

当我选择闭嘴时

□ 张亚凌

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

靠人不如靠己

□ 明月

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。

谈命

□ 张建云

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

远离三种思维模式

□ 樊登

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

生 活

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》

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，嘎，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。它往往回咬嘶叫起来。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》

人 生

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》

家 风

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》

文 苑

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》



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

广告热线:0352-2503915

赐稿邮箱:dtwbzl@163.com

自办发行
单月订价:21.5元