

## 幸福从学会选择和坚持开始

□ 任明

人 生

## 人生就是不断选择的过程

我们在生活中总是会面临很多选择,大到选择一座城市、一所学校、一个专业、一份工作,小到选择穿什么衣服、吃什么、坐哪趟车……学会选择,也学会接受每一次选择带来的收获和遗憾,是我们的人生必修课。

在一次次的选择和调整中,找到正确的方向,努力坚定向前,总会看到美丽的风景。

学会选择和坚持,才会少些遗憾

面对每一次的选择,深思熟虑,郑重作出决定;如果有遗憾,就理智面对,通过努力调整争取弥补遗憾;假若不能改变,就勇敢地接受,继续朝前走,争取找到新的机会与可能。

人生,就是不断认识自己、调整自己、优化自己的过程。认定了方向,选准了目标,就要学会战胜挫折、跨越坎坷,不断地拼搏和奋勇前行。逢山开路、遇水架桥,那些愿意为了梦想风雨兼程的人,才会拥有更多的收获。

## 怀揣希望,人生总有无限可能

不为昨天的遗憾而纠结,不为明天的得失而忧愁。保持积极向上的心态,怀揣着希望去努力,我们每个人都可以通过自己的力量,让生活多些无悔,少些遗憾。人生的幸福,从学会选择和坚持开始。向着正确的方向,不断尝试、不断调整,才能让自己不断变得更好。

有希望、有热爱、有追求、有行动,人生总有无限可能!

——摘自《人民日报》

点 滴

## 低头的皱纹

□ 王厚明

不经意间照一下镜子,惊讶地发现自己的额头皱纹竟然如此之深,无法抚平了,以至于感叹青春的消逝,岁月的无情。妻子在旁边说道:“那是因为你低头罢了。”

是啊,自己确是习惯于低头:习惯于低头沉默,性格不事张扬;习惯于低头行走,难得开敞心怀;习惯于低头读书,任由思想徜徉。就这样,皱纹悄悄爬上额头,似人生的笔线,记录下道道沧桑。

不禁提醒自己多抬头,少低头,不让皱纹霸道占据额头,可是依旧低头不止。我知道,人不能向困难低头,不能向权势低头,不能向邪恶低头,这种低头产生的不是皱纹,而是卑微。人需要仰头,翘首充满朝气以自信,也需要低头,放眼看清前行的路。

其实,大可不必惧怕皱纹,如此低头的皱纹是成熟的符号,是不懈的奖励,是奋斗的标榜。因为,习惯谦恭自谨的,需要低头;上坡跋涉的,需要低头;埋头耕耘的,需要低头;厚积薄发的,需要低头。我此刻只需理一理的是,有多少低头愁苦自卑的皱纹,有多少低头成就自信的皱纹。

——摘自《今晚报》

## 辛勤的蜜蜂没有时间悲哀

□ 韦秀英

生 活

布莱克在《嘉言选》中说:“辛勤的蜜蜂,永远没有时间悲哀。”这句生动而形象的比喻告诉我们,一个辛勤劳作、勇于耕耘的人,他们把自己的整个身心都投放到了自己的事业上,根本没有时间去悲哀得失。

美国成人教育家卡耐基说:“要忙碌,要保持忙碌,它是世界上最便宜的药,也是最美好的药。”忙碌能让人精神焕发,魅力无穷;忙碌能让人潇洒自信,思维活跃;忙碌能让人爱别人,也能让别人爱你;忙碌能给别人带来愉快,也能给自己带来快乐。

美国一位名叫雷莉丝的儿科医生,她在退休后以91岁的高龄开了一家诊所,每天忙碌着。经她治愈的儿童不计其数,更令人惊奇的是,到100岁时,她仍然在自己的岗位上忙碌着。雷莉丝为什么要放弃安逸、幸福的生活而选择忙碌呢?或许我们可以从她的话中找到最佳的答案。她说:“只要有工作,我就感到其乐无穷,没有时间去感叹无聊。”这就是她享受忙碌的乐趣,也是她长寿的根源。

曾经看到这样一句话:“你闲着的时候,不要庆幸,因为你是一个没用的人;你忙碌的时候,不要抱怨,因为你是一个有用的人。”我们常常抱怨,属于自己的时间太少了,实在是太忙了。其实,我们应该庆幸老天没有让我们太闲,我们还拥有一份忙碌与充实。

忙碌让我们不得不合理安排时间,不得不珍惜每一分钟,不得不在有限的时间里做尽可能多的事情,不得不用最短的时间将手中的事情做得更好。于是,我们的生活中便多了一份惊喜,多了一份收获,人生也会在忙碌中悄悄收获丰硕的成果。

——摘自《意林》

## 别放着优点不看

□ 任万杰

文 苑

薛曜出身于书法世家,初唐四大书法家中的薛稷和他是堂兄弟关系,褚遂良是其舅祖,父亲薛振更厉害,是唐朝宰相,唐初文士大多出自薛振的门下。受家庭影响,薛曜也酷爱书法。

薛曜主学褚遂良的书法,也学习别人的。就这样,几年下来,薛振看着薛曜一点没有长进的书法,不住地摇头。有一次,薛振找到几本孤本,让薛曜品鉴。

薛曜虽然书法不行,但是品鉴功夫很强。他拿起一本孤本说:“横竖笔画过于滑顺,干干巴巴十分呆滞,缺少生态气

韵。结构处理上过于塞阻,破坏了书法的用笔秩序。”

随后,薛曜又拿起一本孤本说:“字体结体过于紧缩向内,结体不成舒阔达远,结构过度拥挤,不成舒展。其结体内偏,不张扬,字枯而燥,险而俗。”

薛曜拿起最后一本孤本说:“手法十分单一,显得字直楞矜张,豪放没有做到,含蓄感又被破坏,整体看起来有些奇怪。”

等点评完,薛曜问父亲薛振:“我的点评怎么样?”薛振不停地摇头说:“现在,我知道你为什么好几年书法都没有

长进了,就因为你放着人家的优点不看,眼中只有别人微小的瑕疵。你这样,怎么能进步呢?”

薛曜大惊,连连承认了错误,随后开始取长补短,经过几十年,终于融百家之长,字瘦硬有神、用笔细劲、结体疏朗,被后人评为“瘦金体之祖”。

有时,我们总是放着别人的优点不看,吹毛求疵地找别人的缺点,以凸显自己的能力,人变得尖酸刻薄,最终牢骚满腹,一事无成。

——摘自《知识窗》

## 论礼貌

□ 张建云

家 风

礼貌很像坐垫,有了它就不硬,就不冷。无礼的人有两种情况:一是无知,一是傲慢。但无论哪种都不被人喜欢。

有人说,有的人很无礼,但也有朋友和伴侣。我说这是自然,但他只能找到同样无礼的朋友和伴侣,他的孩子往往也会无礼。这便是家风的实质。

礼,是靠父母和老师教的,但教礼之前一定要先润化心灵。若心里无礼,表面有礼,就会显得做作。孔子批评这种行为:“人而不仁如礼何?”

让礼住进内心,是系统性、长期性教育。为此王阳明先生给出了“每天四

问”:在家所以爱亲敬长之心,得无懈怠未能真切否?温清定省的礼节方面,是欠缺着还是在实践着?往来街衢步趋礼节,得无放荡未能谨饬否?一切言行心术,是欺妄怪僻还是忠信笃实?

作何解?在家里是否把爹妈放在心里,而情真意切地爱他们?对于照顾父母的实际行动,是欠缺着还是在实践着?在公共场合,是不是时刻注意自己的礼仪礼貌和外表面语?所思、所念、所想、所言、所做,正派吗、正规吗、正常吗?

王阳明先生的“四问”看起来简单,做起来并不容易。很多人不太在意父母

的感受,对自己的自省、自律又做得不足,更多的是要求、抱怨、指责。

规矩还是要讲的,家风还是要树的,父母还是要孝的。讲规矩、树家风、孝父母是文明、礼貌、和谐、幸福的根本法则。

为此,根据王阳明先生的“四问”我制定了现代版的“每日四问”:今天问候父母了吗?今天帮父母做事了吗?今天注意语言、行为和形象了吗?今天自省了吗?坚持此方,我们的孩子、我们的家庭不至于迷失得太远,便会相信幸福就在前面,一切问题都会逐渐解决!

——摘自《今晚报》

## 不说“随便”

□ 黄小平

朋友请客,问你想吃什么,你如何回答?多数情况下,你可能会说“随便”,意思是对方点什么菜就吃什么。

而我,从不说“随便”,因为我总感觉这一声“随便”,表达的不只是对吃什么无所谓,还可能传递出一种无所谓的态度,显得没主见,甚至对方可能会觉得是敷衍,不够尊重。我会用“听你的”代替“随便”,虽然表达的是同一个意思,但是对方听起来会暖心得多。“听你的”,是从对方的角度出发,把主动权交给对方,表达了对对方的放心和尊重。

同一个意思用不同的话语去表达,会产生不同的效果。所以,说话也是技术活儿,不能只从自己的角度出发,只顾及自己的感受,而要善于换位思考,多为别人考虑。说出来的话,别人听着顺耳、听着好听、听着暖心,才算真的能说到心坎上。

语言是有温度的,说话不要太随便,你不经大脑随口说出的一句话,很可能寒了别人的一片心。

——摘自《广州日报》