

快乐的能力

□ 杨兵

人 生

一个人一生最应具备的能力是什么?挣钱的能力?学习的能力?提升自己的能力?其实,一个人一生最应学会的是,无论遇到多大的风雨,都拥有让自己快乐的能力。

怎么不断调整情绪让自己快乐呢?首先是不计得失,不抱怨,积极乐观,开心过好每一天。大事化小,小事化了,允许一切发生。苏东坡,多次被贬,在边远之地,他写诗、钻研美食,活得有滋有味。

其次是有方向有目标。人生更多的价值在于生命的体验,无论经历了多少坎坷、磨难,但初心不改,朝着目标坚定向前。事业大的有大目标,事业小的有

小目标,脚踏实地,务实勤劳,才是根本。

我见过一对夫妻事业失败,欠下了不少外债,有的人可能选择当老赖,而他们不等不靠,在外摆起了快餐摊,通过几年的艰苦奋斗,合力还清了外债,他们心安而快乐。我见过一个70多岁的独居老人,却还种田种地,养鸡喂猪,他干活不怕脏不怕累,总是闲不下来。他说,有事做,有方向,这样才不迷失自我,也感觉到了充实和快乐。

再次,有追求有爱好,这样笑声才会更多。一个泥瓦工爱好书法,他可以用特制笔蘸水泥写出飘逸的字,令人叫绝。一个放羊的老人,山里山外常常传

出他高亢嘹亮的歌声。在我事业最艰苦的时候,我通过读书和诗歌创作自我疗愈;穿行于广州各大街小巷,我又做起了销售,开创了新的生活。学会倾诉,与人拉家常,也是一种爱好。调整自己情绪,跑步出一身汗,畅快淋漓。走出办公室,走出家门,到广阔的大自然中感受阳光的沐浴,也是分外赏心悦目的。

总之,人生就是在得与失之中度过。如果失去了,就当是新的开始,快速调整自己,找到新的方向和目标,让自己动起来,快乐起来,这才是人生最应具备的能力。

——摘自《广州日报》

想赢怕输带着急

□ 徐徐

生 活

“想赢怕输带着急”是家乡的一句俗语,意思很好懂,因为想赢所以害怕输,情绪上很着急,这种心态,在打牌时表现得尤为明显。即便平时看起来非常稳重的人,在牌桌上也可能判若两人,激动、懊悔、指责、推卸责任……各种负面情绪轮番出现。处在负面情绪中的人可能浑然不觉,认为自己表达真实情绪再正常不过,唯有旁观者看得一清二楚,并察觉出其行为的不妥和可笑性。

想一想,何止是在牌桌上,在学业、事业等方面,不少人也怀有想赢怕输带着急的心态,由此产生焦虑不安和内耗纠结,引发情绪不稳定。

最典型的例子是那些不停“鸡娃”的家长们。他们为了让孩子在未来的竞争中获胜,不断推动孩子提前学习,希望孩子能在所谓的起跑线、中场乃至终点都领先,如果遥遥领先就更好了。然而,这种做法给孩子带来了压力,一些孩子不堪重

负,选择中途退出,甚至直接躺平,任凭家长如何督促,也不愿前进。有些孩子甚至产生了心理问题,让家长追悔莫及。

摒弃“想赢怕输带着急”最好的方式,是不要过分看重成败得失,要常怀“得之我幸,不得我命”“塞翁失马,焉知非福”“失之东隅,收之桑榆”的想法,相信一切都是最好的安排。唯有这样,我们才能情绪稳定地走好人生之路。

——摘自《今晚报》

我是别人,别人是我

□ 莫小米

文 苑

有位女士丢了钱包,正焦急万分时,接到了派出所的电话。在派出所她看到了失物,也看到了拾金不昧的好人。她说“谢谢”,对方也说“谢谢”。她诧异,捡钱包的人说:“本来我想轻生,但钱包既然被我捡到,我就该将它处置好。这让我觉得自己也是有价值的,是你的钱包救了我。”

一个丢失钱包,却无意中挽救了别人;另一个在为别人着想的同时,也拯救了自己——这就是“我”和“别人”的关系。

一位年轻人在约定的地点等女友,左等右等不见人。他担心,就发了条短

信:“你在哪里?”短信马上回复:“救救我!”情急之下,年轻人拨通了电话,对方却发出含混不清的声音。难道是女友被绑架?再仔细一看,原来是刚才发短信时就把女友的号码摁错了。

刚放下心,那个求救的短信又来了。他发短信询问,终于弄清原来是个听障人士被困火场,他赶紧拨打报警电话。一个发错的号码竟救了别人一命。

而女友这天本来是打算与小伙子谈分手的,正是男友救人的举动使得姑娘改变了主意。救别人一命,无意中挽救了自己的爱情。

常听人说,困境中不要指望别人来救你,人只有自救。这话只对了一半,不要等别人来救你,不等于你不可以救助别人。

在大风天,我看到北方漫天的黄沙中,记者拍摄了一些人和人在街头紧紧相拥的镜头——只有如此他们才能不被突如其来的狂风刮倒。其中当然有夫妻、恋人、朋友、熟人,但有没有陌生人呢?也许有。在只有相互依靠才能共同依存的时候,我和别人还有什么区别吗?我就是别人,别人就是我。

——摘自《青年文摘》

与孩子一起跑步

□ 张建云

家 风

我有一种心安理得的落后,就是与儿子跑步,我被落得很远,在望尘莫及中喜悦追随。

现在,我是跑不过儿子的。与他并肩起跑,没三两分钟就逐渐拉开距离,直至他矫健的身影渐渐远去,我在后面气喘吁吁。他小时候是跑不过我的,即便数年前的秋天,我也是拉拽着他跑5公里的。儿子当兵两年后继续读大学,其间每天坚持锻炼,如今3公里可以跑11分钟。我知道,他以后的速度也许还会更快,我则越来越慢,但我们一直在前进的路上,没有谁会质疑或嫌弃对方的速度。只要前进,就是同步。正像他小的时候,我想方设法让他与我同步。哪成想,他一直

没有与我同步,而是直接超越了我。

无论是同步,还是超越,其实都是前进。一个家庭里,只要父母锻炼,儿女就会锻炼;只要父母读书,儿女就会读书。只要父母在前进,儿女就会前进。至于谁前进得快一些,谁锻炼得好一些,谁读书多一些,没人计较,也无须计较。慢的最终是要快起来的,锻炼效果也会逐渐好起来的,读书少的也一定会多起来的。

与孩子一起跑步,让我明白:教育,就是我在前面等你,刚要与你同步,你却一下超越了我。这便是家风的内涵,父母的速度就是儿女的速度,长大后他不会比你慢;父母的高度就是儿女的高度,长大后他比你还要高。

然而,父母的体型也是儿女的体型。有些父母早晨不起床,夜晚贪恋工作,不吃早餐,常喝大酒,身体肥胖。于是,儿女也跟着肥胖。儿女长大以后很可能也养成早晨不起、晚上不睡以及不吃早餐、常喝大酒的习惯。

每每见到有素养的成功人士,我都愿意询问其父母的教育是如何影响他的,也会分析他儿女的状态是怎样受他影响的,得出的结论往往与我的判断一致:父母与儿女的习惯、语气、手势、眼神几乎如出一辙,只是大同小异。所以,作为家长,我们应该与孩子一起走在前进的路上。

——摘自《今晚报》

点 滴

人生三境界

□ 马识途

人的一生,大约要经历三种境界:不知不觉(自然人),知而不觉(社会人),先知先觉(天人合一)。

从朦胧,到清楚,再到觉悟;从生存,到生活,再到超脱。

宋代禅宗将修行的层次分为三重境界:一为“落叶满空山,何处寻行迹”,以原始直觉向自然追问自身起源,即“我何人,从何来,往何去”,这是“寻”的境界;二为“空山无人,水流花开”,人从自然中脱离,找到自我,达到“无”的境界;三为“万古长空,一朝风月”,自我超脱,超越时空,天人合一。

严羽在《沧浪诗话》中提出学诗的三重境界:“其初,不识好恶,连篇累牍,肆笔而成;既识羞愧,始生畏缩,成之极难;及其透彻,则七纵八横,信手拈来,头头是道矣。”

人之初,性本善,不辨美丑,天真自然;及至认识规律及成法,熟知社会,自然陷入迷惘,不知所以,不敢恣肆;再则摆脱一切束缚,进入自然和觉悟之境,主体与客体相合,遂能“行住坐卧,无非是道,纵横自在,无非是法”。

我之心得曰:此“自在,自为,自由”之三重境界,亦“迷惘,探索,获得”之三阶段也。

——摘自《肥东晚报》

鹰与蜥蜴

□ 周作人

鹰在追一只兔子。

兔子看见没有什么人可以救它,只是恰巧看到一只蜥蜴,便求它援助。蜥蜴鼓励兔子别怕,它见鹰将要到来,便请求鹰不要抓走向它求救的那兔子。但是鹰因为蜥蜴很小,看不起它,就在它的眼前把兔子吃掉了。

自此以后,蜥蜴深以此为憾,它便不断地去守候鹰的巢,只要鹰生了卵,它就高高地飞上去,把鹰卵推滚出来,将它打碎。

鹰到处躲避,直至后来飞到宙斯那里去(因为它是属于宙斯的神鸟),请求宙斯给它一个安全的地方可以养育儿女。宙斯许可它在自己的膝上来生产。

蜥蜴知道了这件事,它做了一个粪团,高飞上去,到达宙斯的上面,把粪团落在它的膝上。宙斯想要拂落那粪团,便站了起来,不觉把鹰的卵都掉了下来。自此以后,据说在蜥蜴出现的时节,鹰是不造它的巢的。

这故事教人不要看不起人,因为没有人是这样无用的,脸上被涂了泥而不作报复。

——摘自《世界美文观止》

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