

## 怎样才能获得自由

□ 冯仑

人 生

一个人怎样才能获得自由呢？其实就三件事。

第一，不算小钱。人这一辈子，日常生活，其实并不需要很多的钱。正常的工作收入，就可以把生活安排得比较自在了。不用计较一些小钱，这是一件事。

第二，不算时间。有时候，我们的困扰是在一个时间或者说一个时空内，必须做选择，要么只能做这件事，要么只能做那件事。也就是有时候感觉到自己是时间的奴隶。如果说，突然，你可以做到不算时间，这段时间里你想做什么就做什么，也不用焦虑，有大把时间让你选

择，那你就会很自在，很自由。

第三，没有角色。你不用扮演一个特定角色时，你是自由的。一旦你扮演了某个角色，比如，有人扮演了牛气的人，天天扮演牛气，那就不能不牛气，结果是一定会和不牛气的人吵架。所以，要减少角色，最好是没有角色。没角色感的人是智慧的。比如，佛就是无，没有角色感。出家人其实是逃离了世俗社会，进入一个无是非、无角色的状态，所以通常会很快乐。

所以，一个人只要做到不算小钱、不算时间、没有角色，你就会保持一颗平常心。平常心就是可高、可低，可苦、可乐，

可易、可难，你在什么情况下，都能够坦然接受而不生怨恨，不投以异样的目光。世界上所有的事，都以平常心接受的时候，我们的心就大，大到没有是非。

有了平常心，你就会有正常态，有了正常态，你也会正常说话，不矫情。你就可以和所有人很好地相处，也可以接收所有真实的信息，按照正常人的行为方式去做事，从而使你周围的环境、生态变得更好，你就可以赢得更多人的支持，你的情况也能更容易地做得更好。所以我说，平常心、正常态非常重要。

——摘自《意林》

## 家风与人心

□ 张建云

家 风

人心很复杂，复杂就在于各怀心事。各怀什么心事？满足自己私欲的心事。想满足自己的私欲，往往就得侵占别人的利益，于是就想方设法算计人。

私心减少了，道心就会出现。道心这个词来自于《尚书·大禹谟》：道心惟微。微，就是微妙、精美之意。道心，就是纯正、无瑕、至善、至美的心。人的一生就是在修炼如何让人心升华成道心。更准确地说，是如何让充满欲望的人心回归道心。因为，婴儿一出生的时候是无欲无求的，拥有纯正、无瑕、至善、至美的心。

为什么很多一年级的孩子考试能得100分？因为他们的心没有沾染私欲，心里只有学习。但随着年龄的增长，各种诱惑纷至沓来，学习越来越不专注，成绩则一落千丈。为啥？道心堕落到充满欲望之心。

咋办呢？惟精惟一，允执厥中。这是公平诚信地去执行每一件事的中庸之道。这也是一套让孩子学习进步、家庭幸福的最佳方案。

如何理解？用一颗专注的心去奉行中庸之道。啥叫中庸之道？生活中存在

父母、子女、夫妻、兄弟姐妹、亲戚朋友、领导同事以及朋友等关系，让这几种关系都合适舒服，便是中庸之道。

人的能力，说到底就是为关系服务的能力。你所服务的关系越广，就会越成功，越幸福。

一个不以享乐为目的，具备远大理想的孩子，一个纯正无瑕、至善、至美的孩子，一个服务所有人也被所有人服务的孩子，就是好孩子，这样的好孩子来自好人心和好家风。

——摘自《今晚报》

## 秃尾鼠的命运

□ 程刚

文 苑

秃尾鼠生活在澳大利亚，喜欢在阴暗的树林中生活，因为尾巴没有毛而得名。秃尾鼠并不像其他鼠类那样灵活，看上去行动有些迟缓，它们最大的特点是懒，平时大都待在洞穴里，有许多就在自己的洞穴里。

秃尾鼠的死因很容易猜测，因为它们懒惰，一般人就认为它们肯定是饿死的。按照这个逻辑来推理，秃尾鼠饿死的时候应该是皮包骨头，可让人想不到的是，秃尾鼠死在洞穴里时，身体很胖，油光发亮。

看来，它们不像是饿死的，那是怎么死的呢？经过长时间跟踪观察，这个谜底终于揭开了：秃尾鼠是撑死的。

平时，秃尾鼠非常懒，饿的时候才去找食。它们生活的这一带，有一种黄纹鼠，这种鼠找来谷物后通常贮存在洞穴里。秃尾鼠发现它的洞穴后，就会立即占为己有，而黄纹鼠胆子很小，洞穴被占后也无可奈何，只能另觅他处。

秃尾鼠占据这里后，便有了充足的食物来源。于是，它们就会完全待在洞里，吃喝拉撒都不离开。它们因为吸收

功能特别好，吃的东西都被很快贮存在身体里，几天后就胖了起来，而且越来越胖。可它们当初进洞时能进来，等这里的东西吃完后，因为身体迅速肥胖变大，出洞时就麻烦了，洞口已出不去了。最终，它们只能拼命往外挤，可还是挤不出，最终死在洞里。

秃尾鼠因为懒惰，所以选择安逸，最终丢了命，这个现象值得人类反思。人生在世，安逸的门进去容易出来很难，很有可能把命丢在里面。

——摘自《肥东晚报》

## 听人把话说完

□ 王继怀

生 活

听人把话说完，这看似是一件简单的事情，但在生活中，有些人没有做到，或者说做得还不够好。

当年我初入职场，有位老师教我如何提升领导能力，他说要懂得团结协作，发挥团队力量，调动大家的积极性，集聚大家的智慧。那么，如何调动大家的积极性呢？一个很重要的做法就是尊重人，要用心听，态度要诚恳，听人把话说完。

“听人把话说完。”这句话给我留下了很深的印象，此后在工作和生活中，我对这个交往小细节很注重，并受益良多。曾有人说：想让一个人讨厌你，你就在他需要你听的时候，不顾其感受打断他的话。别人的话还没说完，观点还没

有完整地表达出来，你就打断别人的话，急于做判断，下结论，不但引人反感，还很难准确理解对方的意思，不利于开展工作，甚至可能把事情搞砸。

也许有人会说：听人把话说完，知易行难。那么在生活实践中如何做到知行合一呢？这些做法不妨一试。

首先要有个意识，要懂得听人把话说完的重要性，懂得其对于做好工作、建立良好人际关系的意义。

其次言宜慢。很多时候，我们没有听人把话说完，或许就是因为心太急、嘴太快。如何改变这一习惯？一个有效的办法就是言宜慢，说出来之前、下结论之前，先让话语在嘴里多待一会儿，不要

急躁，听人把话说完，思考好了，再表达己见。

再次要懂得说话的技巧，围绕主题讲重点。我们没能听人把话说完就打断，可能是说话人没抓住表达的重点，让我们不得要领、不知所云，忍不住打断其说话，以免浪费时间。因此，在谈话时可以先明确主题，突出重点。我们可以引导说话者围绕主题和重点来表达，而说话者在表达时也要注意技巧，不要空泛和随意，要围绕主题讲重点，做到言简意赅。

听人把话说完，不仅是对人的一种尊重，也是一种工作技巧，更是一种生活智慧。

——摘自《广州日报》

点 滴

## 此刻

□ 鲁先圣

我的人生中只有“此刻”，没有“下一刻”或“明天”“某一天”。

我身边的亲人和朋友都知道，我有一个铁一样的习惯，就是绝不把要做的事情“等一等”或“明天”“某一天”再做，而是立即动手，把手边的事情做好，此刻的事情绝不推到下一刻，今天的事情绝不推到明天。

因为我知道，所谓的等一等、明天、某一天，不过就是“不做”或“懒惰”“放弃”的代名词罢了。几十年过去了，我所有人生的“此刻”，累积成了一座座粮仓，每一座粮仓里，都堆满了我的果实。

一个人的声望，是众人心悦诚服的崇敬、发自内心的钦佩、情不自禁的敬仰，而这一切来自于自己博大的胸襟、仁厚的善良、谦卑的慈悲和虚怀若谷的雅量。可是，一个智者，除了过人的聪慧之外，更大的特点，是对所处的世界充满敬畏，时刻看到自己的局限和缺失。

世界文坛的硬汉海明威，有一句著名的话：“一个人必须是这世界上最坚固的岛屿，然后才能成为大陆的一部分。”

对此刻的认真与把握，是成就未来的基石。

——摘自《风流一代》

## 客气

□ 亦舒

据说，高明的老板不但没有架子，还时时给员工一个印象，就是老板靠他。

一流老板，平时看不出架子。何必装腔作势呢？大权在握，升或降，去或留，自有主张，平日采取不扰民政策，好叫员工安心工作。

真正用惯佣人的人家，对佣人是极为客气的，东家出钱，工人出力，公平交易。主仆这种字眼早已落伍，故有这样的故事传出来——摩纳哥王妃嘉丽斯·姬莉健在时，一日宴客，女儿嘉露莲公主脱口而出：“工人在哪里？”王妃大惊失色，连忙答：“亲爱的，我在这里。”

工人长、工人短，实在既无礼又小家子气。即使普通人家，亦无须以此炫耀，家政、助理以及司机、园丁，中上人家都负担得起。

某大屋主人专聘一人，职责是换电灯泡，是因为有这种需要。几百盏灯，轮流坏，已经叫该职员忙得不可开交，相信主人亦不会因此事到处夸夸其谈。

真正的大老板，一定会礼待员工。

——摘自《读者》

■ 赐稿邮箱：dtwbzj@163.com



中共大同市委主管主办 大同日报社出版 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

广告热线:0352-2503915 发行热线:0352-2503915

自办发行 单月订价:21.5元