



## N 耐人寻味

# 把“吵闹”变美好

□倪西赟

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。楼下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，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

### 发光的人

□徐竟草

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并不难，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。



平心态，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。

## 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。

如今越来越多的人意识到，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

## F 凡人一叶

# 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，让他自然快乐地长大，重获心灵自由。

