



点 滴

人如其书

□ 那秋生

人如其书，这是诗人高法莱的妙喻，一个人好像一本书。

高法莱说：“人诞生，即为书的封面；其洗礼，即为题赠；其啼笑，即为序言；其童年，即为卷首之论见；其生活，即为内容；其罪恶即为印误；其忏悔，即为书背之勘误表。有大本的书，有小册的书，有用牛皮纸印的，有用薄纸的，其内容有值得一读的，有不值卒读的。可是最后一页上，总有一个‘全书完’的字样。”

于是，我有感而发，写出这样的文字：“人生是一本书，每一页都有情节。血与肉铸成的文字，叙述着生命的传奇。灵魂化为标题，意味着最后的自我定论。写作这本书呵，为的是让后人一代代传阅下去。人生的编辑，是需要每个人付出毕生努力的。画上奉献的图案，饰以奋斗的色彩，再书写上足以显示个性风采的命名。人生的装帧，应当是谨严的，一丝不苟。朴素的美丽，真诚的娇艳，自由的清新。这一切，无需艺术家来代替加工，全凭你自己一手创作。”

——摘自《新民晚报》

无形之“吞”

□ 徐悟理

当人们被深水、大火、浓烟等有形危险吞没时，往往会直接危及生命，因此我们本能地对这类事物保持警惕，主动远离。

但是，我们常常忽略，生活中还有许多“无形的吞没者”，它们不像天灾人祸那样来势汹汹，却能在不知不觉中侵蚀人生。比如：恐惧、内疚、羞愧、愤怒、压抑等负面情绪，骄傲自大或自卑懦弱的心理以及对名利无止境的追求与贪婪。这些无形的“吞没”，往往发生在日复一日的潜移默化之中，等到我们察觉的时候，可能早已深陷其中。

想要活得轻松自在，我们需要时常给自己敲响警钟：既要警惕有形的危险，更要提防无形的侵蚀。我们要学会与负面情绪和解，用理性平衡心态，用知足约束欲望，只有这样，才能避免被这些“无形之物”吞没。

——摘自《今晚报》

喜欢比合适更重要

□ 刘希

小妹财经大学毕业后，考入一家事业单位，我们都觉得这工作不错，离家近还稳定，挺适合她。可她不喜欢那份工作，说很枯燥，没有干劲，在做了两年后，她不顾家人反对离了职。她全职备考，一年多后拿到了律师从业资格。几经周折，在外地找到了一份工作。

刚开始入职，工资低，待遇差，活又多，遇到的客户还刁钻，她只得忍气吞声，咬牙坚持。后来过了两年，渐渐步入正轨。虽然收入颇丰，但需要经常出差、加班加点。我们都觉得她过得很辛苦，她却说她喜欢，虽然累，但每一天都过得充实而快乐。我们认为适合的工作，在她看来纯粹是浪费生命。

由此我不由想到，在职业选择上，喜欢真的比合适更重要。家里世代都是医生，积累了不少的医学知识和人脉，真的很适合孩子学医，但孩子不喜欢，他想做教师，做军人，就是不想做医生。强求的，往往效果并不好。曾看到周围有朋友从名校毕业，工作几年后却觉得无法喜欢上自己的职业，又重新参加高考，选择自己喜欢的专业就读，哪怕再苦再累也要开启新的生活。

想起那天心血来潮，打算去理发店弄个发型。当我点开心仪已久的大波浪卷图片，用征询的语气和理发师商讨时，他首先赞许了我的眼光，列举了几个这个发型的优点，还补充了一些缺

点，最后他轻轻地说了一句，不是很适合，但喜欢比合适更重要。

当我烫完那个发型，看到镜子里的自己，也觉得这个发型不是太适合，但因为心心念念了很久，终于决定一试，便有了一种特别的新鲜感，整个心瞬间都轻盈了起来。

这之后，我每天不嫌麻烦，精心地护理着我喜欢的大波浪卷发，为了配上这温柔儒雅的气质，也学着开始护肤，注重穿衣打扮，坚持运动减肥，半年多后再遇到那个理发师，他的眼睛一亮。说真的，当初他一定认为难打理的卷发，对于穿着一套运动服，蹬着一双跑鞋，胖乎乎不修边幅的我，着实是不太合适的，但可能因为看到了我热切期盼的眼神，或是职业素养使然，他说出了那句话。没想到现在的我，高跟鞋、长风衣、苗条的身材、精致的妆容，越来越符合大波浪卷发的的气质。

因为喜欢，我们才会去热爱，去投入我们的感情，激发我们的潜力。爱自己喜欢的人，做自己喜欢的事，才不会让我们在平淡的日子里，产生厌倦的情绪，消磨掉我们对生活的信心。当然，爱是相向奔赴的，而职业，则只要你努力付出，它就会回报你双倍甚至更高的收获。

因为喜欢，才会看到盛放的自己。

——摘自《思维与智慧》

古人改行的启示

□ 张希

靖康之乱的烽火中，太行山盗匪萧照以拦路劫掠苟活，腰间佩刀藏着草莽凶戾。

一日，萧照拦下一行旅，翻遍行囊无半分金银，唯有画笔与画卷。正欲发作时，得知老者竟是北宋画坛名家李唐，草莽戾气瞬间褪去，对艺术的隐秘向往破土而出。萧照掷刀跪地，恳请拜师学艺，愿金盆洗手、弃恶从善。李唐见他赤诚且有慧根，应收其为徒。

自此，太行少了一名盗匪，画案前多了一位学徒。萧照天资过人且勤勉刻苦，潜心临摹李唐画作，习得其苍劲画风，更渐成自家章法，《中兴瑞应图》流传千古。

一场荒唐抢劫，竟成人生转折，萧照以改行为名，完成了从恶徒到名家的蜕变。

萧照的改行，是挣脱恶名桎梏、以艺重塑自我的一种觉醒，这般因心性转变改写人生轨迹的故事，古往今来亦有回响。

明末的仇英，早年混迹市井，以彩绘漆器、临摹画稿为生计。他身处社会底层，常与街头游手好闲者为伍，日子过得浑浑噩噩，难脱市井流俗之气，但他骨子里藏着对绘画的极致渴求，每见名家画作便驻足良久、潜心揣摩。

下定决心改行后，仇英毅然远离旧友，放下零散营生，一心投入绘画研

习。他拜名家周臣为师，日夜临摹唐宋元明诸家画作，即便对笔墨技法一知半解，也凭着一股韧劲反复打磨，从线条勾勒到色彩晕染，无一不精益求精。他摒弃过往的浮躁流俗，沉下心深耕画艺，将对市井生活的观察与名家技法相融，尤擅青绿山水与人物画，画风清丽雅致、笔法细腻灵动，兼具古韵与新意。

从市井浪子到“明四家”之一，仇英以画笔洗去一身俗气，挣脱了生活困顿与不良习性的束缚，终成明代画坛举足轻重的大家。

萧照弃盗从画，仇英脱俗从艺，两人的改行皆带着“与过往决裂”的决绝，本质是对自我价值的重新锚定。世人谈及改行，多惧未知风险、贪恋固有习性，却忘了有些过往本就是拖累。萧照若固守劫掠营生，难免在乱世中覆灭；仇英若沉溺市井流俗，无疑会埋没一身画艺，沦为无名之辈。

改行，并非简单的职业切换，而是一场对自我的革新。人生从无定局，所谓的“出身”与“过往”，从不是困住人生的枷锁。萧照以笔墨涤荡匪气，仇英以丹青重塑风骨，他们都在改行中挣脱了命运的桎梏。现代人亦当如此，不必困于过往的标签，敢于在关键时刻转身，以坚定的选择与不懈的付出，续写人生轨迹，活成自己向往的模样。

——摘自《思维与智慧》

与孤独相处

□ 杨德振

我有一个朋友，85岁了，退休多年，一直偏安一隅，在一个小县城居住生活。他耳聪目明，精神矍铄，思维活跃，每天都去捕捉当地风土人情、所见所闻中的新鲜事，编成简单朴实的文字用微信发给我，有时也发些自己的小点评，为我这个深居大城市的人开启了一个新鲜的“窗口”。对这个耄耋老人的频繁信息，我不仅不烦，反而在心里佩服他，他的文字里蕴藏着烟火气，蕴藏着消除孤独、热爱生活的一种努力。

我这位老朋友的子女都不在身边，他又不像一些老年人爱结伴出游，或者跳舞唱歌。但他有自己与孤独相处的方式，保持着对生活中的新鲜事物的关注，并不地向朋友输送见闻，排解情绪，不缺随性、自在、乐观的情感表达。在我看来，这是一种可贵的“心灵独舞”的行为，有生活的睿智，不消沉，不抱怨，而是用一颗博大的“童心”去捕捉生活中的各种乐趣和新鲜事情，并以此带来精神的丰盈和身心的快乐。当人生开启了一种适合自己的向上的模式，孤独便不再是孤独，而是洞察生活的良机，人可以冷静地思考，可以有专属的时间空间，可以做自己想做的事，并享受自得其乐的丰富内涵。

孤独，其实是一种难以避免的人生体验，并不可怕，可怕的是心态不佳，放大孤独，害怕独处，让性格变得封闭，让心情变得消沉。当孤独与寂寞来临时，正确的态度是不去害怕，不必退缩，勇敢地接纳自己，迎接挑战，顺从己心，找到适合自己的排解情绪的“出口”，保持对新鲜事物的热爱，并投身到多彩的生活中，比如培养兴趣爱好，与朋友相聚聊天，参与集体活动，来一个说走就走的旅行，或者观察每一朵花，留意每一棵树，留心每一天的天气和时事，或者学一个新技能，看一本书，写一段心灵独白，坐下来品茶，听一段音乐……现在一些社交平台上，也能看到老人在拍视频，写文案，分享自己的日常生活，忙且快乐着。总之，让自己沉醉在花前月下的美好中，陶醉在日新月异的生活里，自乐于美好的人情世故中，接受孤独，并找到独处的乐趣，便可让孤独感离得远远的。

孤独，每个人在不同人生阶段都可能遇到。到了人生的下半场，很多人的工作和社交逐渐减少，属于自己的独处时间明显增多。如果与孤独相处是人生的一门必修课，那么不妨以从容豁达的心态面对，找到适合自己的化解方式，并保持着对生活的热爱，人生自会继续摇曳生姿，生发新的光彩。

——摘自《广州日报》

