

生命的硬度

□ 王忠美

人 生

人的一生就像是进行着一场场拳击比赛，跌倒了，再爬起来，每一次重新站起都是一次壮举；受伤了，包扎一下伤口，再重新上场，每一块伤疤都是骄傲的印证……

所以说，生命是有硬度的，生命的硬度在于百折不挠。

人生的道路上遍布荆棘，人活的过程充满苦痛，可是，命运再怎么多舛，我们也要敬畏生命。敬畏生命，生命里便会充满血润的绝美，也绵延了不屈的轨迹，生命的硬度里自有一种打动人心的力量，让人仰视，催人坚持！

三毛曾经说：再怎么苦，我们一步步走下去，踏踏实实地去走，永不抗拒生命交给我们的重负，才是一个勇者。是啊，面对生活中的困难，面对生命的疼痛，每个人都应该演绎生命的本色，学习悬崖上的小草、敬仰高空盘旋的雄鹰、歌颂风雨中奋力飞行的海燕，充分体现生命的硬度。

当生命中的风雨雷电无情袭来，我们就该勇敢迎上去，痛了、伤了、哭了，却也忍了。

人生要经历风雨的摧残，仿佛是一种逃不掉的宿命，每次检点伤痕，都不

会生出怨艾与哀怜：不怨艾命运、不哀怜自我。只有于电闪雷鸣处偷一点淡然的心思，去扮美素淡的光阴，缓解生命的惊悚与战栗，于心底最柔软处绽放一朵随时可能凋零的微笑。

每当风雨飘摇，我都会相信自己，寂静的心灵深处，唱出铿锵的嘹亮之歌，在风雨交加的黑夜，为自己壮胆前行。每逢逆境，我愿从这伤痛的岁月中，抽出些许坚强之丝，以毅力为砧，以微笑为锤，淬以希望之火，精心锻打生命的硬度。

——摘自《大江晚报》

养成赞美自己的习惯

□ 根本裕幸

生 活

养成赞美自己的习惯，对保持高度的自我肯定感、创造适合自己的人生非常有用。

即使是人们通常认为理所当然的事情也没关系，我们可以尝试越来越多地赞美自己，如“早上按时起床了”“在工作中愉快地与人打招呼了”“把自行车整齐地放在了停放区”等。正因为这都是生活中的一些小事，所以每个人都能够经历，并且很容易以此养成赞美自

己的习惯。

当然，除自己的事情外，我们也应该认可和赞美自己为他人做出的努力，比如，“我今天也把家务活儿做得很好”“我倾听了同伴的抱怨”等。

为了养成赞美自己的习惯，我建议大家使用智能手机上的记事本功能。在事先确定的“乘电车回家途中”“饭后在沙发上休息时”“入睡时”等时段，你可以回想一天中自己值得赞美的地方，

并把它写下来。

起初，我们可以决定“一天赞美自己五次”，并严格按照计划执行，慢慢地可以适当增加几次。真正养成这样的习惯后，我们会越来越乐于发现自己身上值得赞美的闪光点。

赞美自己的话语会默默地影响潜意识，影响自我肯定感，让你的心态在不知不觉中得到调整。

——摘自《青年文摘》

量人之尺

□ 程新兵

文 苑

尺子种类繁多，除了测物之尺，还有一种叫量人之尺。

以尺量人看似简单，实则不易。难在握尺之人坚持标准、剔除情感，更难在量人之尺需始终如一。若是尺子的刻度前后不一，标准因人而异，那么量出来的结果自然会失真跑偏，既有失公允，也难以服众。

虽然理论上是千人有千尺，但自古以来，便有一些量人标尺可供借鉴。

战国时期，被誉为“谋圣”的鬼谷子，留有四句名言：“君臣之间，观其忠

惠；父子之间，观其慈孝；兄弟之间，观其和友；朋友之间，观其信义。”透过这四个维度，足可以判断出一个人的人品如何。

《吕氏春秋·论人》更是将量人用“八观六验”来对标，即综合一个人在面对通、贵、富、听、止、习、穷、贱和喜、乐、怒、惧、哀、苦时的表现，给出一个较为全面的评定。

人人心目中皆有把尺，量人也量己，量得又量失。中国有句俗语：“裁缝的尺子——量人量己。”一把尺子量人、

一把尺子量己，是某类人的惯用手段和伎俩。玩弄“双标”，自以为聪明过人，实则愚蠢至极。

心静则尺平，心明则尺准。尺子的公平正义，在于一个标准立到底，一把尺子量到底。与人相交，最好只有一把尺子，尺子多了就会失了标准，乱了分寸，于人于己都无益。在用尺子衡量别人的时候，也别忘了时常度量一下自己。如此一来，做事才会有尺度、有分寸、有轻重。

——摘自《思维与智慧》

礼仪教育

□ 张建云

家 风

我们往往以孩子年龄小不懂事为借口，娇惯了孩子的无礼。其实孩子的礼仪教育从小就要教导，这也是良好家风的体现。

王阳明先生对教育孩子有“导之习礼，以肃其威仪”的观点。教导孩子学习和实践礼仪，塑造一种站有站相、坐有坐相、走有走相的威仪感。

什么叫威仪？即一个人的行住坐卧、言谈举止的大气、优雅、不怒自威的风姿。很多家长都把精力放在了孩子的学习上，而忽视了孩子的威仪教育。

关于坐姿，记得在我小的时候是有标准的，即坐在书桌前要“一拳、一寸、一尺”。就是上身保持正直，略微向前倾，

胸离桌子一拳距离；手握在距笔尖一寸的位置；头部端正，自然前倾，眼睛离桌面约一尺距离。这“三个一”的标准如今很少有孩子执行了。

坐姿不正，对身体的伤害是毋庸置疑的，自然也会引起走路的姿势不正。民间有句俗语，“走相不正心眼歪”。如此一来，我们就知道坐姿、站姿和走路的姿势有多重要了。不但要坐有坐相、站有站相、走有走相，还要学习生活里最基本的礼仪。譬如，弯腰捡东西、系鞋带时要蹲下，不能撅着屁股，这样很不雅。再如，于公共场合坐下时要双膝并拢，双手放在膝盖上，不要双腿张开或跷二郎腿。还如，别人为你添茶、倒水或提供服务时，要欠

身坐起或用手扶扶杯子，抑或以食指和中指轻叩两下桌面，以示感谢和尊重。

除此之外，孩子接打电话时的礼貌也被很多家庭忽视，孩子接电话时往往第一句不是说“你好”，而是会说“怎么了”，通话完毕，也很少请对方先挂电话，这便是缺乏基本的礼仪素养。

诸如这样的礼节还有很多，忽视这些礼节，不重视孩子礼貌教育和威仪培养，会招来很多意想不到的烦恼，从而错失很多机会。

一个孩子的礼貌程度如同一面镜子，照出家风的影子。生活中最简单却也最显高贵的投资便是礼仪教育。

——摘自《今晚报》

点 滴

如何驾驭情绪惯性

□ 石兵

情绪是有惯性的，快乐与悲伤都是如此。

快乐会蔓延，悲伤会弥漫，情绪这种看不见、摸不着的事物，却决定着一个人的生活幸福与否，为一个人的一生定下或暖或冷的基调。而情绪产生之后的惯性大小，则决定着一个人所能达到的人生高度。

控制情绪，其实就是在控制它的惯性。毕竟，人都有七情六欲，各种情绪的产生看似偶然，实则必然。情绪产生之后对一个人的影响大小才是关键。一个情绪化的人往往无法保持客观与清醒，任由情绪张扬发酵，图一时之快却对造成的后果追悔莫及。能够控制情绪的人也有高下之分，情绪能控制五分者，只能说是个成熟的普通人；情绪能控制八九分者，定可拥有超越常人的际遇和成功。

如何控制情绪惯性？窃以为，要提高包容度，锚定是非心，增强执行力。只有包容，才能最大限度地减少坏情绪滋生，只有始终保持一颗是非心，才能让一个人的行为不被情绪控制，只有强大的执行力，才能让一个人在理智模糊的时刻依靠思维惯性不犯错误。

——摘自《今晚报》

当下即生命的微分

□ 蔡志忠

无论宇宙有多大，我们只能立足于此地。无论时间有多长，我们只能存在于此时。

生命的实相是——我们的一生由所有无穷多个当下所积累而成，当下就是生命的微分，整个一生就是当下的积分。

开悟的禅者洞然明白这个生命的实相，虽然一生很长，但我们只能兑现当下。因此开悟者永远活在此时、此地、此刻、当下、瞬间。

生命的实相即是，活着的每一个当下的过程！生命只能兑现当下刹那，生命真的是一件很奇妙的事情！

无论我们有多少钱，我们只能使用上面的那几张；无论我们有多少间屋子，我们只有一副身体可以居住。

无论我们可以活多久，我们永远只能兑现此时、此地、刹那、当下，瞬间的微小的切片时间。我们不能让时间回头，也不能让时间快速走。

我们唯一能做的就是，把握当下，融入眼前。

——摘自《意林》