



点滴

记忆不会出自偶然

□ 阿尔弗雷德·阿德勒

在所有的心灵现象中，最能显露其秘密的，是个人记忆。记忆绝不是偶然的，人们只会记得那些他们认为对他们的处境极其重要的事。

一个人的记忆代表了他的“生活故事”，他会反复用这些故事来警告自己或者安慰自己。

可能我们每个人都有过这样的经历。这很容易理解，比如某个家人或朋友做的事使你不顺心了，你便很容易联想到他做过的某些让你难过的事情，而他对你的好，在情绪爆发的这一刻全然不见了。

记忆是有温度的，取决于我们希望记住的心境；记忆是被节选的，甚至是被断章取义、删减加工的，取决于我们希望解读的方式。生活信念改变了，记忆也会随之改变，这恰是其最有趣之处。

——摘自《读者》

狂风与荣耀

□ 刘俊成

有一位年轻的登山新手，准备去攀登瑞士境内的阿尔卑斯山。这是他第一次攀登真正意义上的高山，所以他邀请了两名经验丰富的向导陪同。那真是一段危险陡峭的山路，但是有一前一后两名优秀向导的保护，他并没有觉得自己有什么危险。

他们攀登了很久的山路，就在筋疲力尽气喘吁吁之时，顶峰就在眼前了。走在前面的向导愿意让新手第一个站到山巅，享受一览众山小的感觉，于是挪向一边，让年轻的登山者走在了前面。这时，在荣誉的魔力下，爬到峰顶的年轻登山者，竟然忘记了山峰上随时可能刮起猛烈的阵风，他兴奋地跳起来欢呼自己的胜利。就在这时，首席向导赶上前来，一把把他拉倒在地。

“跪到地上，快！”他厉声说道，“你现在所处的这个位置上，没有什么姿势是安全的，除非跪在地上！”

有太多的时刻，我们想要高高地站起，享受属于我们的成功与荣耀。可就是在这些时刻，我们最容易消失在狂风之中。

——摘自《意林》



不看地上的影子

□ 佚名

自媒体上有个账号，初看就吸引了我。他批评一位当红京剧演员的艺术瑕疵，一针见血，还能抓住她的表演特征，滑稽而略带夸张地模仿，特别搞笑。原以为他是搞文艺批评的，看多了发现不对劲，这账号里的视频作品，几乎全都针对那位演员，且大多是鸡蛋里挑骨头，将缺点放大，吹毛求疵，而且不乏人身攻击的成分。而关注这个账号的粉丝，更是推波助澜，仿佛与那位演员有深仇大恨。

我了解那位演员，乃是当前京剧的领军人物，说鹤立鸡群也不为过。但同时她的表演也确实存在诸多争议，我有时也不认可。不过艺术争鸣是正常的，夸大其词，肆意诋毁，就过分了。而且这位诋毁者埋名隐姓，对她却是指名道姓，赤裸裸的对立，如若仇家。

令人纳闷的是，从不见那位演员的任何回应或反击，全网也找不到一星半点。起码到目前，这个账号都是那人

“自嗨”，引领一群不明真相或心怀恶意

的人狂欢乱舞。

不过也有明智的网友留言：你这么黑人家管什么用？人家还是照样红，倒显得你成了跳梁小丑。这话一语中的，也正是我想说的。说实话，这人有几分才华，但这么费尽心机地去抹黑另一个人，使他的才华失去了美感，倒成就了他

的丑陋。

我搜索那位演员的近况，发现她照常练功，演出，带学生，处理团里的事务，面带阳光，含笑自如，就仿佛头顶并无乌云翻滚。

若是这种事落到我头上会怎样呢？我不是淡定的人，面对毁誉，往往情绪波动。知道有人非议我，会气得够呛，但又不敢与人撕破脸，多数时候生闷气，以致方寸大乱，日不能作，夜难成寐。最气不过的一次，我还真与非议我的人去当面置辩，恰似一场面对面的搏杀。事实证明，我做了件蠢事。除了与那人关系破裂之外，并没有挽回自己的声誉，因为中



伤之言，就如同泼出去的水。因为这种性格，但凡遇到类似的不谐之音，就如同被虱子爬满了全身，我束手无策。

感谢这个账号，让我认识了什么是丑；更感谢那位演员，让我明晓了什么是格局。

想她每日辛勤练功、认真钻研艺术，心无旁骛地做自己的事，我豁然开朗。原来，面对恶意，最好的反击就是无视。光无视不够，还要像那位演员一样，努力超越自己，积蓄力量，改变现状，使自己越来越优秀，而不是去做无谓的争辩。

非但名人，普通人也一样，只要沐浴阳光，就自然生成阴影——我们每个人身后，都有一团影子相随，这团影子就如陷阱，布满误解、非议、嫉妒、造谣、中伤等秽物荆棘。貌似恐怖，其实也简单，只要不低头，影子就影响不了自己。就像那位演员，因为不低头、不弯腰、不瞻前顾后，既未耽误行程，更彰显了高度。

——摘自《读者》

人生

只批评，无意义

□ 智圣

清代著名商人胡雪岩创办阜康钱庄时曾遇到了不少困难。有的商号根本不兑换阜康钱庄的银票，甚至还有人公然诋毁阜康钱庄。在余杭，有家商号采取各种手段打压阜康钱庄，余杭分号的孙掌柜为此十分气愤，在和这家商号的人据理力争时起了冲突，导致整个余杭分号的业务几乎停滞，濒临绝境。

事后，胡雪岩的一位助手周一鸣前去余杭商号处理此事。周一鸣一见到余杭商号的孙掌柜，立马就是一顿批评。孙掌柜不服，与之争辩，两人话不投机，越争越激烈。最后，孙掌柜直接撂挑子走人。

胡雪岩知道后，托人给周一鸣带话，说：“你去余杭的目的是让余杭商号走出困境，而不是批评和惩罚人。孙掌柜是应该批评，可他需要从你那里获得帮助，你要告诉他怎么做，他才会听从，心服于你。”

周一鸣这才醒悟，自己只顾生孙掌柜的气，忘记和他研究脱困之法。

批评，人人都会。面对别人的错误，说上三言两语岂不简单。难的是，你的批评要有意义。如果只有批评，甚至是张嘴就来的气话、狠话，没有行之有效的建议，那就是无用的批评。别人做错了，事情走向了不好的方向，他当然是知道的，所以他想要的是让他改正错误、弥补过失的方法，而不是令自己难堪的批评和指责。

当你批评别人的时候，如果遭遇顶撞和争辩，应该先想想你的目的是什么，你带给对方的是什么。无意义的批评，不仅会令事情变得更糟，也会让你的人际关系变差。

不以改变结果为目的的批评，就是无用的批评；不以帮助别人为目的的批评，就是无意义的批评；不提供解决方案的批评，就不会让人口服心服。

——摘自《演讲与口才》



且向宽处行

□ 张燕峰

清代左宗棠有一副著名的对联：“发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，寻平处住，向宽处行。”细细品味，的确很有哲理，颇具深度。“向宽处行”，蕴藏了诸多人生智慧与思想启迪。

要向宽处行，必先修得一颗宽容心。人生是一场修行，首先在于修心。人生漫漫，长路崎岖多坎坷，修得一颗宽容心，尤为要紧。所谓宽容，就是宽宏大量，有包容他人的雅量，面对别人的过失和伤害，不斤斤计较，不耿耿于怀。有包容心的人，能够以一种豁达洒脱的态度，去看待得失过往与恩怨是非。事来心应，事去心止，不会让不快久驻内心。

有人说，生气，是用别人的错误来惩罚自己。对于发生的事情，生气于事无补，只能是一种更深的自我戕害。即使愤怒情绪爆发，也是“杀敌一千，自损八百”。因此，遇事不妨豁达大度一些，对别人的无心之过选择宽容和谅解，对别人蓄意的伤害选择宽恕和遗忘。“他强由他强，清风拂山冈。他横任他横，明月照大江。他自狠来他自恶，我自一口真气足。”如果抱着达观淡然的心态，一切都可以坦然面对、泰然处之。

当不再固守某种执念，管理好情绪，拥有一颗宽容豁达的心，何尝不是修养自己的身心，何尝不是对自己的一种善待。

往宽处行，小，则家庭和睦、邻里和谐；大，则上下同心、国泰民安。

西汉名相陈平，少年时家境贫寒，与哥哥相依为命。为了光耀门庭，他终日闭门读书。大嫂对此颇有意见，时时冷言冷语，后来更是变本加厉。他忍无可忍，愤然离家出走。被哥哥追回后，他却不计前嫌，阻止哥哥把嫂子休掉。面对陈平的宽容，嫂子幡然醒悟，全力支持他读书。

清康熙年间，安徽人张英在京城做官。桐城老家的邻居翻建新房，想占用两家共用的小巷。张英家人不同意，争执不下告到县衙。老家人给张英写了封加急信，希望他出面解决。张英立即回信道：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”老家人收到回信，主动让出三尺。邻居深受感动，也让出三尺。“六尺巷”因此得名。

俗话说：退一步海阔天空，让一步柳暗花明。当每个人以宽容的胸怀包容外界，以退让的姿态立身处世，世界也会愈发温柔以待。

你若盛开，蝴蝶自来；你若宽阔，天地万物无不顺遂。向宽处行，不仅会让人获得平静祥和的好心情、好日子，也会使人生之路更宽广。向宽处行，是为人处世的大智慧，更是安抚心灵的大格局与大境界。

——摘自《河北日报》

■ 赐稿邮箱：dtwblz@163.com

■ 自办发行
全年订价：258元



大同日报社主管主办 大同晚报编辑部出版 电话:0352-2050272
编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层 邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司 电话:0352-2429838
广告经营许可证:140200400009 广告热线:0352-5105678 发行热线:0352-2503915