感重要。那什么是钝感呢？钝感一词源自于日本作家渡边淳一的畅销书《钝感力》，可以直译成“迟钝的力量”，即从容面对挫折和伤痛的能力。对此，书中作如此解释：“‘钝感’相对敏感而言，由于生活节奏的加快，现代人过于敏感往往就容易受到伤害，而钝感虽给人以迟钝、木讷的负面印象，却能让人在任何时候都不会烦恼，不会气馁，钝感力恰似一种不让自己受伤的力量。”

反思当代年轻人的现状，特别是在职场中、在与别人交往过程中，很多人往往会因为对方的一句话、一个动作、一个细节触发情绪的波动，让自己觉得备受“伤害”，从而陷入无限的精神内耗中。但如果拥有了钝感力，则不会对别人的话有太多无端的揣测和纠结，而是稳定自己的情绪，宽容对待他人和自己，让自己的内心

变得更平静，从而摒弃一切杂念专心做好自己的事情。对健康而言，钝感也是非常有利的，拥有钝感的人做事不会总是思前想后，即使别人说了些不中听的话，他听完后也马上就能抛诸脑后，这样能让自己全身的血液顺畅流淌。

我们在日常生活中，可以有意识地训练、培养自己的钝感。比如调整自己的思维，当自己胡思乱想的时候，赶紧叫停，放大格局，你会发现有些人和事根本微不足道。此外，凡事不要冲动，可以“慢半拍”处理，给自己一个缓冲时间，思考事情的最佳解决方法，尽量避免错误的发生。脆弱敏感的“玻璃心”也能通过不断的自我强化，练就成一颗拥有“钝感力”的强大心脏。当有了自我调节能力、控制力，做到了“不以物喜，不以己悲”后，我们才能更好地适应新环境，融入社会中。我们不妨以积极开朗、从容淡定的态度对待生活。

——摘自《读者》

萤火虫与蜗牛

□ 胡守文

萤火虫与蜗牛，对于从小在农村长大的我来说是再熟悉不过了。小时候，每逢盛夏夜晚在室外纳凉时，随处可见尾部萤光一闪一闪的萤火虫四处飞舞，我们兴味无穷地捉了一只又一只装在小瓶里玩耍。在我看来，萤火虫真是小得可怜，而且实在笨拙，总是被我们非常轻易地逮住。而田间地头随处可见的蜗牛呢，相对于萤火虫来说已是一个庞然大物了。而且蜗牛比萤火虫机敏多了，一旦有什么危险，立马就把头缩进了硬壳里。我以为，萤火虫与蜗牛各有各的世界，是没有任何联系的。

我看到一则有关萤火虫与蜗牛的资料时，不由大吃一惊。资料上说，萤火虫竟然是肉食小甲虫，而它的食物就是蜗牛。我迷惑了：萤火虫看起来那么小巧、柔弱和笨拙，怎么对付得了蜗牛呢？而蜗牛是那么敏感和警惕，它的很多天敌常常拿它无可奈何，又怎么可能被小小的萤火虫吃掉呢？及至看完全文，我才恍然大悟。

原来，萤火虫的头顶有一对颚，弯拢来就成为一把钩子，钩子上有一条沟槽，那东西细得像头发，很尖利。萤火虫捉蜗牛时，先用颚在蜗牛的肉体上轻轻地敲敲，最多也就敲五六次。而蜗牛根本未把弱小的萤火虫放在眼里，对其冒犯并不在意，甚至觉得被敲打几下如同按摩一样还很舒服。它不知道，萤火虫的这种敲打就是向它注射一种毒液。蜗牛在毫无警觉的情况下被麻痹，直至失去知觉。当蜗牛被毒倒后，萤火虫再敲它几下，注射另外一种液体，使蜗牛的肉变成流质，然后用管状的嘴喝下肚去。而一只蜗牛，可以供不少萤火虫吃上好多天。

萤火虫的胜利不仅是因为它有致命的毒液，更得益于它有一副弱小的，能迷惑对手、使对手放松戒备的躯体。面对精明的蜗牛，萤火虫的弱小不是劣势，反而成了一种得天独厚的优势。

萤火虫的故事启示我们：某些缺点、短处、劣势，并非总是一无是处，在一些特定的情况下，恰恰就是成功的利器、致胜的法宝！

也许有人会嘲笑蜗牛，但不少人又何尝不像蜗牛？他们常常不容易败给表面强大的较量者，不容易败在十分重大的问题上，却会轻易败给看似弱小的对手，轻易败在一些看似无关紧要的细节上。因为他们对前者不敢轻视，对后者却容易放松警惕。

蜗牛的教训告诫我们：越是看似不堪一击的对手，无足轻重的细节，越是不可疏忽大意、掉以轻心。

——摘自《青年文摘》



■ 赐稿邮箱：dtwbzl@163.com