

## 心情好,万事好

□ 月夏

阳光明媚的日子,似乎总能唤起人们内心深处的温柔与喜悦。当那金色的光芒轻轻洒落在肩上,仿佛整个世界都被温暖的怀抱所包围。心若向阳,又何惧生活的阴霾与忧伤?

心情好时,看山山青,看水水秀。就连平日里那株不起眼的小草,此刻也显得格外生机勃勃,每一片叶子都闪烁着生命的光芒。漫步在林间小道,感受着每一缕清风带来的问候,脚步轻盈,仿佛每一步都踏在幸福的节拍上。路旁花儿竞相开放,红的、黄的、紫的……它们像是大自然的调色板,将这个世界装点得五彩斑斓。在这里,没有世俗的纷扰,只有心灵的净土。

心情好,万事皆好。当我们怀揣着一颗愉悦的心,去看待周围的一切,便会

发现,原来生活中的每一个细节,都蕴藏着美好与感动。那街角咖啡店飘出的浓郁气息,是岁月静好的味道;那公园里孩子们嬉戏的欢声笑语,是纯真快乐的旋律;那夕阳下相依相偎的身影,是爱情最美的模样。

我们常说,人生不如意事十之八九。但倘若我们能调整心态,用乐观的眼光去审视这些不如意,或许就会发现,它们其实是成长的垫脚石,是智慧的源泉。每一次挫折,都是一次磨砺心志的机会;每一次失败,都是通往成功之路的必经之地。不必惧怕困境,更无需沉溺于忧伤,只要心中有光,就能照亮前行的路。

我们时常被各种琐事所牵绊,以至于忘记了停下来欣赏生活的美好。但请记住,无论生活有多么忙碌,都不要忘记

给自己的心灵留一方净土。在那里,我们可以卸下所有的伪装与负担,让心灵得到真正的放松与滋养。

心情好,不仅仅是因为外界的环境与条件,更是因为我们内心深处的选择与态度。当我们选择用一颗宽广的心去包容一切,用一颗感恩的心去珍惜当下,用一颗勇敢的心去面对未来,那么,我们的生活必将充满阳光与希望。

让阳光洒满心房,让快乐填满生活。只要我们心中有爱、有梦想、有希望,那么无论前方的路有多么坎坷与曲折,我们都能勇敢地走下去,直至抵达那个属于自己的彼岸。在那里,我们将收获满满的幸福与感动,与所爱之人共度每一个温馨而难忘的时刻。心情好,一切皆有可能;心情好,未来可期!

## 去读书,去遇见

□ 彭海玲

人间四月天,草长莺飞,花开正好。其实,春天最美的不是欣欣向荣的花开,而是每一个真心热爱读书并且享受读书乐趣的人。喜欢读书的人,收获的不仅仅是春暖花开,还有一场跋山涉水的诗意旅途,一个可以停靠心灵的精神家园。

人和书的遇见,是最美的相遇。脚步丈量不了的地方,文字却可以。在书中,你可以和尼莫船长一起畅游海底两万里;也可以与鲁滨逊开启一段奇幻的冒险漂流;你可以与王维一起去“明月松间照,清泉石上流”的人间佳境;也可以和李太白一起“举杯邀明月”。读书,失去的是一些不堪入流的过眼烟云,得到的却是一双可以纵横驰骋的思想的翅膀,有思想的人也是时刻成长的人,最终收获的不仅仅是知识的广博,还有心灵的高度。

读书,也会培养一个人心中的使命

感。中华文化源远流长,在璀璨的文明群星中,经典名著成了不可湮灭的星辰。读《红楼梦》,气势恢弘、柔情万种,那是曹雪芹于茅屋瓦舍,经历数年批阅之苦的血泪;读《正气歌》,气贯长虹、豪情万丈,那是文天祥的一片赤子之心;读《满江红》,情真意切、壮怀激烈,那是岳飞的一片报国忠心,一心想要收复失地的千古绝唱。在多灾多难的年代,我们的祖国崛起于困境,无数的民族英雄前赴后继,才有了我们如今的康平盛世。

经常读书的人,他们的身上自有一种气场,那是由内而外被读书熏陶过的强大的精神力量。通过读书,我们看到了雄姿英发、羽扇纶巾的周公瑾;也看见了带月荷锄、钟情山水的陶渊明;在无数困境中,看到了一个心态豁达的苏东坡……无数的诗词典籍,保留了中国历史文化中最动人的故事,也沉淀了中国历

史文化的深厚底蕴,人们在字里行间丰富着自己的体验和情感。

读书培养的是一个人的精神力量与胸怀格局。“人生寄一世,奄忽若飘尘。”我们时常会感慨人生的命运是如此的短暂和脆弱。“枫叶经霜艳,梅花透雪香。”我们也时常会惊叹,即便是再坎坷再艰难的境遇,也总会有一个个的灵魂迸发出迷人的生命光芒。所以在认清生活的残酷之后,我们会依旧选择热爱生活。书籍和文字在我们这短短的一生中,扮演了无数的角色,亦师亦友,陪伴着我们度过了那些重来不了的重要时刻。

当你对于书籍不再膜拜,也没有了功利追求的时候,才会更加自然地捧起书本,才会愿意给予生活和灵魂一段安静而干净的时光。与书为伴,与书交流,那是心灵与心灵的沟通,也是灵魂与灵魂的交融。

## 我真心,你随意

□ 林紫

玉兰花开的时节,一个咨询电话越洋而来。来电的女孩,刚刚经历了一段恋情的结束,紧接着又陷入了友情危机——她一向视为“伯牙子期、终生知己”的闺蜜,因为听信他人谗言,居然开始对她心生误会和怀疑。

女孩哭着问:“林老师,为什么受伤的总是我?为什么真心总是换不来真心?我是不是真的很糟糕,所以才不值得被珍惜?”我在电话这端摇摇头,轻声回复她说:“这不是你的错,是越来越多的人失去了识别真心的能力和付出真心的勇气,所以才会错过像你一样满怀真诚的人。”

“可是我真的很难过……”女孩啜泣着。“是的。”我说:“满怀真诚却被误解和辜负,真的很让人难过,甚至会开始自我怀疑,对吗?”女孩说:“嗯,我甚至会想:以后再也不用真心待人了!”我顺着女孩的话说:“嗯,听起来这也是一种解决之道。你觉得自己能做到吗?”女孩沉默良久,缓缓说:“我做不到。对我来说,失去真心,比失去恋人和闺蜜还痛苦,因为它才是我此生为人的根本。”

我深吸一口含着玉兰花香的春日气息,也用缓缓的语气说:“那么,还有另外一种选择——我真心,你随意。”

说这句话时,案头玻璃壶中的陈皮白茶正微微煮沸,茶汤渐次染上琥珀色,丝丝热气袅袅升腾,仿佛在为我们的对话伴舞,又像是一颗一颗真诚炙热之心的喃喃私语。

咨询室里,常常听到“明明白白我的心,渴望一份真感情”“我本将心向明月,奈何明月照沟渠”的抱怨与委屈。同事之间、恋人之间、夫妻之间、父母子女之间……总有真心在受伤。

受伤后的疗愈很重要,保护自己不受伤也很重要。只是,如同女孩所说,假如因为怕受伤而丢弃真心,那其实不是真的保护,而是另外一种更加致命的伤——伤及的,是我们每个人最根本的“法身慧命”。

真的保护,是在与生活之苦和人性之暗短兵相接之后,依然选择做一个保有真心之人,但同时,放下“真心换真心”的执念。所有关系中,我们都只能决定自己怎么做,而不是用“因为我××,所

以你××”的线性因果关系来期待和要求对方,不是悄悄把期待塞进对方行囊,却责怪他人为何不按自己的剧本演出。

就好比,父母不再要求孩子“因为我是为你好,所以你必须听我的”、妻子不再期待丈夫“因为我心无旁骛,所以你会专一待我”。不要求不期待,不是因为这些要求和期待有错,而是因为:唯有如此,你才能放过你自己、不让自己的真心淹没在人才的幽微里。

当你放过了自己,你就会发现:无论你是为了谁而在厨房熬了3个小时的汤,那都是你的自我滋养而非情感投资,就算“有约不来过夜半”,你仍可以“闲敲棋子落灯花”。因为,你不再把真心当作待价而沽的明珠,而是视为本自具足的明月光。

当然,你也可以和我一样“正念饮茶”,放下对回应的预设,真心便如茶香自然漫溢。就像婴儿最初的微笑,不为回应、只因生命本能而绽放纯粹的光。

愿我们一起:走出“真心困境”,然后,如春满枝丫的白玉兰般——“试比群芳真皎洁,冰心一片晓风开”。



## 春天

□ 胡日英

春风,雨水走过  
阳坡枝头便有了重量  
一骨朵,两片叶  
压弯了清晨的呼吸

泥土松动  
草籽在黑暗中翻身出芽  
它们梦见自己  
长出了嫩绿色的翅膀

飘逸风筝挣脱了孩童的手  
追逐着更高的大同蓝  
桃花山,打翻了调色盘  
嫩绿,粉红从裂缝中溢出来

等待招呼,一场无声的苏醒  
寻找最恰当的韵脚  
春天这样站着  
不说话,就十分美好

温柔的风,从指缝间溜走  
只留下满手的成长  
生命轮回,不过是一场  
周而复始的远行

驱散忧愁,揩去泪水  
向着太阳微笑  
花的洪流会冲毁冬的镣铐  
春天,奔泻着酩酊的芬芳

## 背影

□ 喙林儿

你将背影定义为  
时间的终结,或者  
时间的开始  
山崖断裂,飞鸟找不到  
突围的天路

海棠花开了,又谢  
它翻卷的云朵,从高处坠落  
你捧起风铃遥远的声响

其实,白昼还和从前一样  
光亮,夜晚一如最初般宁静  
只是多了背影,多了  
无从表达的沉默

生命是一块炭火  
反复燃烧,熄灭  
化成灰烬之前,那些必将  
沦为背影的春天,歌声飘过  
你听得见