

## 只登一步

□ 徐竞草

人生

一天,明代大儒王阳明带领一群学生去攀登险峻的高山,领略山中风景,感受“山人合一”的意境。

一开始,大家都兴致勃勃,有说有笑,但随着山路越来越崎岖陡峭,一部分学生开始体力不支,于是打起了退堂鼓。王阳明见状没有勉强,允许他们中途退出,自己带着其余学生继续向山顶进发。

愈接近山顶,山路愈发难走。跟随他的学生个个汗流浃背,疲惫不堪,到达山顶后纷纷瘫坐在地。唯独王阳明泰然自若,额头上仅见细微汗珠,只见他腰杆挺直地站在山顶上,欣赏着远方的美景。

## 另一种弯曲

□ 胡湖

文苑

猪鼻蛇是马达加斯加岛上一种体型不大的无毒蛇,它没有毒蛇克敌制胜的毒液,没有巨蟒足以缠死敌人的蛮力。所以,在弱肉强食的野外环境中,为了生存,猪鼻蛇练就了很多求生本领。

遇到野猫等一些食肉动物来犯时,猪鼻蛇的头颈立刻变扁,嘴里发出嘶嘶声,做出攻击的样子,很像眼镜蛇,它还会翘起尾巴模仿响尾蛇,把对手吓走。

如果对手很强,根本不会被吓走,猪鼻蛇就会立刻缩成一团,肚皮外翻,伸出舌头,嘴里发出一种腐臭的怪味,装死。

## 人生三境界

□ 张建云

家风

人生有三种境界。

第一个境界:不怕死。孟子给出了不怕死的标准:夭寿不贰,修身以俟之。意思是,别管寿长还是命短,都要始终如一地做一件事——修身。

修,有三种含义:修筑,修理,修行。身如墙,不筑不成,不筑不立,不筑不坚。身又如花草,时常长枝权,要勤加修理,以保持健康成长。而人出生是个起点,人死是个终点,每个人都是在生和死之间行走。走人生之路,就是修人生之行。

第二个境界:好好活。也就是孟子说的:存心,养性,事天。

每个人都有心,心里想什么就是念,

## 想象中的困难最难

□ 李思圆

生活

很多人在做一件事时,最难克服的不是将会遇到的困难,而是想象中的困难。

不知你是否有过这样的经历:本想去健身,但想着会很累,越想越累,干脆就不去了;本想去读书,但觉得会犯困,越想越困,干脆就不读了;本想去写作,但害怕会很难,越想越难,干脆就不写了。许多时候,令我们疲惫的,从来不是没准备好,而是过多的焦虑和犹豫。

作家南川大叔讲过这样一个故事。他有一个表弟想去某大型企业应聘,却始终犹豫不决,终究没有去。因为他听说该公司面试很严格。南川大叔问他:“你

学生的敬佩之情油然而生,有一位忍不住问:“老师,我们登山已筋疲力尽,您比我们年长不少,怎么还能如此从容不迫?难道不累吗?”“我当然也累,但我累的程度远不及你们,我只是身累。”王阳明笑道,“你们感到特别疲惫是因为你们身心俱疲,想着山高路远,还要走很多步才能到达山顶。而我则认为山高万仞,只登一步。”学生更加困惑:“我们攀登了这么多步,怎么可能只是一步?您是不是弄错了?”王阳明笑着解释道,“你们在登山时总是凝视着遥远的山顶,感觉它高不可攀,脚下的路似乎永无止境;同

时又总担心脚下崎岖的山路,害怕一不小心就会坠入峡谷深渊,因此边走边焦虑,心自然越来越沉重,累就在所难免了。而我登山时,既不仰望山顶,也不担忧前方的路途,只专注于脚下的每一步。我深信只要走好眼前的每一步,最终就一定能不费心神地抵达山顶。”

山高万仞,只登一步,学生们听后恍然大悟,老师是在告诉他们一个道理:远大的目标是一步步实现的,应将注意力集中在当下的每一步上。走好当下的每一步,不惧未来,目标就能最终实现。

——摘自《今晚报》

装死时的猪鼻蛇还会偷偷地观察敌人的动静,如果敌人在一旁盯着它,它就会一直装下去,只要对手一走,它很快就会“复活”。这一招会让那些入侵者纷纷上当,因为大多数食肉动物只吃活物,对死蛇不感兴趣。

装死不只是成年猪鼻蛇的本事,就连刚出壳的小蛇也遗传了这种求生技巧。刚出生的小猪鼻蛇非常脆弱,连一只老鼠也斗不过。当老鼠来到小猪鼻蛇面前时,它会马上翻身装死,这一招会骗过老鼠。其他种类的无毒小蛇,由于不会装

死,则经常成为老鼠的食物。

猪鼻蛇的装死,其实是一种在强大对手面前的巧妙妥协,是另一种弯曲,是一种生存智慧。面对强敌,如果猪鼻蛇以卵击石,硬要充好汉,十有八九会成为对手的美餐。

人的一生,谁都会遭遇各种挫折与挑战。当压力过于强大时,如不会弯曲则可能会被压垮。有时,弯曲不是屈服和毁灭,而是避其锋芒,克服危机,赢得最后的成功。

——摘自《内蒙古日报》

经常这样想就是性。人有正念,性就是善的;有邪念,性就是恶的。孟子说“存心”,就是保持纯真之心;养性,乃是训练善美之性。利弊浮沉,克制贪欲,就是存心养性的过程。为什么要存心养性?为了事天。

事,是敬奉、服务。天,除了头顶苍天外,每个人都有自己的天,如热恋中的男女在一起的空间就是天,家里的日子就是天,父母的脾气就是天。心纯正性善美,才可以服务于天。如若不然,你的天地里会乌烟瘴气,一片狼藉。

第三个境界:忘记死活。孟子又说:尽心,知性,知天。

为啥要知天命?因为只有恢复到天

的本来才能做成大事,做成圣人。

王阳明先生说“知天”的“知”,如同“知府”“知州”“知县”的“知”。知州,首先是知晓、明白,其次是管理,知晓、明白和管理这个城市及这个城市的百姓。所以说,要为人民服务。最高级的服务就是不分彼此,你中有我,我中有你。百姓如天,民意如天。故,管理者要人天合一。

但凡想做大事的人定要理解并力行此人生三境界;但凡家长想让孩子成才、成人,定要理解并力行此人生三境界;但凡想活一个坦荡、无悔、光明的人生,定要理解并力行此人生三境界。

——摘自《今晚报》

告诉我,投简历了吗?”表弟回答道:“还没有,我不确定自己能不能行。”南川大叔听后,叹气道:“你根本没去尝试过,就已经被想象中的困难吓住了。”

我看到过这样一句话:“人就是这样,想来想去,犹豫来犹豫去,觉得自己没有准备好,勇气没攒够,其实只要迈出去那一步,就会发现所有的一切早就准备好了。”想太多,不仅会消耗掉更多的体力和精力,也会瓦解掉你做事的决心和意志力。

1983年,美国社会学家霍克希尔德提出了一个理论叫“情绪劳动”。大意是

除了日常的体力和脑力劳动外,还存在一种被忽视的劳动,就是情绪的劳动。当一个人陷入过度焦虑和纠结时,就会消耗自己大量的体力和精力。

这也就是为什么在做一件事时,怕自己做不成比真做不成更让你感到疲惫,怕别人说你不行比真不行更让你感到难堪。许多时候,我们面对的最大困难,不是来自外压和外力,而是来自自己情绪和精神的内耗。困惑也好,质疑也罢,想得越多越痛苦。当你摒弃杂念,抛开烦忧,便做得越多越坦然。

——摘自《青年文摘》

点滴

## 人生博喻

□ 那秋生

说起俄国文学巨匠托尔斯泰,众所周知的是他那些著名的小说,如《战争与和平》《安娜·卡列尼娜》《复活》等。但是他的《人生论》鲜为人知,却被学者认为“堪称最享盛名的论著之一”。

我在通读该书之后,惊奇地发现,这位博识远见的文学家,居然能运用各门学科的原理来对“人生”做出准确的定义。

请看:“一个人好像是一个分数,他的实际才能好比分子,而他对自己的估价好比分母,分母愈大则分数值愈小”(数学);“生命是有机体的独特的运动”(物理);“生命是一种普通的、不间断的分解与化合的双重过程”(化学);“生命是内部关系对外部世界的适应”(哲学);“人类的使命在于自强不息地追求完美”(美学);“所谓人生,是一刻也不停地变化着的,就是肉体生命的衰弱和灵魂生命的强大、壮大”(生物学)。

诚然,关于真理的知识可以被传授,但通向真理的道路,只能依靠每个个体生命迈动双足真实地去行走。很久以前,托尔斯泰已经为自己,也为世人指明了一条通向“真正幸福”的道路。

——摘自《新民晚报》

## 等

□ 亦舒

最可怕的感觉,或许是等。等长大,等成名,等放榜。等来电,等来信,更不用说,等那人回头。

一生中人不知要花多少时间在等的上头,而生命偏偏又由宝贵的时间组成,等的感觉又这般难受。

于是一些聪明人,宁可他负人,不可人负他,绝不心急,永远姗姗来迟,让人等他。

等是一种渺茫的感觉,全然被动,独个儿沉默地忍耐,地老天荒,到头来究竟有什么报酬,等与被等之人,都不甚了了。

有时等得太久,不得不继续等下去。因已投资太多,不等到底的话,牺牲更大。等错了的机会是很大的,颇冒风险,排队轮候往往显出一个人的运气。有时,排哪一队,便是该长龙最慢。假使不等,更是一点希望也没有,需要很决绝的性格才做得出来。

所以讲,三十六着,走为上着,不再等待,把命运重新掌握,要干什么立刻动手。

推开门,呼吸新空气。  
——摘自《思维与智慧》

投稿邮箱:dtwblz@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

发行热线:0352-2503915

自办发行 单月订价:21.5元