



N 耐人寻味

有时,倾听就是一切

□毕淑敏

看吧,一个小小的聆听,就会有这样不同的结果。你若不相信,不妨再试一试。这一次,A、B的角色调换过来,上次讲话的这一次换作倾听,上一次倾听的这一次来说话。我相信,经过这样一个简单的角色扮演,你就会对倾听、聆听的重要性记忆深刻。

“听”这个动作,说起来平常,其实有很多奥妙。当我们闭上嘴巴,就可以不说话,当我们闭上眼睛,就可以封锁外界的光线。但是你没有法子关闭耳朵。

也许需要接受的信息太多了,听觉基本上分为三个层面:

第一个层面是生理专注。我们会对大的声响,或是尖锐的不同寻常的音色,保持高度的警觉。当我们发现这种声音会带来生理上的威胁的时候,会忙不迭地捂上耳朵。再变本加厉的时候,我们会拔腿就跑,逃避威胁。

第二个层面是心理专注。这有点像聆听了,我们不但在听,而且会用目光和身体语言,表达我们明白倾诉者的感情。人在,心也在。出于关切和爱护,我们的心愿意和她或他的心一起跳动。这表达着一个善意——我愿意陪你一起走。

第三个层面就是精神的专注。我不单在听你说,我还在迅速地思考,我在想你的处境,你的

辛苦,你这一切的由来,你的出路何在……当然,有些人仅仅停留在这一步,他会想很多,可是他不一定告诉你。他可能会说,也可能不说。说与不说,其实是倾听者的自由,不能强求的。相信那个作为叙述者的人,可以理会到这一层。咫尺之遥,人们都可以感觉出听的质量。

你也许会问,听完了之后,又怎样呢?认真地倾听之后,你就会决定究竟怎样帮助他或她。也许,有时候,倾听就是一切。

一生中,你要找一双——至少要找到一双能够倾听你的耳朵。只要你一开口,它就能懂得你,不然的话,前言太长,序曲太长,是会让人不耐烦的。说完了前奏,就没有兴趣再说下去了。当然了,前提是相信自己是有价值的,自己的苦闷是有价值的,是值得朋友来倾听的。



R 人生感悟

适可而止

□彩 虹

今早我又在鸟鸣声中醒来,轻轻走近窗台,恰好,有六只鸟在——我立刻调好手机视频页面,选好角度,准备拍摄。

“哎,你应该把纱帘全部拉开,视野开阔……”家人这样建议我。我稍微犹豫了一下,但还是移步上前,轻轻拉开纱帘,最终还是惊了鸟儿——扑棱扑棱几下子,六只鸟儿划着长长的弧线,转瞬飞到远方的树枝上。

为了一次圆满,为了追求更好,我竟一无所得。这也许就是生活中的无奈,眼看着到手,却又突然失去。也许生活就是如此,不可以太贪心,适可而止,才可能有所收获。

不久,又有鸟儿在窗外的栏杆上鸣叫着——只有一只。

窗框子的栏杆16根,每根宽度约10厘米——

这是我卧室窗外放置空调的窗框。每天清晨,朝阳升起,婉转清脆的鸟鸣隔着窗户传来,把我叫醒。

鸟儿怕人,我走近窗户时,它们就扑棱一声,展开翅膀飞走了。你离窗子远了,不一会儿,又有鸟儿从远处飞回来,站在栏杆上,叽叽喳喳鸣叫着,或用嘴叨叨窗框。

我喜欢拍照,总想哪天多飞来些鸟,拍下它们轻盈飞翔的身姿,配上欢快的音乐,分享到朋友圈。

参观红嫂纪念馆有感

□陈化明



蒙山峻秀青未了
齐鲁巾帼多英豪
烽火硝烟孟良崮
铁骨丹心女人桥
舍身取义报家国
大爱无言逐天高
不让须眉问何处
沂水滔滔说红嫂

R 人生百味

被一声“问好”暖着

□马海霞

步行去网点取快递时,正值学生放学时间。穿过放学人流,取了快递,放学高峰已过,我大步走在大街上,迎面走来一位个头很矮的女生,她穿着附近中学的校服,走路一跛一跛的。

我与她目光对视时,她突然微笑地说:“阿姨好。”

我看看四下无人,这声问候肯定是问我的,心想可能这女孩认错人了。出于礼貌,我也笑着回她一句:“放学啦。”她“嗯”了一声。

我俩擦肩时,她身体往我这边倾倒,差点儿跌倒。我赶紧转身想搀扶她,她又自己站直了身体。

我问:“需要帮忙吗?”她回答:“不用,不用。”这女孩跛得不算严重,估计刚才是因倒手拎书包,一下没站稳。

她胳膊上挎了一个书包,手里拎着一个大书包,书包像铁蛋一样重。她个子又矮,书包都快拖到地上了。我还是不放心,再次追问:“是不是家人没按

时来接,需要用我手机给家里打个电话吗,或是我帮你喊辆出租车?”她笑笑:“不用,不用,我自己走就行。”

这时迎面又走来一位推着小推车的大妈,小女孩又点头问候:“奶奶好。”大妈一头雾水,用手背揉了揉眼睛:“这是谁家孩子,你瞧我这眼神,愣是没认出来。”小女孩笑笑,没解释,继续往前走。大妈却调转头,追上女孩,让女孩把书包都放到她小推车上,要送女孩一程。

眼前这一幕,突然让我很感动。

女孩终究还是谢绝了大妈的好意,径自走远了。我回过神来,转头问大妈:“您认识她?”大妈摇头:“不认识,这孩子真是有礼貌呀,见到陌生人也问好。”

我明白了。这女孩并没有认错人,对陌生人问声好也不是求助或需要帮忙,她只是单纯出于礼貌。这女孩肯定家教很好,有颗柔软的心。

我们从小就被家长教

育或当家长后教育自己的孩子,要怎样有礼貌地称呼别人。但在成长的过程中,我们又总是被告知或自悟到,不能随便和陌生人说话。若无需帮助,问候也无必要,以求更好地保护自己。于是在大街上,除了有事需要别人帮助,鲜见陌生人之间单纯地彼此问候。

我已很久都没和陌生人打过招呼了,也很久没有陌生人和我打招呼了。今天这女孩的一声问候,的确让我如沐春风——多好的孩子,多么美妙的下午。

她因身有残疾,肯定遭遇过比普通人更复杂的目光与关注,但不论他人用何种目光看她,一句问好,瞬间就化解了尴尬。她与陌生人的交流也仅仅停留在简单的问好上,不做过深交流,这种自我保护其实温暖又礼貌。

我打算把这句问好暂时保存,待遇到下一个陌生人,和对方目光相对时,我也要说一句“您好”。将这种温暖传递下去,世间也许便多了些许值得。