

N

耐人寻味
airenxunwei

把“吵闹”变美好

□倪西贵

我所住的小区,面积不大。当年在这里买房,主要是看中小区前有幼儿园,后有小花园。幼儿园与小区一墙之隔,小孩上学方便。楼后小花园常年青青草地,绿树葱茏。我是个安静之人,在家喜欢养花草,静静读书,或者伏案写点“小豆腐块”文章。入住后,我却发现两个“便利”成了“缺陷”,让我烦恼不断。

每天清晨5时,小花园的树上,鸟儿开始“吵闹”,干扰我的好梦。

到了7时左右,一墙之隔的幼儿园开始热闹起来。幼儿园的进园歌曲声、小朋友的哭闹声、广场上的做操声、玩游戏的拍掌声和呐喊声,再加上老师的哨子声,让喜静的我感到无比烦躁。

一天清晨,我又被鸟儿吵醒,烦躁中起床,拿了一根棍子下楼,想轰走树上的鸟儿。我

走到小花园鸟儿吵闹的树下,突然看到一位老人正倚在树下,轻摇蒲扇,闭目养神。

老人听到我的脚步声,睁开眼睛问我:“鸟儿吵?”“是。”我对老人会心一笑。老人说:“坐下来,闭上眼,听听鸟叫。”我说:“我讨厌得不得了,为何还要听鸟叫?”老人说:“与其讨厌鸟叫,不如亲近鸟叫。闭上眼,静下心来,鸟叫的感觉就不一样。”

我半信半疑,坐下来,闭上眼。此时的耳边,鸟鸣声声。渐渐地,那些鸟鸣清晰起来,鸟鸣或成熟或稚嫩,或欢快或舒缓,或清脆或婉转,或悠扬或低沉,如听一场鸟儿演奏会,我的内心慢慢地平静下来。

鸟叫,在你睡觉时听着很吵,但在树下听,竟如此美妙。靠近,是多么奇妙啊!

从此,我喜欢清晨听鸟叫的声音。由此,我想到被我讨厌的来自幼儿园的各种“噪

音”,每天去抵触它,让自己不快活,何不去亲近它,以发现美好的存在?

于是,我改变做法,一边听着幼儿园小朋友进园时放的歌声,一边在电脑上飞快地打着字,把歌声当工作时的背景音乐。小朋友课外时间出来做操,玩游戏,我就放下手中的书,到阳台上跟着幼儿园的音乐一起做操,或者看小朋友做游戏,权当放松与休闲。中午,小朋友午休,我也午休。下午4时半,小朋友放学,我站在阳台上目送,并对自己说:“你也放学喽。”亲近,从厌烦到适应到喜欢,我很快喜欢上了这些“吵闹”,仿佛我正过着一个新的童年生活。

生活有时就要这样,顺其自然,顺势而为。如果不能改变境遇,那么与其抵触和讨厌不喜欢的事物,不如尝试靠近、接受,尝试发现不喜欢的事物中存在的喜欢因素,与生活达成和解。

J

精粹短文
ingcuiduanwen

发光的人

□徐竞草

发光的人,大家都乐于与其交往。什么样的人,才是发光的呢?

首先得是个正直的人,得是个好人,不违法乱纪,不危害社会,不祸国殃民。与别人交往,既不趾高气扬,也不卑躬屈膝,不嘲讽别人,也不谄媚别人。充满善意和宽容,乐于助人,给人满满的正能量。对待自身,则是敢于担责,遇难事不躲,遇好事不争,不消沉,不萎靡。

看,一个人想发光,说容易也不容易,说难也不难,关键看怎么去做。

发光,不是伟人英雄的专利,也不是绚丽舞台上主角的专享,生活中的普通者,皆可发光。



热爱生活

□程 泽

零碎小事,慢条斯理应对一时也许不难,天长日久,总是这份气静心平,那一定只有热爱生活的人了。

爱家的人,天南地北网罗各式炊具,是有癖的人,也是狂热的人。总是早起读晨的人,清风徐来也好,细雨轻湿也好,阴晴雨雪皆有美妙。

慢待小事,好像无关痛痒,虚掷小物,好像也无伤大雅。正是如此,处处惜物敬事的人,才“滚烫”得吓人。何种挚爱,才得如此面面俱到?

小时光,一笔带过,实在简单。可热爱生活的人,总会说,不!人人如礁,时代巨流之下,还剩一把细碎时间,已属难得。得过且过,明朝照例如约而来;用心相待,也不会多得一个旦夕。这个时候,愿意把碎片时光过得有滋有味的人,日子总是更丰盈的。

Y

有此一说
oucuiyishuo

自己是最好的医生

□陈 年

哲学家叔本华说:“人类所能犯的最大错误,就是拿健康去换取其他身外之物。”

这难道不是现实生活中许多人的真实写照吗?前半辈子拿命挣钱,后半辈子拿钱换命。

一位演员出道25年来,马不停蹄地拍戏,一直被称为娱乐圈“自虐式”工作狂魔。前段时间,她在一个访谈节目中坦言:“我虐不起自己了,它真的会报废!”

年轻固然是资本,但身体不是铜墙铁壁,坚不可摧。疾病是慢慢积累的,非一朝一夕之故。若真的“生病如山倒”,只怕再高明的医术也回天乏力。

如今越来越多的入意识到,健康的主动权,更多地掌握在自己手中。最好的医生是自己,医学不过是生命最后的防线。拥有一个美好、平和的心态,能充分调动全身各系统的免疫力,从而形成强大的抵抗疾病的屏障。

正所谓:“正气存内,邪不可干。”

所以,心态才是我们健康、生命和人生真正的主人。它可以成就一个人,也可以毁掉一个人。

这世界的诱惑太多了,可广厦千间,夜眠不过七尺;珍馐百味,日食只需三餐。

人生路漫漫其修远兮,放慢心态,放慢脚步,放下欲念,边走边欣赏,你就是最健康快乐的人,你就是自己最好的医生。

F

凡人一叶
anrenyiye

小母亲

□莫小米

她是我的年轻同事,曾经在一个大写字间上班,座位相隔有点远。下班后男朋友来看她,只听得两个人一惊一笑,在做《南方周末》上的填字游戏。无忧无虑的日子。

后来她换了部门,少有接触,只听说她生了儿子,又听说,儿子是自闭症,不免叹息。

再次相交是我退休以后,带着小外孙女,沿运河散步,多次遇见她,才知道她就住我们隔壁小区。

她依然小小身量,电动车带着刚上一年级的女儿慢行,儿子跟着车跑,已经人高马大。

我们互加了微信,于是我知晓了她的这些年。

她说,鼓起勇气又生一孩,

看到希望,有了乐趣。

她说,现在好多了,女儿小时候,电动车一前一后,带着俩娃上农贸市场,熟悉的菜贩都体恤地说,哎呀,你比我们还苦。

她主动说起儿子:小学已毕业,正在联系上初中。与选择小学一样,先征求儿子的意见,是上特殊学校还是普通学校。

上普校,需要家长付出更多的时间和精力,说白了,就是陪读。她向领导申请换了弹性工作岗位,每周有几个半天,与儿子一起坐在教室最后一排,感受学习氛围。学习进度由妈妈掌握,量力而行,重要的是,孩子在学校环境中,学会了专心、守纪律、讲规矩,尊敬老师,

与同学友好相处。

一定是小学的融合学习让男孩心情舒畅,所以他毫不犹豫地又一次选择了普校。

开学的三天军训,在孔庙举行的开学典礼,男孩全程参加,表现几乎没有破绽。体育一直是男孩的强项,上初中时,他已长成帅小伙子,挂着红领巾,在跑道上驰骋,在球场上跳跃,经常能看到他发自内心的微笑。

如果说学校还可以营造乌托邦氛围,儿子渐渐长大,如何接触社会?

有天我等待过马路,人群中总有那么几个急性子,率先

冲出去,只听得后面有人说话:人家走了,你也不能走,要看着灯,绿灯亮了才走。

回头看,是一位老人对着个大男孩说话,就是同事的儿子。

她听了我的描述,说,是的,儿子中学已毕业,找了家公益餐馆打工,要坐地铁。陪同前去的,是儿子的外公。

她找出视频给我看:高高大大的少年,端着盘子,穿行在餐桌之间,要不是步子稍慢,看不出与别的服务生有什么两样。

前路依然艰难,但这位母亲有她自己的办法,给孩子更多的爱与温暖,让他自然地长大,重获心灵自由。

