

人生的“算盘”

□ 张宏宇

人 生

算盘这老物件，藏着许多做人的道理。往上轻轻一拨，是为增加；往下轻轻一落，则是削减。丝毫不容含糊，上下有序，才能顺畅运转。

算盘框内，珠圆玉润，框外则空无一物。框内之珠，颗颗分明，绝不混淆；框外之物，再美也与算盘无关，此即公私分明之道。算盘框若松散了，珠子必将散落；人心界限若模糊了，祸事迟早会上身。

算盘之妙，在于方圆之道。框方珠圆，方圆相济，方为佳作。做人亦应如

此，该方则方，该圆则圆。方而不圆，易碰壁；圆而无方，终瘫软。

算盘之珠，需常拨弄，才不会生涩。人心亦需时常自省，才不致麻木。

算盘不用时，珠子归零；人独处时，亦应清算得失。每晚睡前，必于脑中回顾当日所为：哪些事无愧于心，哪些事有负于人。算盘归零，为下次计算；人心自省，为来日行正。

算盘每动一珠，皆有声响清脆，数目变化历历在目。做人做事，又何尝不需要这份“可见性”？如果太注重结果，

会忽略了过程；如果太看重得失，会忘却了初心。账本之算盘，终究不同于人间之算盘。前者是拨弄数字，后者是拨弄人心。数字有误可以重算，人心迷失却难挽回。每每看到那些为升官发财不择手段的人，便会想起那拨乱的算盘。数目不对尚在其次，只怕算盘本身亦支离破碎。

人生的算盘，所蕴含的智慧简明直观，生活不过是一道加减法，该得则得，该舍则舍。

——摘自《思维与智慧》

足下何止三寸宽

□ 乔凯凯

社 会

薛凤祚是明末清初著名的天文学家、数学家。他天资聪慧，熟读“四书五经”。

有一次，薛凤祚与父亲及其友人闲坐庭院喝茶，他突然灵感，提笔写下一篇文章。文章富有生趣，赢得众人称赞。薛凤祚顿时得意起来，说：“庭院偌大，有用之人寥寥。”说完，眼神瞥向立于庭院中的家丁，意指他们粗鄙庸俗，乃无用之人。

父亲察觉到儿子的狂妄自大，但他没有当即表态，而是起身邀请众人游园观景。园中有一条河，河面有一座三尺

宽的小桥，众人过桥之后，父亲喊来家丁，打算拆除小桥，并表示：“足下只有三寸宽，显然桥面三尺过于浪费了，只留下三寸足矣。”未及他人开口，薛凤祚率先提出异议：“拆不得。三尺桥走着稳当，按您所说拆掉之后岂不成了独木桥？”“可是我们走在小桥上时，只占用了三寸宽，其余的不是没有用吗？”父亲假意反问道。“怎么会没用呢？作用很大呢。”薛凤祚解释说，“虽然足下只有三寸，然而若拆除二尺七寸，仅留下立足的三寸，我敢保证，众人皆会落

水。”父亲点点头，别有意味地看着薛凤祚说：“这么说，多余的二尺七寸并非无用，而是在为足下三寸默默地提供支撑，对吗？”“没错，确实如此。”薛凤祚突然意识到了什么，唰地一下红了脸。

此后，薛凤祚一改自满之气，变得谦逊稳重。

现实中，有许多看不见的人、事、物在为我们做保障和支撑，如果忽略其重要性，个人的发展之路将很难走得安全、长远。

——摘自《青年文摘》

阅读的意义

□ 张建云

家 风

我们说“书读百遍，其义自见”“读书破万卷，下笔如有神”以及“读书之乐何处寻，数点梅花天地心”，说的都是阅读。

阅读是个分解动作，第一是阅，用眼看；第二是读，以嘴读。看到并读出来的好处是嘴巴和眼睛同时把书的信号传递到心里，信息融合才让知识发挥效用。这就如同开水泡茶，茶是静默的，好比阅；沸水冲泡才可将茶味浸润而出，这便是读；茶壶便是心，让阅与读在心里相遇、相知、相融。我们读过《弟子规》便知

道：读书法，有三到；心眼口，信皆要。这便是强调了读书时心到、眼到、口到，缺一不可。

阅读可去心魔。心烦意乱的时候尽可取经典而读，慢慢体悟，烦恼皆去，而且神清气爽。更重要的是，有些悬而未解的问题可以在阅读中迎刃而解。阅读经典的魅力就在于令人安静，而后生出智慧，所谓静中生慧。这其实无太多的神秘，经典如药，读之医愚，通过阅读理解文字的力量与内涵，此精神气象自然

人心贯体。

当阅读成为一种习惯，在学习的过程中，我们便能很快领略文章全貌，找出背诵规律，使内容融汇于心。

举家阅读经典，既是一种学习方式，也是一种增进情感的方式。每天在家里与孩子共同阅读20分钟经典，所收获的不单是知识，还有尊敬、规矩、分析问题的能力、处理矛盾的方法和遇事不慌的勇气。

——摘自《今晚报》

如何管理逃命模式

□ 河森堡

生 活

人类有的时候会搞不清什么是切实的危险、什么是想象中的危险，现代生活中很多情绪超载恰恰就来自这种混淆。

比如，你在草原上走着，突然蹿出来一头狮子要吃你，这就是切实的危险。你的神经系统会迅速开启战逃应激，让你转身狂奔，大脑空白，心率上升，血液泵进四肢，汗腺分泌加剧，整个人切换到逃命模式以提升生存概率。

然而，人类演化出这种机制是为了应对偶发的临时情况，如果一个人动不动就切换到这种应激状态，那给健康带来的损伤就会极大。

现代社会中，人们一辈子都遇不上

一头狮子。可是，当一些人际关系的压力袭来时，人们往往会把自己想象中的危险和真切的危险混淆。比如，在生活和工作中，有人对自己暴跳如雷的时候，很多人会被吓得进入应激状态，其实这种事情最严重的后果无非就是离开这个人，但是神经系统会误以为已经到了事关生死的地步，那种本来为非洲草原准备的逃命模式自动开启。如果这种情况发生多了，人的健康不受影响是不可能的。

在这种情况下，格斗运动的价值就体现出来了。之前，我认识的一个小伙子是做物流的，经常被上级拍桌子暴骂，他打电话时我在旁边都能听到话筒

对面在狂吼。小伙子整日郁郁寡欢，还掉过眼泪。后来，他开始训练，很有热情，为了在比赛里拿名次还升了量级。不到一年，他身材壮了很多。有一次训练完我问他，现在你上级发火时你还怕吗？他说不怕了，而且，感觉领导已经很久没对他发火了。

总之，经过一段时间训练，你的体格强壮起来，战斗力也比社会平均水平明显高一截，心态就会发生变化。过去你面对一些事情可能会应激，现在，那种神经系统因恐惧而进入应激的概率会大大降低，与之伴随的健康隐患也就消失了。

——摘自《北京青年报》

点 滴

刺猬和红灰蝶

□ 顾湘

大多数人能看到大多数花的“正面”——花瓣展开、露出花心的样子，但刺猬不是那种觉得所有的花都朝它开放的傲慢的动物。以刺猬的高度，有些花它从没见过“正面”。它能看见婆婆纳、月见草、蒲公英的友好，但春飞蓬永远在它的高处，它看不见花瓣上面和花心的样子，它总看着花瓣底下。停在春飞蓬花朵上的红灰蝶，它也只见它竖起的翅膀的“外面”，也就是当它翅膀展开时的“下面”，就像一朵它看不见它的花。

“那打开的翅膀里面是什么样的呢？”刺猬不禁想。就算刚好吹来一阵不大不小正正好好的风，红灰蝶把翅膀展开一下，刺猬也还是看不到。“就像月亮也永远只用一面对着我啊。”这是一只有知识的刺猬。

直到有一天它看见了一只死去的红灰蝶，落在草地上。那是它第一次看到红灰蝶翅膀正面的样子，跟它竖起合拢时的深灰色翅膀是那么不一样，有着火焰般的橙红色。“真绚丽啊，”刺猬心想，“也真脆弱啊。”

刺猬不太想看到蝴蝶的心了，它觉得它们能活着飞舞会更好，即便从不以心示它。

——摘自《青年文摘》

通透

□ 迂夫子

南北通透的房子，风可以进来，阳光可以进来，敞敞亮亮的，让人欢喜。

房子是通透的好，人的心房也该如此。一个人一旦拥有一颗通透的心灵，也便活得通透了。

活得通透的人，豁达不执念，心胸也如通透的房屋，阳光进得来，风雨进得来，闲言碎语也进得来。但豁达的心胸不会被动地成为垃圾房，它留住煦暖的阳光和温柔的风，却为闲言碎语打开一扇门或者一扇窗，让它们穿堂而过，不留一丝波澜。

活得通透的人，不仅自己心境透亮，还能洞穿表象入肌理，看得穿人生底牌，看得透世相画皮。因为活得通透，做人往往潇洒不拘泥，做事又分得清轻重缓急，万事都拿得起放得下。

活得通透的人，一定是一个灵魂上坦荡的君子。灵魂的坦荡就像通透的会客厅，容得下穿堂风，守得住暖阳，既看得见南向的光，也听得懂北向的雨。

——摘自《今晚报》