

## 不与他人比，只超越自己

□ 叶读

生活中，有的人总喜欢和他人比。幸福不是比出来的，比来比去，往往会乱了方寸，失了自信，只感到深深的迷茫和焦虑。

许多有所成就的人，并不会盲目跟其他人作比较，因为他们知道，和他人比反而会把自己束缚住。牡丹有牡丹的国色天香，梅花有梅花的傲骨凌寒。花有百样红，人各有不同。

不和别人比，好好做自己。摆脱外在的诱惑，屏蔽杂乱的声音，关注自己的内心，才能真切看清自己，发现不足，修正短板。把目光向内聚焦、时常向内审视，才能更好地激发自我潜能、挖掘自我

价值，成为越来越好的自己。

二

“种一棵树最好的时间是10年前，其次是现在。”做一件事时，如果把目标定得太高，就可能望而生畏。比如要登很高的山，不必一口气登上去，可以试着先开始行动，然后再把目标细化到每一小步中去。

昨天懒散，今天开始学会自律就是进步；昨天邋遢，今天开始学会整理就是进步；昨天看书只能坚持看一页，今天看完两页就是进步……也许一时进步不太明显，但也要给自己一定的信心。

我们不需要盲目地与他人攀比，但一定要比昨天的自己更加优秀。每天迈

出一小步，最终就会成功一大步，一点点的积累才会有质的飞跃。

三

一朵花有一朵花盛开的时间，一棵树有一棵树成材的年限。盲目地追赶，只会增添我们的焦虑、扰乱我们的心绪和步调。我们所要做的，就是尽力做好自己，让每一个今天优于过去的昨天。

别人有别人的优秀和光环，我们也有自己的独一无二。尽己所能，发扬自己的长处，弥补自己的短板，就是对自己最好的成全。

我们的对手，从来不是别人，而是自己。如果有什么必须战胜，那就是过去的自己。战胜自己，就是最大的胜利。

## 一片秋心自在明

□ 耿艳菊

秋天雨水多，我们出门的时候是备着雨具的。回来的途中果真遇上了风雨。尽管有雨具，风还会吹在身上，雨滴还会落在衣裳上，凉凉的，几丝寒意。我们骑着车在风雨里驰骋着，心里无半点沮丧怨愤，甚至是欢悦的、兴奋的。

谁的一生会一直顺畅，晴空丽日？也不会总是春暖花开，葱茏似夏。人生中这点风雨算什么，而正因为秋风秋雨才让生命充满了曲折和回味的诗情禅意。风雨中，我们想起了苏轼，欢快地朗诵着他的《定风波》：莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。

回去后，好心情回味三匝。晚上打开手机，看到的大都是关于秋天的讯息。一个我喜欢的微刊《读美》最新一期的主题是旅程，翻到末尾处看到下一期的主题为秋心，立时惊喜不已，旅程和秋

心恰恰契合了这令人回味无穷的一天。

“秋心”当是秋天的心。看到这两个字的组合，最先让我想到的是吴文英的《唐多令》：何处合成愁。离人心上秋。纵芭蕉、不雨也飕飕。都道晚凉天气好，有明月、怕登楼……这词实在伤感，秋心是离人心上的愁，不雨也飕飕。少年时，我是极喜欢这首词的，正是为赋新词强说愁的年龄嘛。如今不喜欢了，春荣夏绚烂都是过眼云烟，人世无常平常心视之。而今喜欢的是：天凉好个秋。

有一个成语叫伤春悲秋，春天的确是令人伤怀的，大好春光，指头繁花，短暂易逝，转眼成空。而这里的“悲秋”，却不是悲伤的悲，它该是慈悲的悲。秋天是慈悲的。正得秋而万宝成，它赋予尘间万物以成熟圆润的姿态，秋水长天无尘埃的明净空阔与通透，静水流深的含蓄与自知。哪怕秋风秋雨吹落叶，也透出切切悲悯和殷殷禅意。

读书时学王维的《山居秋暝》，课堂

上只顾看小说，未曾认真听老师讲解，只觉得句子好，一味死记硬背。在历经一番风雨而渐至人生之秋时，再拿起王维的诗，是另一种人生况味。“明月松间照，清泉石上流。”明月、清泉，人世间还有什么比这更惬意的景象吗？当人世风景遍看透，我陪你看细水长流。华年岁月更，秋心季节生。追来转去，要的不过是这样的素常。不是华年，处处如华年。

张岱曾盛赞王维“如秋水芙蓉，倚风自笑”，王维是担得起的。他是怀着一片秋心向人间的，看得见“长河落日圆”“大漠孤烟直”这样的盛景。他说，我心素已闲，清川澹如此。他的心安闲静谧，空阔清透，装得下日月江河。

最喜一则谜语：秋心两半，一半明媚，一半忧伤。打一汉字。有人说谜底是愁，也有人说谜底是明。我愿意相信它的谜底就是明。左边是日，右边是月，恰似一半明媚，一半忧伤。一片秋心自在明。人生到了秋天，自是越活越明朗。

## 愿你的内心山河壮阔

□ 马亚伟

朋友给我发微信：“生活，一半烟火一半清欢；人生，一半清醒一半释然。愿你内心山河壮阔，始终相信人间值得。”一句“愿你内心山河壮阔”，让我心中蓦然一动。

不知道有多长时间了，我的心中充斥着各种各样的琐事，唯独没有壮阔山河的影子。山河壮阔成了缥缈的诗和远方，我甚至连想一想都没有时间。整日里，内心满满的都是种种鸡毛蒜皮的俗务：今天的工作领导不够满意，很有挫败感；同事在会上发言，是不是在含沙射影地说我；孩子的学习太让人头疼，每次辅导作业都要崩溃；爱人还是那么懒散，除了玩手机啥都不想做；房贷还有很多没有还，家里的收入一点没增加……这些琐事织成了一张密密麻麻的网，触碰到一缕蛛丝就要引起不小的震荡。

朋友一句“愿你内心山河壮阔”，让我找到了自己的症结所在。因为我的内心缺乏开阔明朗，所以越来越闭塞幽暗，仿佛成了杂乱的暗室，沦陷在琐碎的烦

恼中不能自拔。而内心山河壮阔，是一种多么畅达诗意的境界啊！心中装得下山河，就能装得下万千美丽和万千诗意。山，巍峨高大，威风八面；河，波涛翻滚，源远流长。山河是这个世界上最壮丽奇伟的存在，没有什么比山河更能够拓展一个人的视野和境界。

我们的内心山河壮阔，就能装得下整个缤纷的世界。原野大地，森林草地，鸟语花香，日月星辰……这些都会因为你的心中有山河而活了起来。内心山河壮阔，才会为一朵花驻足，为一株草流连，从而屏蔽掉那些凡尘琐事带来的烦扰。我们总是感慨，乱我心者，今日之事多烦忧。我们烦忧的原因，是因为内心的境界不够开阔。“胸怀像大海一样开阔”，是我们的美好祈愿。胸怀如海，包容一切，接纳一切。水之包容，山之博大，都是值得我们纳入胸中的。我们的内心，真应该有壮阔山河。如此，一个人的境界才能真正打开。

我想到古代那些“读万卷书，行万里

路”的人。他们之所以要读万卷书，就是为了让自己的获得丰厚的滋养。与此同时，他们行万里路，为的就是开阔自己的眼界。他们游历的过程中，视野打开了，经历丰富了，自然能够心有山水天地宽。我想象着，他们登临绝顶，或者水上泛舟的时候，一定会觉得人生豪迈，万事可期。人只有与自然相拥，才能摒弃庸俗和鄙陋，提升自己的思想境界。很多人壮游之后，有了心怀家国天下的抱负，这些都得益于山水的滋养。山水有情，人心可容。

内心山河壮阔，是我们抵御俗世侵扰的最佳途径。人只有拥有开阔而丰饶的内心世界，才能不为外物所累，不为名利所扰。人只有拥有更高一层的精神世界，才能充分发挥自己的价值，做更多有意义的事。

“愿你内心山河壮阔，始终相信人间值得。”一个人的境界一旦打开了，生活就是一件幸福的事，人生就是一趟幸福之旅。心有山河，人间值得！



## 邂逅秋天

□ 袁秀兰

季节，已酿成诗  
数不清的缤纷，写满笑意  
鸟儿窃窃私语  
细数撑圆口袋的汗滴  
邂逅秋天，金色与金色对视

欢乐尽收眼底  
阳光的脚步星星点点  
舒缓成一抹旖旎  
风的馨香无与伦比  
果实悄悄话，洒满大地

## 金色的田野

□ 唐吉民

秋风轻拂过村庄  
金色的田野泛起波光  
每一株稻穗都是跳动的火焰  
在阳光的注视下熠熠闪亮

我在田埂上行走  
四周洋溢着稻谷的清香  
脚下是厚实的土地  
头顶是湛蓝的天空  
我是如此心花怒放

这金色的田野，不仅是  
希望的颜色，更是一种力量  
它让每一颗汗滴  
都闪烁着耀眼的光芒

## 碎阳染秋时

□ 瞿杨生

在秋意渐浓的路口  
我碰碎了夕阳  
金芒跃动，浸染川流  
丹桂轻摇，雏菊绽放  
残阳的余晖绘出秋的清幽

不必烦忧，不必哀愁  
莫让失落锁住心头  
我用沉醉的心和秋色相拥  
似一片枫随风悠游  
追寻那抹绚烂的彩绸

风在低语，云在闲游  
秋歌的旋律悠悠不休  
我拢起碎阳的流光  
编织成诗的轻舟，驶向自由