

放过别人,放开自己

□ 马得

有的人并不比别人高明多少,却总喜欢嘲笑别人。他人好的时候,未必站出来鼓掌;他人不行的时候,却是第一个笑出声的人。这样的人,但凡能踩别人一脚,就绝不放过机会,以此获得语言上的征服感以及心底的满足感。这种人天生不会自省,他们只会自以为是,以及自作聪明。

华丽的殿堂,偏僻的闾巷,尽可见此类人存在。这说明,人性的恶,根本不在于他站在什么地方,而在于心在什么位置上。

哪怕对方真的无能,抑或真的做错了什么,也没必要被嘲笑。因为,只要有比较,谁都是无能的,以一生的光阴来衡量,谁也都有做错事的时候。从这个意义上讲,谁都没有资格嘲笑别人,对这个资格的认领,本质上是对自我阴暗人格的认领。

真正高明的人往往低调,这是一切伟大人物的共同点。他们从不会小瞧任何一个人,对自我的认知,从来不是伟大,而是渺小。他们深知,人的尊贵是善良,是慈悲,是心底众生平等的秩序感。

家人闲坐,灯火可亲。汪曾祺先生描

摹的样子,差不多是每个普通人生活愿景。

要什么大富大贵,要什么裘马扬扬,就这般平淡,朴素,一尘不起,八方宁谧。这时候,人的灵魂和精神,就是在晏然的天堂,安稳,妥帖。

人的幸福来自精神的平和,兴奋来自所追求的满足。有时候,我们会把二者混为一谈,错把兴奋当成幸福。所有的满足感,都只是一种短暂的刺激,无论得到的是多大的满足,快乐来得猛烈去得迅速,也许一刻,也许一天,也就烟消云散了。真正的平和感,是一种浸渍,是一种润泽,来得缓慢,绵延得悠远,会是一年,会是十年,会是一辈子。最终,这些美好在心底沉淀成一种无惧生活风雨的踏实感,以及始终相信明天憧憬明天的充实感。

人只有活到一定的年龄,才会明白什么是自己最想要的。尽管过往的日子里,得到过好多东西,也收获过所谓的幸福和快乐,终发现,大凡欲望附加所带来的,最后都风吹烟云散,什么也剩不下。

也就是说,所谓幸福,就是要收获一

个稳固的精神支撑。这种精神支撑是随着年龄而变化的,年轻的时候需要成功,并把成功转化为世俗所追慕的金钱、权力和荣誉。年老也需要成功,则希望是儿孙的成功,亲朋的成功,轮到自己,无风无雨无事无病,便是最好。这时候,一切都安静了下来,只剩下阳光温暖地照耀着自己,照耀着尘世的一切。全世界都眼神温软,一如你看向众人的眼神。

一颗敏感的心背后,很容易是一地鸡毛的生活。敏感的心最大特点,一是多疑,一是过思。多疑会让子虚乌有的事自我存在化,过思会让简单的事复杂化。前者是把自己置身于另外一个世界,后者是把别人安排在自己想象的位置上,所有的方向,就是把一切往坏了想。

结果是,全世界都不称自己的心意。没有一个人是好的,没有一件事是干净的。

坏处是显而易见的,首先是败事,然后就是无友。这也很好理解,狐疑的心会稀释自己的真诚度,也会稀释自己的认真度,前者无法拿出真心,后者无法保证态

度,事情最终也便往糟糕里去了。

是的,谁也不愿意跟一个虚假的人相处或共事。事实上,这样也便自己坑了自己。

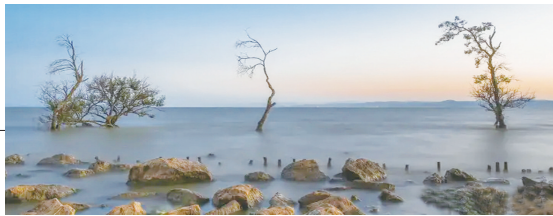
这时候,钝感力的养成就十分重要了。什么是钝感力?就是郑板桥所谓的“难得糊涂”。“糊涂”就是不苟求人完美,就是不苟求事事顺心,就是能包容他人的不足,就是知道凡事都不可能尽如人意。

人在退一步的广阔里,才会清晰地看到原本没看到的好。原来不喜欢的人也没那么不堪,原来不以为然的事也颇值推敲。

更何况,一颗敏感的心更容易是一颗玻璃心。动不动就觉得委屈了,动不动就觉得受伤了,这样的活法一点也不好玩。自己不好玩不说,别人也跟着被动,自己不正常,也搅扰了别人的正常。

人一敏感,天地就小了。置身于自设的窄憋空间,世间的一切都容易看走形。何不放过别人,也放开自己,这样还别人清白,还自己轻松。如此,自己活得有意思,别人也存在得有意义,生活也变得有意思。

——摘自《今晚报》



点 滴

后顾之忧

□ 余秋雨

有人说,只需安心做事,不要有后顾之忧。

我说,没有后顾之忧的事情,做不大,做不新,做不好。我做事情的时候如果完全没有后顾之忧,那就证明我所做的事情没有撬动陈旧的价值系统,没有触及保守者的既得利益,没有找到强大的突破目标。这样的事情,值得做吗?

因此,重重的后顾之忧、密集的追赶脚步,恰恰是我们奔跑的意义所在。

——摘自《意林》

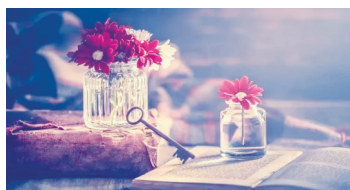
真正的自爱

□ 林音

如果你只在自己身处人生巅峰、顺风顺水时喜欢自己,这就不是自爱。爱自己,恰恰是在自己不顺时,你还能站在自己身边,不放弃自己。它是世界上最拥有包容性的存在。

真正的自爱,是把人作为一个整体去爱,爱自己的全部。你是你自己最好的战友,最好的旅伴。我们爱一个人,必然得接受他的不完美,他的局限性,他的痛苦与悲伤。孩子之于父母,情侣之于彼此,自己之于自己,都是如此。爱,无时无刻不在考验着我们是否已经全然接纳了人性。

——摘自《读者》



躺平并不是什么也不做

□ 王月冰

我向来就喜安静,在上海读完大学后,特意找了一份图书编辑的工作,从选题到成书,躲在角落里安静看世界就好。

但图书市场逐渐不景气,竞争加大,公司开始用严格的数据来衡量工作,我陷入焦虑,尝试换工作,但都因繁重的工作压力而放弃,加之上海的房租越来越贵,我感觉自己难以在这个国际大都市待下去了。

家人也极力劝说我回老家,说小县城的生活安逸舒适,我一个女孩子,何必到外面这么闯呢?

考虑再三,在房东再次提出涨价之后,我拖着行李箱回家了。

回家后的生活最初真的很好,睡到自然醒,看书,追剧,偶尔做做家务。一个月下来,人走在路上突然有了一种恍惚感,眯着双眼看着蓝天白云,觉得自己就是那朵云,看着优哉,却不踏实。我想着该出去找份工作了。

可是,放眼整个县城,除了餐馆、商场招聘一些服务类的工种,我几乎找不到合适的工作。这时陆续有人上门来给我说媒,看上去条件都很好,但见面后说上几句,我就只能沉默了,因为他们聊天的内容大多是聚餐、麻将、夜宵、东家西家、人情往来。我不懂这些,也不太愿意花过多精力去了解。于是,我显得格格不入,关于我的流言蜚语越来越多,比如不愿意工作、眼高手低、不懂人情世故、清高。

我爸妈着急,在亲戚里七托八拜,想尽办法,总算给我在一所私立小学

里找了份教书的差事。可没教上几天,我就得罪人了,我严格按照公平来办事,可是总有各种各样的特殊关系不满我的行为处事方式。

慢慢地,我发现自己比在上海时还累,我想躺平,看上去家乡有大房子大床给我躺,但我压根就躺得不舒适,就好像我是睡在一个没有窗帘的房间里,时不时有人来瞄我几眼,对我的睡姿品头论足。我浑身不自在,焦躁不安。

于是,一年后,我就又逃往上海了。

我终于明白,我想要的所谓躺平,不是不工作,而是人际关系简单、相对自由、尽量尊重自己的内心和爱好,用高质量的付出来换取自在的生活条件。

我冷静下来分析自己,拿出手机研究能胜任的各种工作,觉得自己能写一些营销的文案,于是筛选公众号主去谈,终于找到几位投缘又靠谱的自媒体平台负责人。我尽力写好我的文案,工作起来全力以赴,他们给我不错的报酬和相对自由的工作时间。经过一年多的训练与积累,我终于在这个行业干得心应手,每周接固定数量的工作任务,认真做好它们,然后完全放松地休息、读书、追剧、旅游。

3年下来,对这种高质量躺平方式的追求,我不但没有懒散和颓废,反而进步和提升了不少,干得起劲,也玩得尽兴,蓬勃又轻松,还有了情投意合的爱人。

所谓的躺平,其实不是什么也不做,而是抛弃过高的欲望,通过合理而科学的努力,换得自己想要的生活。

——摘自《肥东晚报》



内心的那根“锚”

□ 张恒

英国有一个赏云协会,在全世界已经发展了59000多名会员,他们在网站上传拍到的各种云彩,写下自己的感受。打开这个网站,我才知道,原来云也是有那么多分类的。比如,潮湿气流越过上升地形,有时会形成荚状云,这是“天空中最奇怪的云”;而卷云和卷层云被拉长成细丝后,常会形成毛状云,赏云协会创始人加文说,这种云存在的唯一意义就是“长得好看”。

认真钻研一件事情,哪怕是看云这种普通的事情,都可能成为专家。这让我想起一个故事。英国教育学家劳拉·麦金纳尼读大学时,曾在麦当劳打工,主要工作是煎鸡蛋。每天早餐时段,她会经手400多个鸡蛋,敲碎、打散、煎熟、取出,然后不断重复,看起来枯燥且没有任何技术含量。劳拉却逐渐对鸡蛋本身产生了兴趣,她开始通过鸡蛋去琢磨这个世界。她观察每个鸡蛋,看什么位置上的蛋白最先被煎熟,也会搜集与鸡蛋有关的知识。比如,她会想从鸡那里拿走鸡蛋是否道德;自己和鸡相比,会更快乐吗?渐渐地,劳拉对鸡蛋的认识,已经远超旁人。如果她后来没成为教育学者,似乎也可以成为一名鸡蛋历史学家。

为什么人们对云彩那么痴迷?一个原因是它体现了我们周遭这个世界的变幻无常。但是,在劳拉·麦金纳尼等人身上,我看到了另一种稳固的东西,专注并精深于某个领域。

每一个领域都是一个广阔的世界,那会成为我们内心的一根锚。我们对这个世界掌握得越深入,人生才会越稳固。哪怕如手工、如木雕、如装修,真正进入专业领域,才会让自己的人生更稳固。而真正稳固的东西,从来都不会烟消云散。

——摘自《意林》

■ 赐稿邮箱:dtwbzl@163.com



中共大同市委主管主办 大同日报社出版
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

单月订价:21.5元