

心在,才能遇见更好的自己

□ 韩青

人 生

吃饭的时候如果心不在焉,就会被食物呛着;与人交流的时候如果你敷衍了事,就会惹得对方不满;该好好工作时偏偏偷工减料,就会丧失信用;该勇敢时却做起了缩头乌龟,就会错失良机良人,追悔莫及……这都是因为,那颗该在的心并不在。

一个人的心在与否,决定了他此刻是一个怎样的人。心在,他是认真的、真诚的、品格高尚的;心不在,人就会呈现相反的品质。

心该在时,一定要在。孟子说:“得志,与民由之;不得志,独行其道。”外部因素的存在不该影响我们做人该有的

坚守。换言之,一个人内心恒定时,不论是飞黄腾达还是穷途末路,他都依然是他。那颗饱含真善美的心,一直都在,不曾缺席过。

苏轼就是这方面的典范。他被贬黄州时,在承天寺与好朋友张怀民散步时发现:“庭下如积水空明,水中藻、荇交横,盖竹柏影也。”虽然被贬,他的心仍然能感受到那美妙的月色。

一些人遇到苏轼这样的遭遇,可能早就破罐子破摔了。在厄运面前,他们的心早已不在,在的,只是生命的躯壳而已。

我们知道,船体要有一定的重量,

才能保持平衡,否则,就会倾斜,直至造成灾难。其实,我们每个人也是在“负重”前行。米兰·昆德拉在《不能承受的生命之轻》中说:“负担越重,我们的生命越贴近大地,它就越真实。当负担完全缺失,人就变得比空气还轻,就会飘起来,远离大地,变成一个半真的存在。”

只有那颗心不飘忽,我们才能稳住自己。只有心还在,我们才能抵御那些诱惑、欲望、邪念;只有心还在,那个被称之为人的自己才不会丢失;只有心还在,我们才能遇见那个更好的自己。

——摘自《思维与智慧》

论“等待”

□ 曹国琪

文 苑

探索“焦虑”的原因,“等待”位列前茅,一切的疑惑和结局需要“等待”,希望中的未来离不开“等待”。叩开人生大门,时不我待,更迫不及待。

等待是一件折磨人的事,轻度令人焦虑,重度使人抑郁。生活随处遇到等待,金榜题名、求职加薪、投资盈亏、求婚结果,凡是未决的人与事都是一个等待的过程。那些心智强大、耐心良好的人自有对付等待的良方,而大多数人承受不了等待中的心力消耗。

有一种说法,“等待与希望”是幸福源头,但等待久了,希望成了渴望,久而未得又颇为失望。幸福的等待是修得正果,万事如意。生活中没有等待了无生趣,无觉无味。等待中的乐观者对未来充满期待,有值得等待的人和事创造希望,希望的强大可以克服一切即时的痛苦。等待也是磨人心智的法宝,耐心练就了耐力,坚持成了坚韧,执念强大为执着。人在成长至成功的路上,等待就是个障碍物,克服逾越,才是人生的

阶梯。

等待或许是一个盲盒,惊喜还是失望,不确定才是最大的诱惑力,让人乐此不疲,前赴后继。努力是结果的营养剂,努力够了,剩下的才能靠等待。

“等待”并不排斥“当下”,能把握“当下”,“等待”才有意义。“等待”和“当下”如同一对闺蜜,相互倾诉,合在正确的节奏上。放开心怀,看庭前花开花落,望天上云卷云舒。

——摘自《新民晚报》

陪孩子写作业

□ 韩玉

家 风

那天想带孩子二刷《哪吒2》,可作业成了横在娱乐面前的一道小障碍。于是,午饭后我刷碗他写作业,一场速度比赛就这么展开了。

男孩子对竞技的天然热爱在这一刻被点燃,他不停地追问:“妈妈,你刷第几个碗了?”我故意隐瞒进度,洋洋自得地认为自己掌握了激励孩子写作业的密钥。然而,当我走过去查看“成果”时,却发现儿子只写了不到两行字,失望在那一刻升腾而起。片刻思考后,我还是果断地带孩子出发了。毕竟,孩子的成长不仅仅是知识的积累,更包含情

感、价值观的塑造。

在众多家庭中,孩子写作业磨叽似乎是一种普遍现象,陪孩子写作业,就像是家长在进行一场耐力与情绪控制的考验。不过,好在我的爱人在看了《何为人父》这本书后有了观念上的转变。当孩子抵触写作业、有畏难情绪时,他不再一味地催促,而是先陪伴孩子玩一会儿,给予孩子更多的鼓励。这一转变体现出他在育儿过程中的自我成长。

当家长不再执着于作业本上的方格界限,孩子反而在《哪吒2》中的光影交错间读懂了“我命由我不由天”的热

血;当父母放下“教育者”的权威,在儿子讲解机甲战士时的眉飞色舞中,或会窥见自己童年时蹲在蚂蚁洞前的专注神情。

家庭教育就像一个透明的容器,既要盛住知识的琼浆,更应透出生命本真的光彩。应该允许孩子的成长留有褶皱,那些细碎的挣扎与妥协,终将在时光里发酵成闪耀的星辰。

此刻牵着的小手,正在教会我们如何做更柔软的大人。和孩子一样,父母也在跌跌撞撞地成长。

——摘自《今晚报》

交缠

□ 简嫔

生 活

如果你跟我一样,常对林野之间交缠的草树感到好奇的话,你一定能体会,交缠的背后隐藏着一份不排除异己的深情。

不管是女萝附松、葛生蒙楚,还是芒草丛里的朝颜花、棕榈树上的薛荔草,甚至是紧紧合抱的两棵榕树,无不以相谐而行的姿态,向人吐露刚与柔、主与客是可以交缠,可以共同成就人们眼中的美的。

观照人事,亦然。在我们工作经验中总会出现几个异类,以极强的活动力

争取个人利益或成就,其居心或许为你我所不齿,其坚忍卓绝的精神又不得不令你我叹服。实言之,人都必须为自己的存活争一席之地,在他努力赢取私利的过程中,如果也助益了整体工作的完成,那么他存在的价值并不比光说理想不埋头苦干的人低。交缠的意义,是在自己安身之后犹能以更大的胸襟给对方留一点余地。就像芒丛与朝颜花经过抗衡之后缠绕出整体之美,朝颜花依然保有它的春荣,芒草丛亦有其秋瑟,两相平安。

在感情上,常常也有莫名其妙的交缠渴望,习惯独卧的人忽然被记忆中的气息唤醒,夹着枕头推开母亲房门,想跟妈妈躺一会儿,只是母亲已瘦小得无法再用臂弯拥抱你;或者,某个下午,调皮的小男孩带着漫画书到你的书房里阅读,打了个哈欠后恳求着:“我们睡午觉好不好?”他温热的小身体躲进你的臂弯居然发出小小的鼾声。如果此刻你睡不着也不打紧,因为林野上合抱的两棵榕树也是一睡一醒的。

——摘自《广州日报》

点 滴

休息与工作

□ 巴特爾

诗人泰戈尔说:“休息之隶属于工作,正如眼睑隶属于眼睛。”休息与工作的关系,被诗人说得如此形象、贴切。受此启发,从事物的另一角度辨析,我又觉得,如果说工作是一种权利的话,那么休息就是一种义务。总之,凡事都不能过,都必须把握好“度”,休息与工作亦然。否则,过载者则会沉其舟,欲胜者则会杀其生。

莎士比亚也说:“休息是滋养疲乏的精神保姆。”正像机器必须定时保养一样,人也需要适时调整。不然,没有一定的间歇,工作便不会有节奏,也不可能持续,更难持久。

俄国教育家乌申斯基曾说:“休息是人的一种最合理的,也是最正常的享受。”因为,工作张弛有“度”是一种科学,也是艺术,只有会休息的人,才会更好地工作。而休息和成功常常是形影相随,成功之后的休息又是最美好最惬意的。

当然,百无聊赖,不是休息;好逸恶劳,更不是休息。人,过度劳累是一种苦役,无所事事也是一种痛苦。真正的休息,应该是工作后的休养生息和继续工作前的养精蓄锐。

——摘自《思维与智慧》

一壶茶

□ 鲁北

小时候,我随父亲到大爷家玩。大爷热忱地招呼父亲落座后,便转身忙活起来。不一会儿,他端着茶壶走来,稳稳地为父亲斟上一碗热气腾腾的茶,弟兄俩就着茶香,悠然地喝了起来。

第一碗茶见底,大爷刚为父亲续上第二碗,西邻的王大叔推门而入。大爷见状,立刻起身,满脸笑意地请邻居就座,紧接着,他做出了一个让我颇为疑惑的举动——他把才喝了两碗的那壶茶倒掉,重新泡了一壶。

当时的我满心纳闷,心里直犯嘀咕:好好的一壶茶,才喝了没几口,怎么说倒就倒了呢?随着年岁渐长见识增多,我才知道品茶时如有新客来访,主人应换上新茶,重新沏泡,以示敬意。这不仅彰显出主人对朋友到来的重视,更让朋友在细微之处,真切感受到那份独一无二的待遇。

原来,对他人的尊重,就藏在生活的一点一滴里,于无声处,温暖人心。

——摘自《今晚报》