

## 进与退

□ 张宏宇

进，是勇往直前，追求梦想与卓越的勇气；退，则是审时度势，以退为进的智慧。有时候，我们需要勇往直前，不畏艰难；有时候，我们则需要适时退让，以退为进。关键在于我们要准确地把握时机和分寸，退则为了更好地进，进也会随时做退的准备。

“进”，是前行的号角，是挑战自我、超越极限的壮举。在追求梦想的路上，我们往往需要一股“进”的力量，推动自己跨越重重障碍，攀登一座又一座高峰。无论是初入职场的新人，还是深耕行业多年的老将，面对未知与挑战，保持一颗进取的心，勇于尝试新事物，敢于走

## 凡墙皆是门

□ 王路

非洲刚果河的下游，320公里的印加河段，因水流湍急如鞭，鱼儿虾蟹从这儿经过，都难逃“鞭笞”而亡的厄运。因而，这里被称为鱼类的死亡之地。但是，生物学家对印加湍流附近水域中的鱼类开展研究，其结果让人大为惊叹，鱼类不仅没有在这一带灭绝，相反，这里的湍急水流，却孕育了鱼类四个新品种。

印加河段，逆流而上的鱼，演绎了一部由生到死，再到重生的生命壮歌。它们没有被死亡所阻挡，而是选择适应环境，改变自己的基因而得到重生。

## 家风的本质

□ 张建云

家风，就是旧瓶装新酒。啥意思？

孩子出生，顺理成章地装进上一代人的酒瓶，于是这孩子又是一瓶酒。但有的家庭不是卖酒的，而是卖醋的、卖酱油的。那么，这孩子命中注定用老醋瓶装新醋，老酱油瓶装新酱油。等孩子长大了，该娶媳妇了，那媳妇可能不是酒，是水，嫁过来也就等于装进酒瓶，或醋瓶、酱油瓶。时间一久，也把日子过成酒味、醋味、酱油味。等夫妻生了孩子，就循环往复地用旧瓶子酿新酒、醋、酱油……

家风，实际上是一种味道。苦辣酸

## 坐驰与坐忘

□ 郭华悦

坐驰，出自《庄子》，“夫且不止，是谓坐驰”。

坐，是静态；驰，是动态。将两者合二为一，看似矛盾，实则不然。形坐，神驰，便是坐驰。就是说，一个人坐着，看似静止，但脑中波涛汹涌，思绪遨游驰骋。人在此处，心在别处。

一个以坐驰为人生常态的人，往往日子过得如走马观花，待人与做事多半也就马马虎虎。手上做一件事，心里想的却是另一件事；对着眼前的人，脑中念的则是另一个人。结果，这日子过得似是而非。

与坐驰相对的，是坐忘。顾名思义，

出舒适区，都是通往成功的必经之路。

人生并非总是一帆风顺，适时的“退”，更是一种难能可贵的智慧。退，不是逃避，不是放弃，而是在度德量力后做出的明智选择。它教会我们在强敌面前学会迂回，在困境之中寻找转机。古人云：“退一步海阔天空。”在合适的时机选择退让，不仅能够缓解当前的紧张局势，还能为我们赢得更多的思考时间和调整空间。退，让我们在反思中成熟，在放下中收获，让心灵得以休憩，为下一次的前进积蓄力量。

生活中，我们要懂得在进退之间寻找平衡，根据时势变化灵活调整策略。

在人生的不同阶段，面对不同的挑战与机遇，我们既要有“会当凌绝顶，一览众山小”的豪情壮志，也要有“退一步，海阔天空”的豁达胸襟。进退之间，不仅考验着我们的勇气与智慧，更彰显了我们的人生境界与格局。

知进退得宜，方为赢之道。在人生的道路上，只有把握住进与退，才能在风雨兼程的旅途中，保持内心的平静与坚定。只有深谙进退之道，才能在复杂多变的环境中游刃有余。有进一步的勇气，亦有退一步的从容，才能走得更远、更稳。

——摘自《今晚报》

## 人 生

佛语谓：“凡墙皆是门。”此话之意，仿佛墙与门之间的隔阻完全是打通的。

人们肯定不会忘记破釜沉舟的故事。秦朝末年，各地人民纷纷举行起义，反抗秦朝的暴虐统治。当时秦国的30万人马包围了赵国巨鹿，赵王连夜向楚怀王求救。当时的秦军非常强大，战还是退，是摆在项羽面前的一道难题。战胜秦军，项羽的楚军将士气大振；退，将可能前功尽弃。项羽一改用兵策略，引兵渡过漳水，命令全军：“皆沉船，破釜甑，烧庐舍，持三日粮，以示士卒必死，无一还

心。”巨鹿一战，大破秦军，项兵威震诸侯。

面对秦军这道阻碍前行的“高墙”，项羽似乎无路可走。他们之所以最后能战胜秦军，就在于他下定了破釜沉舟、置之死地而后生的决心。打败秦军后，无路处成了一条通衢大道。

人生道路上，会遇到许多的“墙”。但是，只要记住“凡墙皆是门”，转变心智，改进方法，革新技术，无路也会变通途。关键还在于你的一颗心。用心，则墙变成门；无心，门亦会成为墙。

——摘自《扬子晚报》

## 家 风

甜咸，上一辈什么味道，下一辈子接着过成什么味道，或者重一些，或者轻一点，也有的略有创意加了一点麻辣鲜香，但万变不离其宗。

仔细留心会发现，我们的口头禅与父母如出一辙。而且说话的方式、语气、眼神，甚至张嘴、皱眉、微笑，都与父母别无二致。父母从来没有给我们开过培训班，或者郑重其事地说你要学我什么，做儿女的恰恰也没有任何意识想学父母的表达方式，但就是无丝毫误差的一样了。即便不喜欢父母的样子，也会长成

他们的样子、他们的神态、他们的味道。

民间有个形容父子或母女极其相像的口头语：一影都不带差的。怎么讲？父母是身形，孩子是影子，如影随形！

这是一个令我们担忧同时又高兴的课题，正所谓：一则以喜，一则以惧。害怕的是，父母把坏习惯、坏想法、坏脾气都原封不动地给了我们。高兴的是，假若父母有好习惯、好想法、好脾气，孩子自然就会变好。因为他不用学，耳濡目染来自于父母的言传身教。

——摘自《今晚报》

## 文 苑

坐是形，忘是神。一个人坐着，眼里心里都是面前的事。其他的，包括自己，全都忘了。忘我地投入眼前之事，这是形容一个人凝神专一的状态。在这种状态中，人不易受外界干扰，专注于做好眼前的事，自然更容易做出成绩。

能令你坐忘的，自然是正常的事和人。一件事，一旦投入便能忘却其他，可见这件事便是你的真兴趣；一个人，令你心心念念，眼中再无他人，这人于你而言，自然分量十足。

人生之中，若只有坐驰，凡事如蜻蜓点水，自然事事难成。但若只有坐忘，于自己的小天地中，一味忘我投入，而忽略

了外界，与世隔绝，又可能落入坐井观天的窠臼。

人处于坐的静态时，需忘我，专心投入眼前的人与事。但在坐之外，还得有行与驰。

坐忘，是读万卷书。而坐之余，要适时站起来，走出去，看看外面的世界。于行的状态中，任由思想遨游，精神驰骋，这是行万里路。坐忘，能让人处于凝神专注的状态；行驰，则开阔了眼界，令自己的小天地中时时有新鲜的空气涌入。

坐忘，行驰，这样的人生，会结出甘甜的果实。

——摘自《广州日报》

## 点 滴

## 蛇教给我们的道理

□ 澳赞·瓦罗尔

自古以来，蛇就是转变的象征。

在蛇的一生中，它的躯体会逐渐长大，终至某一时刻，它必须蜕去旧皮，换上新的。

这个过程非常难受，很不舒服。蛇会不停地蜷曲、扭动，直到彻底与旧躯壳分离，再从中爬出来。如果一条蛇能成功地完成整个过程，旧皮就会被舍弃，取而代之的是鲜艳的崭新外皮。如果没能蜕皮成功，蛇就会失明甚至死去。

在前半生，我就曾经蜕掉过好几层皮肤。在每次转型之前，我都会有非常难受的感觉——某些事不对劲了。我会做出一些大大小小的调整。但某一时刻，我的旧皮肤再也无法容纳内在的成长，曾经合理的选择不再合理了。

放弃旧的，我会暂时失去平衡；可如果不放弃，我会失去自我。

我们往往会把自己与那层表皮混为一谈，可表皮不是我们。我们已经长大，旧皮已经无法容纳，然而，我们往往发现自己难以离开它。

问问自己：如果放开手，我将得到什么？把“不是自己”的那些部分舍弃，你就能彻底看见“自己是谁”了。

——摘自《意林》

## 事缓则圆

□ 东山银杏

在当今快节奏的现代社会，人们为求效率，常常匆匆忙忙、急于求成。然而，当人们急于完成一项任务时，可能因疏忽而犯错；当人们急于做出决定时，可能因考虑欠周而追悔莫及。“事缓则圆”提醒人们在处理事情时，切勿急于求成，要有耐心，仔细剖析问题根源，探寻最佳解决方案，而非盲目行动，往往能更有效地解决问题。

由“事缓则圆”，笔者想到了“人缓则安”，即人的心态应平和、沉稳。生活中，面对挑战与压力，若总是处于紧张焦虑的状态，不但会影响身心健康，还会影响判断力与决策能力。而当我们保持平和心态，便能更好地应对生活中的种种变化。

当然，事缓并非拖延，人缓亦非消极怠工。事缓是一种智慧，是在充分考量各种因素后做出明智抉择；人缓是一种境界，是历经风雨后仍能保持那份从容与淡定。如此在快与慢之间寻得平衡，既能积极进取，又能审时度势，把握最佳时机，处世为人自可不留遗憾。

——摘自《今晚报》

