

## 有些山，你得自己翻过去

□ 丽子

1

几个月前我失恋了。打完最后一通电话，我坐在河边痛哭了一场，既委屈又绝望。四年的感情说散就散了，从曾经的亲密无间到现在的形同陌路，我越想越难受。之后的那段时间，我像生病了一样茶饭不思。上班精神恍惚，下班到家就哭，就这样浑浑噩噩过了两个多月。

直到有一次，我给客户发货发错了地址，惹得客户发飙。这个低级错误耽误了甲方的工期，也给公司造成很大的损失。

一件简单的事情办成这样，我很内疚。如果一直这样颓废下去，不但爱情没了，工作可能也没了。

这时候我才清醒，一个人整天悲悲戚戚，不但忘不了过去，也抓不住未来。客户对你的悲伤不感兴趣，他们要的是质量和速度；老板也不会容忍你三番两次出错。

生活要继续向前，人的注意力也应该继续向前。慢慢地，我开始调整状态，工作之余晨跑、看书、约朋友，每天把时间安排得紧凑又充实。我不断给自己打气，相

信自己能走出来。

果然，我的心情开始一天天变好。现在回过头来看，当初的痛苦已不算什么了。

原来，过不了感情这关，并不是谁离不开谁，而是因为不敢面对失去的感觉。伤痛之所以能被疗愈，也不是爱得浅，而是因为有了面对的勇气。有些难必须得跨过去，才会遇见更多更好的、更值得的东西。

2

去年小侄女刚上高三的时候，时常心烦气躁，甚至想尽办法要休学一年，把嫂子折腾得直掉眼泪。可是青春期的孩子又不好贸然责怪，大人只能慢慢哄着。

好在，侄女跟我一向关系很好，愿意向我吐露心声。她告诉我，数学课完全听不懂，每次月考都担心落到最后一名，更担心高考失利，所以想休学。原来，她是用退学来逃避高考的难题。

侄女的这种情况我经历过，我能理解她的恐惧，更明白逃避对消除恐惧没有任何帮助。我们最终还得直面绊倒自己的那个问题，并把它解决掉。

我给了她一些建议。比如先理解课本例题，再多做一些往年的高考试卷等等。我还建议她跟数学老师反映一下自己的困境，问问老师的意见。果然，她跟老师沟通后，老师为她制定了一套复习计划，助她一步步打怪升级，并且定时帮她复盘，及时疏导她的心理压力。高三下学期，侄女下大功夫补习，不再害怕数学了。

高考成绩出来，虽然最终没上二本线，但她很坦然，安慰家人说：专科也不错，选个好专业继续发力。侄女没过二本这一关，但她翻过了人生的一道坎。她明白了敢于接受现实比结果本身更重要，我相信她以后也敢直面生活中的其他难题。

人生就像田径跨栏，只要勇敢跨过第一道，面对余下的一道道栏恐惧就会减少。挑战过的困难越多，就越有底气面对未来的生活。

3

曾在网上看过一个话题征集：“你曾经遇到过最大的坎是什么？”下面跟帖无数。有人说，人生最大的坎是那年母亲重

病，自己顾不得老婆孩子，放弃工作，在医院全心照顾母亲。

这大概就是人生不断向前的动力吧，要给孩子一个未来，给父母一个交代，要守护亲人的平安……再高的山也得翻过去，咬着牙也要挺过去。人的一生就是这样，要不断接受挑战，不断地翻山越岭。

不管遇到什么障碍，摆在我们面前的始终只有放弃和跨越这两个选项。

放弃很容易，只是人不可能在假装的风平浪静里过一辈子。跨越虽然艰难，但只要迈出第一步，一切都会渐渐明朗，你会明白什么更值得，以及自己要去往何方。

换句话说，所有的难题只有在愿意面对的时候才会有答案。

如果你也正经历着人生中的不愉快，无论是爱情的擦伤还是事业的低谷，都不要害怕面对。请相信生活不会因为一个小小的障碍而停止泛光，请相信你的刚刚好早晚会上来。

当你愿意好起来的那一刻，你眼前的世界就已经不一样了。

——摘自《思维与智慧》

点滴

## 我与你

□ 马丁·布伯

人与人之间的关系分两种：我与你，我与它。

我与它：我带着预期和目的去和它建立关系。其实我是把它物化了。我与你：当我以全部本真与一个人建立关系时，在这一刻才是两个人真正地相遇。这是一种没有掺杂任何预期和目的的关系，这样的关系会让你感到温暖，感到有爱，感到可以抵御孤独。

“我与你”的关系是美好的，是真正让人有满足感的，这才是深层的、真正的相遇，这个时候你看起来有光，我眼里也有光，这是人与人相处最珍贵之处。不过“我与它”无时不在，而“我与你”只是瞬间，但正是这样的瞬间，点亮了我们的生活，让生命拥有了意义。

——摘自《读者》

## 天赋

□ 毕飞宇

天赋是必需的，哪一个做出一点成绩来的人没有一点天赋呢？

可我很少说天赋，因为谈论天赋是没有意义的，老天给你多少，就在那里了，你能如何？

我更看重后天，这是一个变量，是可以努力改变的。我在年轻的时候特别骄傲，体会到天赋了，很酣。可是，年纪越大，我越不在意这个东西，人是可以改变自己的。

康德说了，人是人的目的。如何面对这个目的？这里头有千差万别。我觉得，一个人最大的幸福是这样的假定：我很愚蠢，但是，我努力过，我用自己作为目的，我改变了我自己。

——摘自《辽沈晚报》

## 忍“痒”

□ 郭华悦

疼与痒，若要忍，孰难孰易？

苏东坡在《东坡志林》中给出了自己的答案。他总结说：人生耐贫贱易，耐富贵难；安勤苦易，安闲散难；忍疼易，忍痒难。并赞道：能耐富贵，安闲散，忍痒者，必有道之士也。这三易三难，可谓是苏东坡人生经验之总结。

对此，我的阅读理解是：大抵人在困境里，唯有勤苦方可谋生。劳筋骨饿体肤之时，一门心思只想着糊口，自然难以生出其他心思。可一旦富贵，有了大把“闲散”，各种心思如枝蔓蔓般延展开来，心中便“痒”难耐。

困境里的“痒”，不得不忍，久而久之，适应了，也就不算难事了。可富贵之“痒”，无生计所迫，日甚一日，若不加以节制，只怕会一发不可收拾，酿出憾事。

人生之痒痒，大多如此。

人在未成功之时，一门心思往前看，悬梁刺股，亦不觉苦。一路上，荆棘遍布，苦痛加身，但因心有斗志，眼有目标，砥砺前行，反倒让人生愈感充实。走过风雨，忍过苦痛，前方渐渐有了春光明媚。可一旦目标实现，功名成就，有时反倒可能变成悲剧的起点。因为一下子闲下来，心散了，斗志没了，各种“痒”便会纷纷钻入心里。这些“痒”，可能是贪婪，可能是傲慢，可能是一切不好的欲望，若把持不住，一步错，全局输。

感情亦如此。两人的感情，往往成也“痒”，败也“痒”。一见钟情的眼缘，四目相对的投契，思想相通的美好，让感情一发不可收。哪怕经历苦痛与打压，情感之火苗也会春风吹起，在适当的时候再成燎原之势。

两人的心互“痒”，自是皆大欢喜。可若时日一久，新鲜感消失，心“痒”的方向慢慢由内而向外，结局也就难料了。能忍得住“心痒”，不失为一种磨

炼，让感情更加坚如磐石。可若是一时心痒没节制，结果恐怕就不容乐观了。有些夫妻最终走向离散，只推说是遇上“七年之痒”，不愿在自身和相处方面多反省，吸取教训，算是没在失败中成长。

除了心痒，技痒也是一种难忍的痒。要有一技傍身，先得经历苦与疼，最终换来技艺加身。这样的疼，并不易忍，故半途而废者不乏其人。但有的人，忍过这样的疼，忍不住技成的痒。碰到不如自己的，容易技痒，洋洋洒洒炫耀一番，不顾对方心中的感受，这样的技痒，难获好评。

受得住苦与疼，才能学有所成。技成之后，还得忍得住技痒，要虚怀若谷，保持进取，方可百尺竿头更进一步。因为一个人若流于炫耀，容易夸夸其谈。久而久之，眼中只见他人的不是，而对他人的长处与自己的不足视而不见。这样的“痒”，若不加以节制，会寸步难进。

还有一种痒，是牙痒。牙疼不是病，疼起来要人命。但若是真的牙疼，能要命的并不多，而且能治。而羡慕嫉妒恨容易让人“牙痒痒”，这样的“痒”有时比疼更致命。人一旦开始“牙痒痒”，便容易失了理智，做下错事。所以，忍牙疼，是一种考验。

苏东坡认为“忍疼易”，大抵是因人的疼，很多时候是来自外部压力。外来之力所致的疼，容易让一个人或多个人一心向外，抵御压力，众志成城，反倒可以将苦与疼化为成长之力，跨入人生新阶段。

人生的“痒意”容易起于己心，丝丝缕缕，绵绵不绝，容易从内而外瓦解意志力。要止住这种“痒”，关键不在外头，而在自己，要多修身养性，要自律自控。

忍疼不易，忍痒更难。人生之路，跨过疼与痒，才能看到细水长流的好风景。

——摘自《广州日报》



文苑

## 月光

□ 鞠志杰

静谧的夜晚，月光无比轻柔，似薄薄的纱幔，笼罩着大地。一株高大的垂柳默立无言，柔软的枝条随着阵阵清风婀娜地摇摆。月光透过那轻舞的丝绦，漫过窗棂，洒落在床前。

可你，却拂了月光的美意，心湖里漾起遐想的波澜，思绪如一艘开足了马达的快艇，漫无目的地游来游去。想把一些事想明白，结果却是剪不断，理还乱。皓月当空，亮如银盘。月光如瀑，绵绵不绝。时光飞逝，世事繁杂。飞飞袅袅，纠缠不休。

月光没有故事，有故事的是看月光的人。月光也不会感到寂寞，寂寞的是有故事的人。有故事的人，把月光化成流淌的诗句。“我寄愁心与明月”“明月千里寄相思”……明月被寄予厚望，可明月解不了任何人的烦恼，它只会把一缕缕清辉洒遍山川湖海，以博大的胸怀润泽万物。

“烟笼寒水月笼沙”，月光是营造氛围的高手。但境由心造，月光所折射出的意境，正是境中人的心声。那个抱怨“奈何明月照沟渠”的人，想必刚刚失意，胸中愤懑无处发泄，于是把苦水一股脑地都倒给了月光。

月光是阴柔的，因而月光容易带给人一些伤感。但月光又是恬静的，它告诉人要保持一颗平常心，学会在逆境中蛰伏，养精蓄锐。在月光的轻抚下，当让心安于一隅，放下羁绊和纷争，宠辱不惊，恬淡安然，然后去坦然面对世间的一切。如此，才不辜负这一轮皎洁的明月。

——摘自《今晚报》



■ 赐稿邮箱：dtwbzj@163.com