

起飞与降落

□ 石子勋

人生

起飞前要加速,降落前要减速。人生亦如是。

一个人在起飞进入高光期之前,会忙碌得无比充实,甚至来不及停下规划未来的路径。只是,若想成功起飞,必须设定长久的目标,目标达成前不能懈怠,目的地没有抵达前不停加速。只有不停加速,才能甩开众多的竞争者,脱离束缚,像飞鸟一样在蓝天中翱翔飞舞。

起飞前要付出艰苦的努力,起飞后则要保持清醒的头脑。高处既有更为

辽阔壮美的风景,也有高处不胜寒的惶恐。每个高度都让我们得以俯瞰大地,但总会有更高的地方带来压力。人终究会在与自身能力相匹配的高度停驻。此时,重要的不再是继续攀升,而是思考:如何在这个高度持久翱翔?又该如何为最终的平稳降落做好准备?

人生如飞行,终须回归大地。纵使曾翱翔九天,终将重归平凡,返璞归真。而如何优雅降落,往往比当初奋力起飞更能彰显一个人的修为。在降落

前需要做好三重准备:首先需要预演心理落差,将预期调整至合理区间;其次要理解视野变化,接受不同高度带来的认知差异;最重要的是掌握节奏转换的艺术,从云端的高速飞行过渡到地面的从容行走。

人生起落看似对立,实则构成生命的完整循环。降落并非终点,而是新起点的蓄力;起飞也非永恒,终将回归新的开始。

——摘自《今晚报》

点滴

心在最好处

□ 平原马

筵席上,捡回个酒坛子,小口、短颈、丰肩、瘦底,简约而美,有明清古意。插花一枝,清水养之。我在书房,它在书桌。酒放开了它,我放开了自己。书影动,花香散,灯火寂,最好的心自在清幽,最好的世间,不在别人那里,心在最好处,你在最好处。

不沉陷于过去,不耽于幻想未来,往前一步是纠缠,往后一步是自扰。当下,即是欢喜。欢喜心,未必是过上最好的生活,而是活出了最好的自己。别人多一点不见,自己少一点不觉。欢喜心是一颗拙于计算的心,更是一颗乐于活出自我的心。

已得的,不执念,将失的,庆幸曾经拥有,真的没有什么必须是你的。人世间那么多来与去,来也是真,去也是真,不折磨自己,就可以修得淡泊平静。

生活丰富,不在于物质高度,而在于精神层次。日子快乐未必事事尽如人意,而是时时内心充盈。有时候,偎椅深坐,一杯素茶,发呆便是美好。有时候,捡瓶子回来,插梅便是美好。

太过在意的人会同多失意,无止境的人易生困境。所谓无欲无求,其实是知足。要的不多,绑缚的绳索才少;走得不远,回来时更从容。

不苛求生活的人,生活也不会为难他。心在平处,生命的质量才在高处。

——摘自《肥东晚报》

与其杠到底,不如踩刹车

□ 金惟纯

生活

一对夫妻有点小摩擦,这时,丈夫对妻子说:“你刚才那么说,我真的很受伤,现在我很生气。请你给我5分钟,让我静一下,只要5分钟,我就回来,保证不再生气。”这位丈夫能够这样说话,真是令人佩服!

这让我想起,很多运动赛事都有“叫停”机制。当教练看到自己的选手状况不好,再这样下去就要输了,一定会叫停,把选手叫过来,调整好状态再上场比赛。

其实,我们每个人都应为自己建立“叫停”机制,也叫作“踩刹车”。每当和

别人相处出现状况,尤其是双方都带情绪时,一定要“踩刹车”,把自己“调整好”,再重返现场。

我自己也经常这样练习。有时听别人说话,听着听着,发现自己不能认同,甚至有情绪升起,再这样下去,难免就会和对方“杠”上了。我会和对方说:“对不起,现在我状态不好,建议我们暂停一下,等我把自己调整好,再来听你说话。”有时我和别人说话,说着说着,发现对方脸色不好看,再这样说下去肯定没有好结果,我也会这样做。

“叫停”的时刻,我不仅不说话,也

不想任何的事情。因为我知道,状态不好的时候,一定会越想越生气。这种时候,我会用深呼吸让自己平静下来,觉察自己的情绪反应在身体的哪个部位,然后把手轻放在那个部位,直到完全放松为止。

人生的效益,与发生什么事关系不大,与自己的状态好不好相关度极高。因此,最重要的是设法保持自己的好状态,万一做不到,至少要设置“止损点”,不能再亏下去,即“知止”。这是一门人生的功课。

——摘自《青年文摘》

小孩,小孩

□ 张亚凌

家风

宅心仁厚的朋友们几乎都知道我喜欢瞎写,便常常为我提供素材——自己在生活中的感受与发现。

一位年轻的妈妈给我分享了一件事,她儿子只有6岁,却语出惊人。事情是这样的:爱人在杀鱼,习惯上先用刀背轻轻地敲击鱼头——等鱼儿晕乎乎时再一下毙命,蹲在一旁看的儿子突然冒出了一句,“鱼死得不痛快”。

“张老师,孩子那么小,只有几岁呀,竟然用了‘痛快’。太准确了,有成人的

果断!”年轻的妈妈显然为此而骄傲。

我骇然:才6岁的小孩,面对一条活生生的鱼被杀,没有想到鱼的疼痛,也没有对举刀杀生的恐惧。他说“痛快”时,想的怕不是“长痛不如短痛”,而是脑浆四溅的血腥刺激吧?

深深的悲伤扑打着,好在,又想起了另一朋友分享的她家小孩的事。她家5岁的小孩自从养了小兔子闹闹,就不再吃兔子肉,说如果还吃肉就像吃闹闹,太残忍。因为自己养了兔子,

爱上兔子,不再吃兔子肉的孩子,搀扶住了被冲击得摇摆的我。

教育是什么?教育不只是知识的灌输、生存技能的引导,更重要的是美好情感的唤醒与培养,这才是一个人生命的底色。让孩子首先成为一个有情有义的人,如此,即便能力不足,也不会自私狭隘,不会做出损人利己甚或伤天害理的事。

慈悲的心包容而向阳,遇事判断也必然不会阴暗。

——摘自《今晚报》

精致

□ 张宏宇

文苑

精致,不是累积的金银珠宝,不是繁复的雕梁画栋,它体现在日常的点点滴滴中。一杯亲手冲泡的清茶,在袅袅上升的蒸汽中带着对生活的细腻品味;一本翻阅过无数次的书页,泛黄却依然散发着智慧的芬芳;一桌简单却营养均衡的饭菜,每一口都是对家人的深情关爱。精致,是用心去感受每一个平凡瞬间的美好,是在简单中发现不凡。

精致是生活哲学,它不依赖于外在的炫耀,而是源于内心的丰盈与对美好事物的敏锐感知。它不华丽,却能在朴实中透露出一种难以言喻的高雅。就像那些历经岁月洗礼的老物件,虽无华丽外表,却因时间的沉淀而愈发显得温

润而有质感。这样的精致,不需要外在的装饰,它源自内心的富足与平和,是对生活的热爱与尊重。

不厚重,品质好,体现出的是精致。它不追求物质的堆砌,而是强调内在的价值与实用性。一件衣物,或许不贵重,但其良好的剪裁与舒适的材质,让人穿上后身心愉悦;一个家,或许不大,但布局合理,每一处细节都透露着主人的巧思与温馨。精致,在于对品质的不懈追求,即便是在最不起眼的角落,也能感受到那份对美好生活的执着与坚持。

不媚俗,有个性,是精致的另一面。在这个复制粘贴盛行的时代,保持自我,勇于展现个性,成为一种难能可

贵的勇气。精致的人,懂得在众声喧哗中保持自己的声音,他们不拘泥于传统,敢于尝试,勇于表达。无论是衣着打扮,还是兴趣爱好,都能从中看到他们独特的审美与价值观。这种个性,不是刻意为之的标新立异,而是内心深处真实自我的自然流露。

精致是一种美,它不张扬,却能在不经意间触动人心;它不奢华,却能在平凡中彰显非凡;它不随波逐流,总能在喧嚣中保持一份独有的清醒与从容。在平凡中创造不凡,这便是精致,一种朴实无华、品质卓越、个性鲜明的生活态度。

——摘自《思维与智慧》

智慧的完整性

□ 傅佩荣

人的生命是完整的,思考人生问题,首先要考虑生命架构的完整性。人的问题应涵盖身、心、灵三个层次,灵指精神层次,包括看不到的人生观、价值观、人生理想等。

其次还要考虑生命历程的完整性。人的一生可用16个字概括:生老病死,喜怒哀乐,恩怨情仇,悲欢离合。“生老病死”是人生的完整历程,“喜怒哀乐”是人的丰富情感体验,“恩怨情仇”涉及复杂而多彩的人际互动,“悲欢离合”总是无情而循环往复。

能够了解人生的完整历程,就会对人生中的许多小事释然,也更容易理解人性的脆弱。人不同于其他动物之处在于人有自由,而自由恰恰意味着我们有一半可能会选择错误,因此我们应互相宽容,互相关怀,互相帮助。

——摘自《意林》