

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，无意中也挽救了自己的爱情。

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”，自我超越，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》

鹰与蜣螂

□ 周作人

鹰在追一只兔子。

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

自此以后，蜣螂深以此为憾，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。

蜣螂知道了这件事，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，据说在蜣螂出现的时节，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》

