

蝇附骥尾

□ 张希

人生

《史记》载伯夷之言曰：“颜渊虽笃学，附骥尾而行益显。”太史公以此言入《伯夷列传》，本是状写颜回因孔子而名彰，却无意间道破人世间的某种机关。世人多以为伯夷表示谦抑，其实他也点透了一个很实在的生存智慧——借势。

苍蝇自己飞，嗡嗡一辈子，也出不了多远的距离。但要是能趴在千里马的尾巴上，就能跟着跑千里，见大世面。虽然它还是那只蝇，但眼界、经历，早已不

同。这就是“借势”的力量。

不过，借势也不是白捡的便宜。马尾甩起来风力不小，苍蝇若不拼命抓紧，瞬间就会被甩飞。所以，附骥尾不只是找匹千里马那么简单，还得自己有本事挂得住、跟得上。

一个人要想成事，有两样缺一不可：一是懂得借大势，二是自己肯努力。没有真本事，就算一时蹭上了快车道，风一吹也就掉队了。只有既能看清方向、借

力而行，又不断提升自己、抓得住机会的人，才能有真正走得远。

如今我们所处的时代，发展快，机会多，就像一匹奔跑的骏马。但能不能附在这马尾上不掉下来，看的还是每个人的坚持和努力。

借势不丢人，但需要靠努力使自己不掉队——这个古老的道理，到今天依然新鲜。

——摘自《今晚报》

与其杠到底，不如踩刹车

□ 金惟纯

生活

一对夫妻有点摩擦，这时，丈夫对妻子说：“你刚才那么说，我真的很受伤，现在我很生气。请你给我5分钟，让我静一下，只要5分钟，我就回来，保证不再生气。”这位丈夫能够这样说话，真是令人佩服！

这让我想起，很多运动赛事都有“叫停”机制。当教练看到自己的选手状况不好，再这样下去就要输了，一定会叫停，把选手叫过来，等调整好选手的状态再上场比赛。

其实，我们每个人都应为自己建立“叫停”机制，也叫作“踩刹车”。每当和

别人相处出现状况，尤其是双方都带情绪时，一定要“踩刹车”，把自己“调整好”，再重返现场。

我自己也经常这样练习。有时听别人说话，听着听着，发现自己不能认同，甚至有情绪升起，再这样下去，难免就会和对方“杠”上了。这时我会和对方说：“对不起，现在我状态不好，建议我们暂停一下，等我把自己调整好，再来听你说。”有时我和别人说话，说着说着，发现对方脸色不好看，再这样说下去肯定没有好结果，我也会这样做。“叫停”的时刻，我不仅不说话，也不想任何事。因为

我知道，状态不好的时候，一定会越想越生气。

这种时候，我会用深呼吸让自己平静下来，觉察自己的情绪反应在身体的哪个部位，然后把手轻放在那个部位，直到完全放松为止。

人生的效益，与发生什么事关系不大，与自己的状态好不好相关度极高。因此，最重要的是设法保持自己的好状态，万一做不到，至少要设置“止损点”，不能再亏下去，即“知止”。这是一门人生的功课。

——摘自《意林》

练习本身也需要练习

□ 河森堡

文苑

很多人学习一项技能和知识，没有坚持下来，是因为在练习时累积的不适感超过成就感太多，造成这一现象的原因在于练习缺乏层次。

一个人在练习技能时，他的水平提升不是线性的，而是不均匀的，通常会在前期长久地徘徊在低水平，等到一系列核心操作掌握熟练后，技能水平才能在短时间内明显提升，成就感才会接踵而来。

然而，相对于前期缓慢的进步，练

习一项生疏技能时的不适感却逐步积累。因此，可以把练习分成两个层次，第一个层次是关于练习的练习，第二个层次才是练习本身。

关于练习的练习，就是不以提升技能水平为目的，而是先以缓和练习中的不适感为目的。假如你现在要开始零基础长跑，就先每天跑800米，一点一点地吞咽和消化练习中的不适感。此时一定要记住，自己的目标不在于提升成绩，而只是要适应练习这件事本身而

已。等坚持两个星期后，你会发现那种不适感缓和了很多。你渐渐不满足于每天只跑800米，或许可以试试1000米。又过了两个星期，1600米也适应了，再之后5000米也跑下来了……这时候，你在长跑中的不适感已经很少了。之后，你才应该进入第二个层次，即长跑练习本身。

这个方法只是在观念上做个转变，技能进步的概率就能大大提升。

——摘自《青年文摘》

制怒修心

□ 张建云

家风

生活里总有人说，“我这人天生脾气不好，但我没恶意，别跟我计较啊！”这样就如同给自己上了保险。言外之意，他可以肆意妄为、胡言乱语，但你不能批评他，不能怪罪他。这种人其实是自私到了极点。

本性难移，不是说不不可移、不能移、不用移。本性尽管难移，但是想移还是可以移的。那么如何克制、调养和改正脾气呢？

首先我们要认清发脾气的危害。发脾气不仅害人而且害己。怒气胜过刀剑，指责好比下毒，都是脾气所致。当我们与他人发脾气时，往往会造成怒伤己、

言伤人、心疏远、事难成，更有甚者会造成难以挽回的悲剧。

其次要改变和控制自我。一要诵读经典，让经典之文在潜移默化中润泽我们的心灵，涵养我们的性情。二要树立高远目标。发脾气是因为目光短浅、胸无大志。一个立志要成就一番事业的人，往往是没有空闲发脾气的。三要只对事，不对人，如此才能心平气和地面对一切。四要冷静，切忌以暴制暴。五要不做作。错了就是错了，要勇敢地面对与承认所犯之错，正所谓，知错能改，善莫大焉。六要说话慢。语速慢下来，我们的内心也会随之平静下来，发脾气的

几率就会小得多。

正像有人所讲，上等人有本事没脾气，中等人有本事有脾气，末等人没本事脾气大。好脾气，往往能成就好家庭、好事业、好未来。

正如王阳明所说：“凡人信口说，任意行，皆说此是依我心性出来，此是所谓生之谓性。然却要有过差。若晓得头脑，依吾良知上说出来，行将去，便自是停当。然良知亦只是这口说，这身行。岂能外得气，别有个去行去说？”这是在告诫我们，别放纵脾气性子，要顺着良知做事说话。

——摘自《今晚报》

点滴

镜中哲理

□ 黄小平

镜子，如同一双明亮的眼睛，静静地凝视着我们，映照出我们最真实的自我。当我们站在镜子前面时，便能清晰地观察到自己的面容是否洁净，衣衫是否得体。但是这一切的前提，是那面镜子必须平直无曲。正如做人一般，正直无欺，方能赢得他人的尊重与信任。

以上说的是平直的镜子，但换作哈哈镜，就不是这么回事了。哈哈镜让人失真、失实，像这样“说谎”的镜子，岂不是在欺骗我们吗？我觉得，哈哈镜这样并非在说谎，也并非在欺骗我们，而是以一种自己独特的方式，给我们带来欢声笑语。虽说它“歪曲”了我们的形象，但那是它用自己的幽默风趣，引得我们忍俊不禁、开心快乐，让我们在笑声中忘却烦恼，释放压力。这有如生活中那些幽默风趣的人，他们或许不会直言不讳地指出我们的缺点，但能以一种轻松愉快的方式，让我们在欢笑中反思自省，领悟生活的真谛。

平直镜与哈哈镜，各有其美，各有其用。正如我们需要正直的人引领我们前行，同样也需要那些能为我们带来快乐的人，让我们的生活更加丰富多彩。

——摘自《广州日报》

道路上的障碍

□ 陈荣生

古时候，有位国王让人把一块巨石放到一条路上。然后，他躲了起来，看是否有人会将巨石移开。

有几位王国中最富有的商人和朝臣从那里经过，但他们只是绕着巨石走过去而已。

很多人大声指责国王没有把道路清理干净，但他们之中没有一人做任何事来把巨石从路上移开。

然后，一位农民挑着一担蔬菜走了过来。他一走近巨石，就放下担子，尝试着把巨石从路上推出去。经过一番努力，他终于成功了。

当农民返回来挑他那担蔬菜时，发现一只钱包躺在路中，就在巨石原来所在的那个地方。钱包里有很多金币，还有一张国王的便条，上面写着谁将巨石从路上移走金币就归谁。

其实，我们在人生中遇到的每一个障碍，都给我们提供了一个机会用来改善我们的环境，当懒惰之人在抱怨时，其他人则在用善良之心、慷慨无私的意愿创造机会。

——摘自《思维与智慧》