

Y 有此一说
ouciyishuo

心灵的壮阔

□程 泽

气候。

阔气,来自自信。可这种自信,却并非源于家世和门楣、美貌与富贵。一个男人,未必格外受到功名利禄的眷顾,也未必热衷在人前高谈阔论,可细看之下,他张弛有余,从容自如,这样根深蒂固的自信,更叫人望而生敬。一个女人,不见得眉目如画,也不见得珠光宝气,可她不卑不亢,自有自己见的谈吐,才是令人刮目相看的自信。

这种阔气,其实就是心灵的壮阔。

对众星捧月的人恭谦,是简单的,对那些素常且轻微的人,有同样的谦卑,往往就不容易了。得志的时候,泰然自若!

一个人阔气起来,如此天高地辽,朗朗清

清,真是一
种

霜染的鬓,光明的顶,变长的脸,又把我拉回眼前
端起美酒,畅谈党的百年华诞,操心台湾的
2035年

也许不难做到,失意时,保持同样的坦然如常,可能就是难事一桩了。经过了高低荒茂,看清了虚实真伪之后,还可以势高不凌人,位卑不媚人,得志做得到泰然,失意做得到坦然,人,自然也就渐渐壮阔了起来。

五柳先生曾经长叹过:不为五斗米折腰!真是阔气。想来,大抵还有未说完的后半句:若是天下清平,无米也好,五十斗米也罢,为民而官,折腰何妨!

谁又把学校变成了遥远的海滩

□石文杰

谁又把学校变成了遥远的海滩
你牵我的手又回到了少年
被你悄悄蒙上了双眼
手拉手一起躺望蓝天
露天的电影,公费的医院
图书馆的座位,你打的校饭
开始嘲笑儿时课桌上的“三八线”
考前的突击,彻夜的无眠
宿舍的老大,老二,老三
老胡同的小酒,油条,稀饭
学校的高墙已拦不住我们深夜的矫健
学校的洗手间充满了我们的酒气熏天

第一次挂科,是因为我们人生第一次体验
第一次梦想成功,是因为有了你的挂牵
想用血去换军功章,因为想分你一半!
第一次有了回老家的冲动,是为了证明给父母看!
他们给了我生命,而你给了我神灯
辗转在你生日前,想过绝壁上的灵芝
天边的云彩,奶奶的祖传宝,西方的高精尖
都不能表达心中那千分之一万!

念念不忘的还有祥林嫂式的心酸:
第一次,天之骄子职业自荐,老爸老妈是面朝黄土背朝天
第一次,单位分房改为集资自建,老爸老妈不清楚为啥工作了还要借那么多钱?
第一次想多生孩子为祖国多做贡献,
可单位计划生育管得比公检法还严!

虽然经历这么多辛酸,我们却感谢这三十年

银行的存款很多,还抱怨利息太浅,
到处找机会再投款

房子从小到大——换了又换,从农村
到城市——从城市又到农村,不知疲倦!

自行车、摩托车、小轿车通通厌倦,因
为飞机、高铁已修到家门前!

鲍鱼、海参、红烧肉已是餐桌忌饭,
青菜、清汤、窝窝头才是营养餐!

趁着祖国大好时光想多活几年

大大的肚子,红扑扑的脸,国学,老
戏,太极拳

天天早上忘不了的小药片,还有那句
不变的叨念——少喝酒,不抽烟!

别学海,历沧海,小舟已划至彼岸

猛然发现幸福就在身边!



R 人生百味
enshengbaiwei

意外

□夏生荷

如此,酒店只能坑我们一次,我们也在评价中进行了回应,避免让更多人踩坑。如果我们为此一直生气,影响到接下来的旅游心情,那就等于让酒店坑了很久,不值得,也没必要。

不仅是旅游,人生中的很多事也都如此。我们在朝设定的目标前行时,难免会遇到许多类似酒店服务状况差等从未预料到的意外情况,一些人就

此情绪崩溃,怨气冲天,甚至因此改变计划,草草结束行程。而另一些人则能一笑而过,当买了个教训,依然能坚定、乐观地前行。

外来因素,能否干扰到我们,对我们产生负面影响,说到底,还是取决于我们给不给它产生影响的机会。

J 精粹短文
ingcuiduanwen

想东想西

□徐九宁

敏感与焦虑,像是一对孪生姐妹。敏感的人,太在乎别人对自己的评价,一旦在乎,就会很容易产生焦虑。别人无意间的一个眼神、一句话,都可能让敏感的人想东想西,焦虑不安。

人活着不易,每个人都会遇到各种不顺,适度的焦虑是可以的,但过

度焦虑会让人心神不宁、心力交瘁,继而无法聚精会神地学习、工作。

敏感之人,要记得一句话:凡事不要想太多,要尽量控制住自己的情绪,而不是将其交由外界来控制。

该睡睡,该吃吃,该努力努力,其他的,顺其自然。



N 南腔北调
nanqiangbeidiao

精神拔河

□杨德振

观拔河比赛令我思考良久,突然豁然开朗,生发联想:每个人除了与别人在力气上进行拔河比赛外,能否与自己或别人来一场“精神拔河”比赛呢?

很多人生活在物质比较丰盈的世界里,决定我们幸福度高低的判定标准,不是个人力量的大小、财富的多寡、才能的多少、地位的高低,而是精神的饱满度、宽泛度和美德的“容积率”。而精神的饱满度、宽泛度的形成与持续拥有,要靠自己经常与自己进行“精神拔河”来实现,不断地挑战自我,会知道自己应该在哪些方面发力,该如何积蓄力量,该如何放下一些不必要的“花架子”功

夫,该如何舍弃一些累赘的东西,轻装上阵,该如何团结他人赢得胜利……

在自利与利人、自私与无私、欲望与信念、理想与现实、金钱与品德等方面,你“拔河”时的“红绳结”向哪个区间移动,最终将力量使在哪个区间,都是人生的大抉择。一些人一味以利己为出发点,把物质占有作为最终胜利的唯一目的,毫不节制,甚至巧取豪夺、以身试法,最终不仅败给别人,也败给自己,使自己违背初心,成为自己曾经讨厌的那种人,甚至人生以悲剧收场,后悔晚矣!

从另一个维度上讲,人生的

过程也是自己与自己不断进行“精神拔河”的角逐过程。每一次战胜自我,不仅是事业的腾跃,也是思想的进步,“精神拔河”的胜局多了,精神会格外清爽、辽阔、舒展,人生的格局会撑大许多,幸福的感觉也会涌上心头。人生需要这种精神的砥砺与胜利的激励,这是不断前进的一大动力。

现实中,有些错误方式需要警醒,那就是热衷与他人在名利、物质上进行“拔河”比赛,不愿意与他人在精神层面比拼,在比吃、比穿、比住、比享受中不能自拔,陷入困局,忘了比知识、比能力、比德行、比进取、比担当、比奉献……精

神上的富庶,是我们一生幸福的可靠保证。

拼体力与技巧的拔河比赛,是生活中的一个愉悦活动,输赢无碍人生大局,往往参与的过程比结果更重要;而“精神拔河”能让自己多反思、多努力,战胜自我,成为更好的人,其输赢会影响人生。所以,无论与他人,还是与自己,都要不时凝心聚力来一场“精神拔河”,达到心有所畏、心有所止、心有所属、情有所系的目的,那将是一件很美好的事情。

“精神拔河”更像是一种身心的修炼,拼的不是力气,而是心智,获得的是一种人生新境界。