

## 推倒高墙

□ 尚九华

人生

我们常常被困。在乎什么,就会被什么所困。我见过两名中学生:一个通过课外培训机构超前学习,成绩较为优异;另一个按正常进度学习,成绩处于中下水平。最近,他们均出现心理问题,表现为厌学、与父母关系紧张。根源在于对考试成绩过度执着——“超前学”的学生因成绩必须保持领先而焦虑,另一位学生则因长期排名靠后而自我放弃,最终双双被分数束缚。看重什么,就会被什么所困。岳父今年75岁,生活在乡下的他过于看重左邻

右舍的评价,尤其对负面评价敏感。他常因邻居一两句无心之言而耿耿于怀、闷闷不乐,随后在家族微信群倾诉抱怨,导致群内氛围低沉,家人多次劝说无效。

沉迷什么,也会被什么所困。我认识一位朋友,日均使用手机超10小时,沉迷购物、刷刷、看直播等娱乐,甚至声称能足不出户全天候依赖手机。若手机脱离视线或触手可及的范围,他便会陷入强烈焦虑。

人这一生,最重要的莫过于安顿内心——不因外界的纷扰而慌乱,不因自

我的执念而焦虑。遗憾的是,多数人难以做到这一点。他们要么亲手筑起高墙,要么跳进别人筑好的高墙内,将一切光明隔绝在外。

别人的评价是高墙、自我的认知是高墙、名利是高墙、财富是高墙、成功是高墙、失败是高墙……这世上有太多的高墙,足以困住热衷它们的人。

解决之道便是推倒高墙,打破困局,做到不执着、不沉迷。唯有如此,方能抵达真正的身心自由。

——摘自《今晚报》

## 不隔夜

□ 杨兵

生活

隔夜饭菜容易产生亚硝酸盐,所以当天的饭菜最好当天吃完。每天工作做个计划,认真去执行完成,不隔夜,保持自律,工作业绩也会大大提高。

20多岁时在一个公司打工,老板仅比我大几岁,但他在全国已拥有多家公司,他的“日清日毕、日清日高”的理念已深深印在我脑海中。他让每位员工把每天工作细化入表,每天要对照要完成的任务查漏补缺,当天的工作不过夜,还要每天有所进步,哪怕一点点。在这样的

氛围中,公司和每个人都有了显著的提升。尽管离开那家公司很多年了,但他一直都在影响着我,激励着我。

后来,我开公司当了老板,每天也给自己规定考核任务,日拱一卒,每天保质保量完成,确保该做的事不隔夜,使公司有了稳定的发展。

业余时间我爱码字,每天早起,洗漱后写文章,然后跑步,雷打不动。晚上睡觉前看书,日复一日,一年下来,伏案而写的散文、诗歌足够出一本厚厚的文集

了。在生活中发现灵感,马上写出来,我怕它稍纵即逝。通过自己“不隔夜”的努力,在很多报刊上留下了自己的文字。

生活中,每天对自己要求的事,答应人家今天要办到的事,就要赶紧认真地去落实。就是没有能力办好,也要对别人有所交代,这样才不失诚信。

成功需要强有力的执行力和自律,持有不隔夜的生活态度和作风,人生每天都是新鲜的。

——摘自《红山晚报》

## 孩子学习如何好起来

□ 张建云

家风

磨刀不误砍柴工,说的是花点儿时间去磨刀,就会比不磨刀的人砍柴快且多。假如把学习看作砍柴,那么什么是磨刀呢?答案是德性。

何为德性?性,是人心的本来面目,所以我们说心性。德,是一种规律,是一种以恭敬之心对待人、对待事、对待物、对待心灵的规律。恭敬,就是有德,反之则为无德。对待学习亦然,在学习时树立起恭敬心,学习才会有效率、有效果。这就是磨刀。

那么如何来磨德性这把刀呢?“每日三省吾身”加“每日四问”。

“三省吾身”是《论语·学而》的句子,曾子曰:“吾日三省吾身,为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”

什么是为人谋?谋,就是计划和思考。替他人思考事情有没有自私、偏心的时候呢?其实就是站在他人的角度来思考问题。这是一个极好的思考模式,做事不单让自己舒服,还要让别人舒服。只要起心动念,就要计划和思考,顾全大局。

与朋友交而不信乎?只有自己诚信,才能被朋友信任。经常被别人怀疑,就是自己诚信度不够,这时便要自省了。传不习乎?传,是指老师传授的知识

以及自己学习的内容。习,不是复习,而是实习。复习是实习的一个板块,更重要的是把所学用到思考、语言和行动中。

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?这便是“每日四问”的内容。

按照此“3+4”的模式去培养德性,孩子的内心就会充满光明,对待学习便充满恭敬。有了恭敬之后,再去读书、写作以及学习其他兴趣爱好等,就会硕果累累、满载而归。

——摘自《今晚报》

## 被拔高的羊

□ 胡明宝

文苑

羊村里一只公羊在狼的一次袭击中,利用智慧成功地将狼击退,保全了羊村的羊。因此,它被羊村全体成员公推为英雄。

成了英雄的羊,被各地羊村请去做巡回演讲,讲述自己智斗狼群的经历和防狼秘籍。所到之处,英雄羊得到了无数的鲜花和掌声。英雄羊的本领被不断地拔高、神化,简直成了羊群中威猛无比、百战百胜,让狼闻风丧胆的神。

有一天,羊村的两只小羊外出吃草的时候,迷失在草原深处,被狼群追迫,两只小羊发出紧急求救信号,请求羊村立

刻派员为它们解围。

羊村村长接到求救信号,想都没想就找来英雄羊,说:“能担此急难险重任的,非你莫属,你可不能推却。”

英雄羊心底一阵发虚,它明白上次自己不过利用熟悉羊村地形的优势,和孤狼迂回,最终让恶狼跌进陷阱,才保住一命的。而这次是在几十里外的茫茫草原上,地形生疏,自己势单力孤,鏖战群狼岂不是白白送死,更遑论救出小羊!

看到英雄羊犹豫不决,村长和其他村中长老,有的拉长了脸,有的苦口婆心,有的极力怂恿,有的冷言激将,有的

鄙夷指责,更有被困小羊的父母,声泪俱下,哀求不已……

英雄羊暗暗长叹一声,不拼个鱼死网破,看来是难以面对全村父老了。只怪咱是英雄啊,岂能因此懦弱不前,坏了一世英名!英雄羊喝完壮行酒,立刻奔向几十里外的茫茫草原。

以后的事,大家很快明白了。英雄羊不但没能拯救小羊,反而把自己的命也搭了进去。

英雄羊,不能示弱的羊,正死于不能示弱之弱啊。

——摘自《潮州日报》

点滴

## 劳者多能

□ 王鼎钧

患难困苦,是磨炼人格的最高学府。

俗语说:“刀要石磨,人要事磨。”刀不磨不快,人不磨不精明练达,显不出聪明才智毅力品德。

孟子早就看出“磨”的重要。他说过:“天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”圣人见到的,一般百姓也见到了,只是表达用语不同而已。

人们常常觉得,青年人本来是有棱角的,在社会上磨来磨去,后来就磨圆了。“圆”是什么意思?是失去了原有的锋锐吗?若果如此,就失去“磨”的意义了。

把刀刃对准磨刀石,与石面成为直角,这把刀就愈磨愈钝。人接受事的磨炼,要注意采取适宜的角度——让我们把角度改成“态度”吧,谁的态度是积极的,社会经验就会对谁发生积极的作用;谁永远保持生命的热情,社会经验就会是谁的燃料;谁始终为他的理想奋斗,社会经验就会提供给谁更有效的方法。那么,磨来磨去,仍是一把快刀。

——摘自《领导文萃》

## 哲理思辨

□ 巴特尔

有些失误,是由于自恃清高而咎由自取;有的失败,是由于自命不凡而作法自毙。

把失败只当结果而不反思的人,所以屡战屡败,最终一败涂地;把失败权当过程而能反省的人,则会屡败屡战,常常反败为胜。

真正的失败不是失败本身,而是当事者面对失败的态度,所以才有一败涂地和反败为胜的截然不同。

空,有时是虚,虚与实,相反相成;空,有时是无,无与有,相伴相生;空,有时是灵,灵与悟,相依相存。

长远是多远,谁能说得准,而永远则要多远有多远;长久有多久,谁能说得清,而永久则要多久有多久。

会说的不如会听的,会听为聪;会听的不如会悟的,会悟为觉。

熟悉的不一定熟知,熟知的不一定真知,而只有真知才会有灼见。

即使是智者,当选择太多时,也会一下无所适从;只要是志者,当别无选择时,反而能够镇定从容。

能把危机变为转机的是勇者,能把转机变为生机的是智者。

——摘自《思维与智慧》

投稿邮箱:dtwbzj@163.com