

当我选择闭嘴时

□ 张亚凌

生活

在很多场合我都是个无趣的人,无趣在于不知道说什么话能让大家都开心,无趣在于找不到一个合适的“话缝儿”在尊重他人的同时插进自己的话。

索性,选择了闭嘴,只是沉静地察言,仔细地观色,心里的各种小念头、小想法倒是噼里啪啦、跌宕起伏,像演奏着交响乐。

人,真是一种奇怪的生物。你闭了嘴,才会发现自己目更明,耳更聪,视野更辽阔。

我看到了不卑不亢、洁身自爱的一群人,看到再小的事情也可以在做到极致时变成享受——厨师在介绍菜品时,既骄傲又谦卑的神情着实可爱;服务员

小姐姐倒酒时优雅的手势,酒杯里的深浅恰到好处。他们,不就是宴会温暖又迷人的底色?

对,赴的是宴,我却常常欢喜于宴会之外的发现。就像,每次参加活动,感动我的却常常是活动前的花絮或活动后的收尾。

活动开始前,那个妈妈蹲下来跟五六岁的孩子反复叮咛,不能乱跑,不要发出声音……她对活动的尊重终会化作孩子将拥有的美德。活动结束后大家纷纷离开现场,几个年轻人目光一对接——美好的心灵都有灵犀啊,他们开始快速地将横七竖八的椅子还原至桌子下面。留下真诚的活动,最成功。

当我选择闭嘴时,欣喜地发现,我的耳朵也得到了滋养。

我从孩童的对话里闻到了花的芬芳,我从老人的关爱声里嗅到了爱的香醇,我在谈论庄稼的话语里感受到了浓郁的期盼,我在交流职业规划的言语中捕捉到了热切的希望……

真诚的沟通流淌成一条清澈欢快的小溪,温馨的祝福能弥漫成一幅画,而甜言与蜜语直接回荡成了一首热烈又缠绵的歌。原来,所有的句子都有表情啊,它们是人的第二副面孔。

当我选择了闭嘴,惊喜地发现了更多美好,而内心,也无比丰盈。

——摘自《今晚报》

靠人不如靠己

□ 明月

人生

人有两个肩膀,左肩和右肩。

人体的这种构造有其深意。用左肩挑担子,挑累了可以换右肩。一个人挑着担子,是可以自己帮助自己的。人的两个肩膀近在咫尺,说明左肩换右肩是很容易做到的。可有的人偏偏舍近求远,舍易求难,舍己求人,不是寻求自助,而是寻求他助,把自助抛诸脑后。

人的两个肩膀是并列的,是平行的,是一种平等关系,说明自己帮助自己最平等,而不像得到了别人的帮助会心有所欠。

曾见一塑像,上半部分是一个人赤裸的上半身,他右手握锤,左手握凿,正在雕塑自己还没有成形的下半身。塑像的基座写着“雕塑自己”几个字。我惊叹于作者的创意。

每一个人都像是一座塑像,在被别人雕塑的同时,也在被自己雕塑。“自己”这座塑像、这幅作品,是好是坏,是美是丑,是成功还是失败,取决于自己,自己就是自己的创造者。

据统计,雪崩中遇害者往往是群体,而非个体。一位冒险家解释:一群人在

一起,每个人都以为有这么多人在身边,如遇危险会有人感觉得到、发现得了,会及时做出提醒。正是这种依赖心理,把自己交给别人,完全放松了自己的警惕,只巴望着别人对自己负责,招来了对自身和整个群体的灾难。

依赖别人,不仅会失去自己防范风险的能力,也会失去自己的生存能力和生活能力。

靠人不如靠己,依靠自己,始终比依靠别人保险。

——摘自《思维与智慧》

谈命

□ 张建云

家风

一路走来,一路走去,我是用生命研习家风的。生命的意思是,生而有命,生而长命,生而知命。

生而有命,是使命。生而长命,是寿命。生而知命,是天命。天命是良知,良知是每个人心中的善美。比如喜悦、幸福、真诚、爱人等。

天命,或者说良知,藏在每个人的心中。不过被钱、权、名、色给遮盖住了。钱、权、名、色很像油烟机上的油泥,是烟火气中必然产生的物质。久不清洗就会将油烟机的本色遮盖。见不到本色就是隐藏了良知,隐藏了良知就不美观,就有

臭味。让油烟机干净的方法是经常清洗。有人忘记了清洗,日积月累,就会积弊厚重。

清洗油烟机就是教育。每个人都要进行清洗,自己不清洗就得接受被别人清洗。清洗的目的是回归本真、认知天命、呈现良知,让喜悦、幸福、真诚、爱人充盈全身、全家、全社会。

王阳明先生说,讲学的人有两种,其一用身心来讲学,其二用口耳来讲学。用口耳讲学的,揣测估摸,讲的尽是捕风捉影、似是而非、高大悬疑的内容。用身心讲学的,是用自己所学、所思、所悟、所

行,以使命的格局、寿命的态度、天命的纯真来讲。没有虚浮,没有做作,一心真诚,与生命合二为一、水乳交融。

教育孩子真的很简单,给他使命,珍惜寿命,回归天命。这是教育本来的问题。家长是孩子的本来,国学是教养的本来,家风是社会的本来,自己是生命的本来。

人生就是个百年的马拉松,从出生就在跑。掉队的原因,上半场是父母之过,下半场乃自己所为。无非是迷失了本来,隐匿了良知而已。

——摘自《今晚报》

远离三种思维模式

□ 樊登

文苑

行为心理学家埃利斯给了我们三种最常见的病态思维模式。

第一种是“恐怖化”

我们总喜欢把一件事想得特别严重。当我从大学辞职时,爸妈特别担忧,说将来我老了需要钱怎么办,还是得有人每个月给我发点钱才行。这种过度的担忧会导致很多人长期待在一个不适合他的地方,工作得不愉快,因为他恐惧啊。

大家可以做一个实验,在纸上写一件你近期最担心的事,团成纸团,扔在一个盒子里。第二天,又想起一件事,你可以再写一个纸团扔在盒子里。过一段时

间,打开这个盒子,看看你写的纸条。一个一个看下去,你会发现,有90%以上的状况压根儿就没有发生过。

所有的事情,让它自然地来,自然地去。

第二种是“应该化”

事情发生之后,很多人总觉得自己应该做得更好。比如,父母认为子女应该按他们想要的生活方式去生活,甚至威胁,你要是不听我的,我就死给你看。

一个“应该化”的人,会给周围的人造成特别大的压力。他总是先对自己提出“应该化”的理由,等他不折腾自己了,他就开始给别人提应该怎么做了。

已经发生过的事,就是合理的事,不必总强迫别人和自己。

第三种是“合理化”

这是一种弱反应,比如,不去感觉,只是试图否认一些事情,即使是对我们自己。比如,让情绪走向另一个极端,不允许自己产生任何反应。在很严重的事情面前欺骗自己,这种回避和否认并不是一个解决问题的办法。回避的问题依然存在,绝对会再一次浮现出来。

这三种常见的病态思维模式,会使你在生活中总感觉到痛苦。

——摘自《青年文摘》

点滴

听雨

□ 林深

家中的小朋友准备写日记,却苦无头绪。

“看到什么就写什么,听到什么就写什么。”大人如是建议。

连日晴雨不定。此前烈日当空,这会儿窗外却是狂风疾雨。玻璃窗上先是沙沙作响,接着风雨齐来,一扇窗被风刮得一开一合,“咚咚”震耳。玻璃窗上,已经水流如瀑,一家人匆匆奔去关窗。

“有了,那就写雨吧。写写这场雨的动静!”小朋友灵机一动,来了主意。他在窗前站了一会儿,又开门跑了出去,再回来时,已经半湿。没有迟疑,伏案便写。

后来,我看到他写完的日记:“今天下了一场雨。雨打在窗户上,‘滴滴答答’;雨打在树叶上,‘稀里哗啦’;雨点打在我的身上,咦,怎么没有声音?”

我们在楼上听雨,在船里听雨,在亭中听雨,听的是雨水敲在屋檐上的声音,是雨水落在船篷上的声音,是雨水打在树叶上的声音,是雨水掉在地上的声音……总之,听的是在“我”之外,雨和一切接触的声音。孩子的可爱在于,他们并不满足这些,还要听雨水落在自己身上的声音。

听雨,大人常把自己置身雨外,孩子却把自己置身雨中。

——摘自《读者》

信心

□ 梁晓声

对于马,民间有种经验是“立则好医,卧则难救”。意思是说马连睡觉都习惯站着,只要它自己不放弃生存的本能意识,它总是会忍受着病痛顽强地站立着不肯卧倒。

而马一旦病得卧倒了,证明它确实病得不轻,同时证明它的生存本能意识已被病痛大大地削弱了。而没有它生存本能意识的配合,良医良药也是难以治好它的病的。

所以兽医和马的主人,见马病得卧倒了,治好它的信心往往大受影响。他们要做的第一件事,往往是用布托、绳索、带子兜住马腹,将马吊得站立起来,如同武侠片中吊起那些飞檐走壁的演员的那种做法。

为什么呢?给马以信心。使马明白,它还没病到站立不住的地步。靠了那种做法,真的会使马明白什么吧?我相信是能的。因为我下乡时多次亲眼看到,病马一旦靠了那种做法站立起来,它的双眼竟会一下子晶亮起来。它往往会咳嗽嘶叫起来。听来那确乎有些激动的意味,又开始有了自信的意味。

——摘自《意林》