

## 韧性与任性

□ 三希堂

人 生

韧性与任性,读音相同,于人生却成截然相反的航向标:一个是渡逆的船桨,凭情绪稳定掌稳方向;一个是撞礁的蛮劲,被情绪失控挟挟偏离航道。

求学路上最见分晓。某人虽3次考研失利,但情绪如平稳溪流,未被挫败搅乱——这份稳定正是心理韧性的底色,让他专注知识点的补漏,终捧录取通知书。可是也有“脑瓜灵”者,上课嗜睡、作业抄袭,遇别人劝诫,便反驳“我自己的事不用你管”。这般任性是情绪失控的外显,如此被情绪牵着走,终难换来想要的未来。

职场里的差距更刺眼。新人小李跟进项目算错数据,先稳情绪找问题,再熬夜核对,请教前辈,理清每个环节。心理韧性让他将“失败”化成“经验”,半年后已成部门骨干。反观另一位同事,工作失误后的第一反应却是情绪失控,怨领导要求高、怪同事不配合,甚至动辄摆出“大不了辞职”的姿态——任性的情绪如脱缰之马,令自己的职场路越走越窄,几次换岗,依旧“原地打转”。

说到底,韧性是“定海神针”,核心是“稳得住”的情绪定力;知困境暂存,故不慌不躁,肯反思坚持;而任性是“小炮

仗”,情绪一触即炸,只图一时痛快,最终难免伤了自己、拖累他人。人生不会一帆风顺,光靠任性赢不了困难,再聪明的想法,被情绪打乱也成不了事;反之,再平凡的起步,若有情绪稳定托底,则能逐步靠近目标。

真正的韧性并非忍气吞声,而是认清现实之难后,仍能稳住情绪、挺直腰杆前行。伴随情绪稳定的韧性,才是对抗岁月起伏、做成事的最好底气。正如墙角小草,不管被风吹倒多少次,终能染绿整片墙角。

——摘自《今晚报》

## 模糊是一种美

□ 草予

文 苑

一清二楚、斩钉截铁抖出立意的作品,固然是准确的、一针见血的。可迷人的,到底是那些扑朔迷离的故事,洋葱似的层层包裹,参差的,曲折的。

道理是直给的,精准归纳。故事却是包藏的,点到即止。所以,道理是清楚的,故事是模糊的。

清楚是一种终结,模糊是一种延伸。清楚意味着确定性,模糊意味着可能性。清楚抵达的真实,是看见的真实;模糊抵达的真实,是想象的真实。伟大

的作品,总是更接近后者,每一份解读都成了对它的增加、壮大和丰满。

清楚是明朗的,模糊却是有趣的。

太过准确且明晰的边缘,对发挥和开拓也是一种限制。如同大地之上,已然有那样堂皇便捷的大道,是那般美而精炼的概括,只需抬腿走下去。相较之下,模糊却是混沌且未开荒的,只得自己理出一条路下脚。各人走各人的,倒显得趣味非常。

常常叫不出物名、药名、草木之名,

浑浑噩噩使了、见了,甚至食了大半辈子,连人家的名字也不得而知。有时,是得到一些好听的特别的名字,却不知它们到底生得怎样一副面孔。是恍然大悟的,被人告知某个极美的名字,原来只是脚边一株其貌不扬的野草。弄清楚自然好,又增点滴见识。可兼而有之的,也添一层失望,多么美丽的朦胧的想象,突然像梦一样被戳破了。

清楚是一种知识,模糊却是一种美。

——摘自《青年文摘》

## 启动良知

□ 张建云

家 风

以前的文章我们讲过阳明先生培养孩子内涵素养的三个教育理念:导之习礼以肃其威仪,讽之读书以开其知觉,诱之歌诗以发其志意。

除此之外还有一个中心——启动良知。启动良知的具体方法是为孩子灌输、植入:孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻。

这与孔子的教育如出一辙。孔子说,孩子在家里要学会孝敬父母,出门在外须懂得团结友爱朋友和同事,言行要谨慎,时刻不忘诚实守信,广泛地去爱家人、爱社会、爱祖国、爱天地自然,亲近那些有仁德、有理想、有作为的人。这样躬行实践之后,有余力才可以学习文献知识、诗书礼乐。

这是《论语·学而第一·第六章》的内

容:“子曰:弟子入则孝,出则弟,谨而信,泛爱众,而亲仁,行有余力,则以学文。”

孝,是一切关系的出发点。一个人不孝敬父母,所有关系都不会长久,而且必定会以落败和惨痛告终。

悌,是对于兄弟姐妹的关爱程度,继而延伸到朋友之间。有人喜欢胜友如云,却不珍惜自家兄弟姐妹的亲情,这便是本末倒置了。

忠,是忠于自己的内心。人们往往忘却了忠于自己的内心,而被钱权名利等牵引,从而失去自我。

信,不是做给别人看的,是因为自己诚信而被别人信任。但很多人都把被别人信任放在首位,自己合适就诚信,而对自己有损伤就不诚信。

礼,是社会文明与否的标准,我们不能忽视长幼有序,尊卑有别,这也是家风的呈现。

义,就是让你身边的人合适,即给身边的人提供方便。

廉,就是干净、清明之意。

耻,不是贬义词,而是内心的惭愧,它来自于与正确和善美的比对。也就是说,自己知道了问题所在,而且触动了情感、心智甚至灵魂。孔子谈耻的功效:知耻近乎勇。所以,启动一个孩子的羞耻之心就是开启了学习的内核动力。

教育之道并不复杂,按照阳明先生“一个中心、三个理念”执行,天下还会有令人担忧的孩子吗?

——摘自《今晚报》

## 藏匿与分享

□ 杨兵

生 活

一个家庭的幸福,离不开藏匿与分享。我有个堂弟,常常自卑,问起缘由,他说:“从小到大,母亲总爱说些丧气的话,比如哪家过得不好,哪家走了霉运,人生不好命运使然,时间长了,脑海里便充满了负能量的东西!”

作为父母,是家庭的中流砥柱,在孩子面前,要懂得藏匿和分享。在孩子面前不必过多流露悲观、失望和埋怨,藏匿起不良情绪,多分享励志、上进的故事,多分享书香与花香,给孩子的心灵铺上阳光,让一个家庭充满朝气与活力。

作为儿女,如果有工作上的困难、孩子成长的问题、生活中的不快乐等问题,面对长辈,也可适当藏匿,这样便可避免他们的担忧。可以带长辈去旅行,去享受美食,和他们分享健康的知识、开心的事情,让他们老有所乐、老有所依。

一个人处世修身也离不开藏匿与分享。

在外,我喜欢与人分享阅读的快乐、运动的快乐,或者一些养生的好方法。在我的引领下,小区里一起运动的朋友越来越多。有时也可约上好友共赴一场旅行、一场宴会,分享的可以是工作方

法、人生感悟、共同兴趣,也可以是美味佳肴的制作方法、日常生活的锦囊妙计。

但是平常在外交谈,家里有些事情则需要“藏匿”,正所谓“家丑不可外扬”,或出于“防人之心不可无”,同时也不必过多打探别人家中的事情。

与人相处需要藏匿坏脾气,藏匿嫉妒心、炫耀心。藏匿风雨、笑脸相迎,藏匿荆棘、树木繁茂,藏匿锋芒、温润如玉。

藏匿是处世的本领,分享则能体现为人的价值。

——摘自《广州日报》

点 滴

## 哲理思辨

□ 巴特尔

苦乐思量多了,哪还会有闲情;荣辱考虑多了,哪还会有真情;得失计较多了,哪还会有纯情。

谁都会有烦闷时,但只有抛之于脑后才会开心;谁都会有苦闷时,但只要不放在心上才会快乐。

由于伤痛,有时欲哭无泪,是极度伤心所致;由于悲痛,有时欲说无语,是极度伤情所致。

面对悲痛,智者和愚者的天壤之别:前者痛定思痛,痛不再痛;后者痛上加痛,痛不欲生。

乞求的悲哀之处在于:如果一旦得不到,便会哀怨;如果总是得不到,便会哀伤。

冷遇,是一种无辜,诸如:冷言难听,冷面孔难看;冷漠,是一种无情,诸如:冷饭难吃,冷板凳难坐。

忍不能不容,但更需耐的坚持;耐不能不受,故更需忍的坚守。

适度的闲,闲中有趣,而一旦太闲了,便会变得敏感和无聊。当无聊与无奈直面时,无聊更觉无奈,无奈更显无聊。

沉默是金。为什么?因为有些话无知,说了反而显得幼稚;有些话无趣,说了反而显得乏味;有些话无聊,说了反而显得俗气。

哗众取宠的,一定华而不实;宠辱不惊的,必定不辱使命。

事物的辩证有时是:只有事前认知的求同存异,才可能有事后的殊途同归。

——摘自《思维与智慧》

## 活在当下

□ 莫李·施瓦茨

莫里在书中举了一个小浪花

的例子。从前有一朵小浪花,一朵男浪花,他在海面上荡来荡去、开心自在。突然,他意识到自己正被拍击到海岸上去。在这浩瀚的大海中,他正在被推向岸边,即将化为泡沫。“天哪!我要大难临头了!”他一脸的忧伤和绝望。

这时,来了一朵女浪花,上下荡漾着,快活极了。她问他:“你为什么这么沮丧?”男浪花回答:“你不明白吗?我们马上就要撞向海岸,消失得无影无踪!”女浪花说:“不,是你不明白。你不是一朵浪花,你是大海的一分子。”

正是有一朵一朵的浪花才有了我们看见的大海,而生活也是由一天一天的日子组成的。生活的高潮不是定时出现的,而是你所拥有的每一分每一秒。

因此,活在当下才是治愈生活的一剂良药。

——摘自《意林》

■ 赐稿邮箱:dtwbzj@163.com