

耐人寻味  
airenxunwei

## 正视心底的负能量

□毕淑敏

每个人的内心,都有一间仓库。我们所经历过的事情和情感,都被一一输送到仓库里,分门别类地储存起来。

其中有一些贴着精致美丽的标签,那是让人欢愉的美好回忆,我们十分乐意时时拉开抽屉,欣赏一番,也许还会拿出来展示,与亲朋好友们分享。

那些让人不愉快的记录,我们将它们贴上封条,放在犄角旮旯处,恨不能闭目塞听,永不开启,也许在哪个不经意的瞬间,那扇门冷不丁地弹开了,我们会忙不迭地关上,愁眉不展。

我们以为这就是全部的库藏了。其实,并非如此。有一些不堪回首的记忆,被我们深深地掩埋在心灵库房的地下,化作了冰冷僵硬的泥土。

然而,负面的能量不会

自动消失。如果没有正确的清理和根除,它们会在地下发酵。

终于有一天,它们遏制不住地爆发出来,让人们抑郁、沮丧、烦躁、悲观、绝望……甚至,衍生出陌生而诡异的人格,操控我们的生命。

我们的问题各种各样:也许是死亡、贫穷、卑微、嘲讽、诬陷……也许是父母的偏心、成长中的被漠视、伙伴的孤立、亲人的责难、陌生人的轻蔑……创伤不分大小,只在乎那印记是否深及骨髓,这些回忆沉积在你心里,让你无法忘怀,它们如同威力强大的定时炸弹,不知何时,轰然起爆,污染你生命的海洋。

怎样让内心永远保持清澈呢?

诀窍只有一个,就是敢于正视心底的负面能量,绝不退



却。

无论它多么邪恶和不可一世,你已经长大,你已经强有力,你已经安全。你可以战胜它们,粉碎它们。

很多时候,我们恐惧的其实并不是事件本身,而是莫可名状的虚弱感。只要心灵强健,过往的伤害就变成了纸老虎,灰飞烟灭。

非常感受  
eichangganshou

## 多想已得到的

□徐立新

一次,我带9岁的儿子去一家旋转餐厅吃自助餐。餐厅位于一栋高楼的顶部,可以慢慢地自行旋转,人坐在窗旁,边吃饭边看窗外变化的风景。

儿子第一次见到可以旋转的餐厅,所以特别兴奋,一进去便趴在窗户边不想动,完全忘记了要去取餐。窗外移动的景色,深深地吸引了他。

看了好一会,在我催促下,他才取回来了一盘小点心,外加一个鸡腿,半片猪蹄,一个冰淇淋,一杯热饮。我一看,急了,说,你去拿些好吃的呀,螃蟹、刺身、牛排、羊排,怎么一样没有拿?自助餐里好吃的高档菜,多得一眼看不过来,儿子竟然只取了一些很普通的菜。

等儿子吃完后,我让他再去拿些好吃的,但他却说,爸爸,我已经吃到很多好吃的了,我吃饱了。我说,还有好多好吃的,赶紧去拿,自助餐是不限量,随便吃。但儿子坚决地说他已经吃好了,说完,

又去看窗外的风景,不再搭理我。我有些生气,觉得这孩子怎么有点傻,吃得那么少而一般。

但冷静一想,我释然了:我跟儿子的判断标准,存在着很大的不同——我想的始终是,还有哪些好吃的,他还没吃到,得去吃;而儿子想的则是,我已经吃了不少好吃的,不用再继续去吃了,窗外移动的风景更吸引我。

因为判断标准不一样,所以我的心态是不满足的,想的是要继续去获取,而儿子的心态则是满足的,因此可以不觉遗憾地放下,转而安心去看窗外的风景。

这样一想,我反而不好意思了,觉得自己太贪心了,吃那么多好吃的,回去能消化掉吗?即便吃下去了,何尝不是肠胃的一种负担?!

儿子在无意间给我上了一课:所谓知足,或许就是我已吃到了,得到了,满足了,而不是我还有未吃到的,我还有未得到的。多想已得到的,人生便能快乐很多。



精粹短文  
ingcuiduanwen

## 天赋

□毕飞宇

天赋是必需的,哪一个做出一点成绩来的人没有一点天赋呢?可我很少说天赋,因为谈论天赋是没有意义的,老天给你多少,就在那里了,你能如何?我更看重后天,这是一个变量,是可以通过努力改变的。我在年轻的时候特别骄傲,体会到天赋了,很

酣。可是,年纪越大,我越不在意这个东西,人是可以改变自己的。

康德说了,人是人的目的。如何面对这个目的?这里头有千差万别。我觉得,一个人最大的幸福是这样的假定:我很愚蠢,但是,我努力过,我用自己作为目的,我改变了我自己。

人生感悟  
enshengganwu

## 坚持早起

□王继怀

曾读过一本书,书中说作者有一个坚持了几十年的习惯,那就是每天早上6时起床,或晨练,或看书,或写作,另外就是把每天要做的事情写在纸上,逐一完成,他感慨自己在晨光中遇见了美好。

和不少人一样,我也曾喜欢熬夜。但看了这段话后,我受到启发,开始坚持每天早起,或晨练,或看书,或写作。记得第一天早起时,我站在阳台上,眺望着晨曦下的城市,欣赏着东方鱼肚白渐渐变亮,呼吸着清新的空气,聆听着清脆的鸟叫声,看着初升的太阳散发出的金色霞光洒向大地,感觉特别振奋,特别有活力,心里生发出一种坦荡和快意,并感慨:以前爱睡懒觉的习惯,让我错过了多少美好啊!

从那天开始,我坚持早起,坚持拥抱晨曦,去晨练,去看自己喜欢的书,去把自己的所思所想记录下来,我有不少文章就是在晨曦中写成的。

我喜欢看阳光洒在大地上、洒在房顶、洒在还带着露珠的花草上,我喜欢闻阳光散发出的气息,感觉有一种希望、健康、愉悦在升腾。太阳每天都是新的,心情也可以每天都是新的。确实,我也在晨光中遇见了美好,这种美好的感觉来自大自然,更来自笃定的内心。

坚持早起,体现着一种自律,不是要证明给谁看,也不是为了耍酷,而是要变成一种生活习惯。为了能早起,我养成了晚上尽量早睡的习惯,也改变了以前不管有没有事临睡前都要刷手机

的习惯。

有一位朋友失眠睡不着,于是向我请教有什么办法解决这个问题,我叫她试试早起,不再熬夜。不管有多困,到点就起床,坚持在晨光中做些自己喜欢做的事情,也许坚持一段时间,生物钟调整好了,失眠的问题会有所改善。朋友听了我的建议,试着早睡早起,保持好的心境,还真有点效果。

早起还有一大好处,就是让我觉得每天的时间都“多”起来,而且效率高。当别人起床的时候,我已经锻炼和读书完毕,甚至已写好一篇文章,准备上班了。

要不要坚持早起,或许每个人生活习惯不同,会有不同的看法,但如果你坚持一段时间早睡早起,就会在晨光中收获更多的惊喜。

## 山东省散文学会 牡丹晚报 2022 散文大赛征稿启事

为繁荣散文创作,进一步提高广大文学爱好者的创作热情,汇聚、挖掘散文创作人才,即日起,山东省散文学会、牡丹晚报联合开展2022散文大赛作品征集活动,欢迎广大文学爱好者踊跃投稿,优秀作品将陆续在牡丹晚报文学副刊及新媒体平台刊登。活动结束后,主办单位将组织专家评委评选出各类获奖作品若干件,并给予奖励。

投稿要求:

一、作品内容健康向上,有昂扬的时代精神和较强的艺术性和感染力。  
二、篇幅力求精短,字数

一般不超过3000字,尤其欢迎精致短文。

三、所有应征作品须为原创首发,严禁剽窃抄袭。

四、稿件一律通过电子邮件投送,投稿邮箱:mdwb09@sina.com,请在邮件主题中注明“散文大赛应征稿件”字样,并在电邮文档中注明作者通讯地址、邮编、电话等联系方式及个人简介(山东省散文学会会员投稿请注明会员编号)。

五、征稿时间:2022年3月10日至12月31日。

山东省散文学会  
牡丹晚报  
2022年3月10日