

生活

过渡

□ 任炽越

人的一生会产生各种过渡的形式，但目标只有一个，那就是让生活更加和谐、快乐、有活力。

我有位老同学买了新房，与老娘商量搬家事宜，告知已预订了全套家具。娘说这屋里的老家具陪了我几十年，我房间不用新家具了。儿子孝顺娘，就对娘说，老家具也搬过去，隔壁房东买了房暂时不住，老家具就放在他家，我可以天天陪您去看老家具。这新家具是专门为老年人设计的，您先试试。

搬入新居后，儿子三天两头地陪老娘去隔壁，看看伴了娘几十年的老家具。后来娘在新居的适老化家具中，生活越来越习惯了。几年后，隔壁房东的儿子结婚。儿子来与娘商量，要不要把旧家具搬回来，娘爽快地说，这些老家具就送给人家吧！

人的感情需要有一个过渡，才会慢慢转化。其实与娘相伴了几十年的不是家具，而是一种生活环境，只有让她渐渐融入新的家居，她才能一步步从老环境中解脱出来。在医学上，这叫“脱敏”。

我有个忘年交，大学毕业后，与妻子从外地来沪打拼。有一次我有事找他，他说他在某咖啡馆喝咖啡。我赶过去，发现他面前是一杯清咖，桌上是一本翻开的书，小花瓶里一枝红色的玫瑰正悄悄地绽放着，一副悠然自得的样子。他笑着说，我在这稍坐片刻，唤醒我愉悦的心情再回家。

忘年交学的是理科却酷爱历史，前几天刚好在某网站发了一篇读史长文，同事们起哄让他请客。忘年交中午就约了三五同事去附近小餐厅聚餐，临走时，给部门一位小管事发了条微信，让他赶来一起聚一下。但直到聚餐结束，仍不见小管事踪影。下午上班后，忘年交笑吟吟地问小管事，怎么不来一起小聚？小管事虎着脸说，厂里规定上班时不准喝酒！忘年交说，午餐时间是休息时间。小管事说，等着吧！受了委屈的忘年交，心里很不高兴。

下班后，忘年交像以前一样，去幽静的地方过渡一下。他对我说，我心静下来了，坏情绪就释放了，然后带着饱满的精神回家，让家人看到的是我双眸中闪亮的光彩，而不是一片灰暗。

闲来无事，我特意查了辞海，“过渡”的基本释义为：事物由一个阶段或一种状态逐渐发展变化而转入另一个阶段或状态。人的一生会产生各种过渡的形式，但目标只有一个，那就是让生活更加和谐更加快乐有活力。我们应该让所有不和谐的负面的状态尽量都转化到和谐的正能量的状态，让生活充满美好！这是一个理想化的希冀，但值得所有人去共同努力。

——摘自《新民晚报》



写给即将高考的女儿

□ 张建云

亲爱的小女孩：

最近爸爸添了个毛病：吃饭之前总是有些担心，担心自己吃相难看、吃得过多、吃得太快。于是，就想寻求解决之道。朋友给了爸爸三条建议：吃好看点；吃少点；吃慢点。爸爸这才发现，解决之道原来就在我自己。

人的一生有很多顿饭要吃，高考也如吃饭一样，不过这次是赴宴，多几个菜而已。我的观点是：尽全力，顺其自然。

万一考不好咋办？凡考试都需要下两种功夫：一是努力学习，二是清空自己。大多时候大家都投身于努力学习，而忘记了清空自己。清空自己就是清空自己的担心。太多人不是不努力，不是考不好，而是因为担心发挥不好而考坏。

多年以来，爸爸督促你努力、早起、读书和锻炼，但从来没有要求过你成绩和名次。只问耕耘，不问收获，是爸爸成功的秘诀。我只管读书，只管写文章，只管帮助人，只管对我的孩子好，只管心绪平和、心灵安静，只管健康喜悦……命运是个考官，你认为我的分数会低吗？

长时间的复习，你忘记了与自己交流。你把太多的精力放在了练习题上，放在了不久之后的考试上。我早就给出了方法，每天晚上静坐10分钟，所有的问题都会解决。

安静，是所有问题的发源地。担心，是所有美好的垃圾场。没有安静，就没有人生，就没有爱情、婚姻、事业、理想和生命的美丽。

今天给你的信就一个宗旨，练好第二种功夫：清空自己。有的人活了几十年也没有清空过自己。我希望每天你安静10分钟，那么你的功力将会大增。

这是我多年来得出的经验，也是我的优势：比别人安静。那些匆忙者都没有我走得快，并不是我超越了他们，而是他们因为太过匆忙而摔跤，自行落后了。

我们的眼界要宽，志向要大，不要把自己的得失看得太重，不要把面子看得太重，不要把享乐看得太重。如此，就风轻云淡、吃睡安然了。

晚清军事家、政治家左宗棠在无锡梅园有副对联：“发上等愿，结

中等缘，享下等福；择高处立，就平处坐，向宽处行。”很多人都是在这样的处世智慧里走向幸福和成功的。

《六祖坛经》中记载：惠能流浪到广州法性寺，看到竹竿挑起来的幡子被风吹动。两个小和尚正激烈争论，一说是风在动，一说是幡子动。惠能上前说，你们辩论不休的原因不是风动，也不是幡动，而是你们作为修行人的心在躁动，心不清净啊！怎么样，直指人心吧。

战国早期著名思想家列子是个神箭手，一次给道家大师伯昏无人表演射箭。表演时，列子拉满弓，将一杯水放在手肘臂弯上，放箭，连续放箭，他像木偶一般平稳，水一点不洒。而伯昏无人却说，“这只是游戏呀。如果我和你一起登上高山，站到危险的石头上，面临万丈深渊，你还可以射箭吗？”说罢，伯昏无人便与列子爬上高山。伯昏无人站在危险的石头上，面临万丈深渊，而且还把身体转过去，背向悬崖，将两脚分开悬空在外，然后请列子过去。而列子呢？趴在地上，吓得汗流浹背。之所以会这样，是因为列子心有挂碍。

伯昏无人说：“凡是高手，上至青天，下到黄泉，在任何地方都能挥洒自如，神色不变。现在你紧张惶恐的样子，是你担心失败，所以失败。”

《大学》说：“身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。”过于高兴，过于担忧，过于愤怒，过于计较结果，都导致不能正常发挥，不会有好的收获，本来属于自己的也会失去。

高考看似只比成绩，实则也在比心理素质，比谁能将喜怒哀乐调节好。王阳明先生说：“君子之学务求在己而已。毁誉荣辱之来，非独不以动其心，且资之以为切磋砥砺之地。”一个人，无论高考还是做事，所追求的是完善自己的心境，修养自己的品性。因此，对于来自外界的毁谤或称赞，不但受干扰和影响，而且还当作探讨人生、磨砺自己的机会。也就是我们常说的“事上练”。

祝福我的女儿考试安心，也祝福所有考生考试安心。

——摘自《今晚报》



点滴

观人

□ 林达

古人有“四观”来看人是否可交：“观人于临财，观人于临难，观人于忽略，观人于酒后。”

这深入人性的四个方面：爱财是否取之有道；临难是否从容镇定；办事是否漫不经心；酒后是否放任自流。

有分寸感就不贪；有意志力就不怕；有责任心就不懒；有自控性就不乱。这对于我们自我修养，同样也适用。

——摘自《当代健康报》

短视

□ 刘亮程

一只8条腿的小虫，在我的手指上往前爬，爬得极慢，走走停停，8只小爪踩上去痒痒的。停下时，就把针尖大的小头抬起往前走。然后再走。

我看得可笑。它难道没有看见前面没路了吗？竟然还走。再走一小会儿，就是指甲盖，指甲盖很光滑，到了尽头，它若不能悬崖勒马，肯定一头栽下去。

我正为这只小虫的短视和盲目觉得好笑，它已过了我的指甲盖，到了指尖，头一低，竟从指尖底部慢慢悠悠地向手心爬去了。

这下轮到我为自己的眼光羞愧了。我竟然没看见指尖底下还有路——走向手心的路。

——摘自《读者》

对手

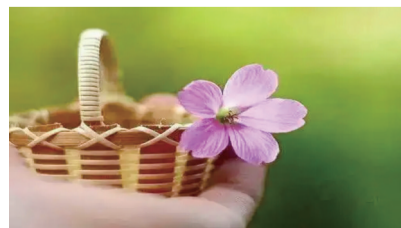
□ 王涌芬

恶意常常可以激励我们克服本来不愿面对的困难，大多数人成就其伟业，都应归功于自己的对手。

比憎恶更危险的是谄媚，别人的谄媚掩盖了你的缺点，而别人的憎恶则促使你消除瑕疵。智者把别人的恶意视为一面比善意更真实的镜子，以减少或改正有关缺陷。

每个人与对手或敌人比邻而居时，都会变得十分小心。而这亦是成功的秘诀。

——摘自《意林》



投稿邮箱：dtwbzl@163.com

中共大同市委主管主办 大同日报社出版
编辑部地址：大同市御东行政中心21层22层电话：0352-2050272
邮政编码：037010承印：大同日报传媒集团印务公司
广告经营许可证：1402004000009

电话：0352-2429838

广告热线：0352-5105678

发行热线：0352-2503915

自办发行

单月订价：21.5元