

N 耐人寻味
airenxunwei 收集幸福

□王继怀



与一朋友聊天,朋友说,他要收集幸福。朋友的话让我很好奇,为啥会有这想法,要收集什么样的幸福,怎样去收集幸福?朋友说,把每天遇到的幸福,看到的幸福,听到的幸福,都记在心里,装进脑海,也可用写日记的形式记在本里,当自己不开心,不高兴时,就把收集的幸福放出来,让幸福赶走不开心、不高兴,让生活充满幸福。

朋友的话使我想起一句话,生活中不是缺少美,而是缺少发现美的眼睛。同理,生活中也不缺少幸福,而是缺少用心去发现,用心去收集。其实幸福就在我们身边,可以说无处不在,无时不有,关键是要是懂得去发现,去收集。父亲节孩子精心制作了贺卡,生日时一位好久没有联系的朋友发来祝福的短信,与家人一起温馨的晚餐,看到一位年轻的儿子手里牵着年迈的老父亲逛公园,看了一场感人的电影,都是幸福。

就如这位朋友所说的,如果我们能够用心去发现生活中的这些幸福,用心去收集这些幸福,把这些幸福记在心里,装在脑海里,待我们不开心时放出来,你的生活自然而然就会少了些烦恼,多了些幸福。

在生活中,也许我们常会遇到这样的事情,当你正在书房安安静静地写作时,孩子不经意中跑了进来,影响了你的思维,打扰了你的写作,你正要生气,准备责备孩子时,你打开收集的幸福,放了出来,也许心态立即平和下来,怒气也随之烟消云散,放弃了责备孩子的念头。收集来的这些幸福,赶走了不快。

积土成山,风雨兴焉;积水成渊,蛟龙生焉。生活是这样,写作何尝不是这样?朋友的话,使我想起一位作家朋友的故事。我曾问这位作家朋友,为什么他会有那么多的好故事,写出的文章为啥会那么真切感人?

朋友说,这缘于他平时注意收集故事,他喜欢用心倾听、用心观察、用心思考,遇到、听到、看到好故事,都记在心里,装进脑海,有些故事怕忘记,他还专门准备了本子,记在本里。当他写作时,总有写不完的好故事,感人的故事。

有人说,幸福是一个人自我满足后的情结。幸福也许很平凡,也许很小,也许就是一张贺卡,一句温馨的问候,一个感人的瞬间……但不管是大是小,只要你用心去发现,用心去收集,积少成多,聚沙成塔,这一个个幸福就会自然而然地钻进心里,储存在脑海里,这一个个幸福也会让你的生活变得更幸福。

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

Y 有此一说
ouciyishuo

逗自己开心

□杨德振

相声表演的舞台上一般有两个人,一“逗”一“捧”,密切合作,把观众逗得哈哈大笑,以达到好的艺术效果。人生的舞台上,有时候很多人一起演绎故事,有时候只有一个人。独处时,如何放松和逗乐自己,是值得思索和琢磨的问题。

繁华世界,红尘滚滚,众人在一起时热闹非凡,不易冷落。当一个人在独处或心情落寞时该如何自我逗乐、自我寻趣、自我释放?这时更可见一个人的性格、情怀与格局。

众乐好寻,独乐或独趣难找。有些人一闲下来或一个人静下来,便发闷、苦恼,产生孤独、难受的感觉,巴不得去闹中寻趣,这也正常,毕竟我们习惯了集体生活。但我们也要学会与自己相处,因为独处的

时光会很多。我认为,一个抵御孤独感的良好方式是建立一套“自我逗乐、自我愉悦”的系统,并在心中固化下来,成为一种习惯。当孤独突然而至,不要难过,要学会逗自己开心。

逗自己开心,就要像相声演员那样“抖包袱”,生活中也需要不停地“抖包袱”,抖掉“包袱”,是迎来开心的第一个步骤。时下人们常说“放下”,就是指放下羁绊心灵的东西,把所有的负能量当“包袱”一样扔掉,这样人生少了负累、牵绊和压力,就越容易获得一种清爽和解脱的感觉,自在、淡然、从容、平和会盘踞心头,各种烦恼会让位和被清理,乐趣与欢喜也就冒了出来。

生活中,要逗别人开心并不容易,而去逗自己开心,就简

R 人生感悟
renshengganwu

善良有度

□梁咏歌

韩剧《请回答1988》中,德善的爸爸在很多人眼中,是一个特别傻的人:在路上碰到卖东西的老婆婆,他会买光老婆婆所有的东西,只为了老婆婆能早一点回家;看到有小孩在卖东西,他也会去买一些,即使那些东西自己根本用不着。

他会忍不住帮助很多人,哪怕后来在地铁上被骗,买了几瓶假魔水;哪怕他当初为朋友做担保,公司破产,而朋友又不告而别,他只能肩负起所有的债务,他也仍然坚持自己善良的本心,选择善待他人。

因为他看来,善良不是傻,而是自己的一种选择。他所做的一切,都遵循自己的内心。

知乎上有个问题:“在这个社

会上,善良就等同于傻吗?”下面有一个回答很扎心:“善良本质上是一种发自内心的选择。如果传递善良的人,知道自己在做什么,意味着什么,付出了什么,并且没有伤害到什么,那么谁也没有资格判定他傻。”

罗素曾说过:“一切道德品质之中,善良的本性在世界上是最需要的。”

无论什么时候,善良总是一个人不可或缺的品质。可是,善良并不是一味牺牲自己,成全别人,而是要有自己的底线。就像三毛在《西风不识相》里写的:“如果善良只是一味付出,那么这种善良,我宁愿不要。”做人有尺,善良有度。



K 开心回味
aixinhuiwei

三言两语记

□徐弘毅

一个人应该发挥该有的作用,同时让人受教享用。

有几分功夫,才有一份功劳可言;有几份功劳,才有一份功德可建。

有事想通了,才痛快;有事想开了,才开心。

任劳许可少怨,任性少有遂愿。

悠然自得,安然已得,坦然心得,昂然志得。

狂妄,莫自以为是;彷徨,少自以为弱;辉煌,多自以为慎。

好汉不提当年勇劲,老汉常持时年童心。

你有自己的太阳,死也死在自己的影子下。

具有排除干扰的良好能力,才

能把事干好。

在追溯中追寻,在追寻中追索;在追索中追思,在追思中追求;在追求中追究,在追究中追进。

百花有色香,片草无枯伤,满园风景,尽显风光。

容有和谐而又不同状态的存在,许有大同而又精彩纷呈的世界。

肩有担当,身自清正硬朗,行之刚柔相强,当人之传颂敬仰。

你尽可表现自己,但请勿贬低他人。

没有一种历史担当,何来家、业的承当。

门槛敢过,门道善学;入门为弟子,出门是能者。



逗自己开心

□杨德振

单多了,不需要花费多少成本,也不需要花费多少心思。“逗”的方式很多,关键是找到适合自己的。比如,一个人闲下来时,可以专注地看一本书,在书中寻找与自己人生经历和感受相似的人,感受他人的喜怒哀乐和跌宕起伏,对比自己的幸运与幸福。当身心浸润在书香中,会快意丛生。如果你喜欢美食,那么一个人静下来时,可以精心烹制一道佳肴,满足舌尖上的期待,这也是逗自己开心的好方法。再比如,寄情大自然也是不错的选择,一个人面朝大海,听涛观澜,面向青山,呼风抱绿,独涉河流,戏水弄浪,也可以自得其乐,心生欢喜。逗自己开心的方式还有很多,比如闲看花开、静听流水、仰视白云,比如春看

绿意、夏卧熏风、秋游千山、冬赏瑞雪……总之,尽可能地去接触美好的事物,做可以让自己愉悦的事。如果还觉得逗乐自己很难,那只是你不想去“逗”、不愿去“逗”,在心里“垒”了一堵墙,把叹息、无助、苦闷、烦愁锁在了心间。试着去逗自己开心吧,毕竟人生苦短,要努力活得自在开心、乐观向上。逗自己开心有时还有“自嘲”的作用,就是化解生活中尴尬难堪的场面,起到风趣幽默的效果,展现个人豁达、乐观、向上的情怀,让人与人的感情迅速增温。

学会逗自己开心,还需要修炼身心,磨砺意志。善于逗自己开心的人,生活处处是阳光与快乐,处处是善心和爱意。