

N 耐人寻味
cirenxunwei

每天做一件开心的小事

□陈启银

每天在朋友圈看到朋友们发的日常生活中的开心组图和视频,心里就说:这一天他们过得真值,至少有那么一刻是开心的。

朋友们分享的开心事常常是小事——小林漫画配一首走心的自创小诗,让人乐呵之后还有所悟;阳台上的自种花草,让人赏心悦目、放松身心;上下班路边的小美景,让人感觉美和开心就在身边;淘到一本心仪已久的好书,让人感觉书香弥漫……

受朋友们的影响,我也开始关注身边的点滴美好。初春时节枯枝上发出的稀疏嫩叶,

在广场上展翅高飞的风筝,小区周边临江空地上五彩露营帐篷,迎面过来的小朋友给我的灿烂笑容……拍照或不拍照,开心都会直沁心田。确实,当我们用一颗欢喜心去拥抱生活时,就会发现许多平时不在意的细微处,美和开心源泉无处不在。

别小看美景小事,它们会影响你的心境。比如,枯枝发新叶,不仅有花一般的美丽,还有一种盎然生机在升腾;高飞的风筝,不仅让天空多了斑斓的色彩,还给人一种奔向自然的自在心境……当我的日子都由这一个个小美好、小开心串

起来的时候,心情会晴朗起来,脚步也变得轻盈。

也许,小开心积累起来也无法代替大快乐,但如果你此时感到生活平淡、郁闷,不妨试着坚持每天做一件开心的小事,也能让生活被愉悦滋养。

最难的是早上遇到不开心的事以后,一不小心就会被带入节奏,一天的心情都受到影响。我的体会是,不管怎么样,绝对不能意气用事,先稳住心神,把真实情况搞清楚,再站在对方的角度想想,对自己的做法做个反思,然后对事情有个基本判定,把后面要做的事排序,一件件地去落实。不能

因为一个小失误、一件不开心的事,坏了一天的心情,更不能出现事赶事、事坏事的连锁反应。此种情形下,做一件让自己开心的小事就更有特殊的意義。

在快节奏工作生活的当下,有的人总觉得每天做一件开心的小事太难。其实,用欣赏的眼光、沉静的心情工作生活,开心小事随时随地可见可做:在忙碌的工作中抽出几分钟做个深呼吸,在烦琐的家务之余去阳台看看打苞的花蕾或远处的风景,在焦头烂额时转移一下注意力,听一段舒缓的音乐,在剪不断理还乱时去走

走路、跑跑步,出一身大汗……每天做和找寻开心的小事,坚持一段时间,当我们回过头来看自己就会意识到,原来生活有这么多精彩,观察事物的角度变乐观了,处理问题的自信增加了,为人处事的态度也更积极,学会了正向思考,不去放大负能量,不开心的事明显减少了。

我们要找到适合自己的方式,去增加小开心的密度,延伸快乐工作生活的长度,提高人生的质量。人不一定非要获得很大的成就才感到幸福,当小小的开心铺满漫漫人生路,这何尝不是实在而长远的幸福?

Z 哲理小品
helixiaopin

扎马步

□黄小平

我曾拜师学过一段时间武术。学武术一项重要的基本功就是扎马步,扎马步不仅吃苦受累,而且枯燥乏味。一次我问师傅:“花这么多时间扎马步,到底有什么用呢?”

“小时候玩过玩具不倒翁吗?”师傅问我,“你知道不倒翁为什么推不倒吗?”我摇摇头。

师傅拆开一个不倒翁给我看,指着它底盘那块沉沉的铁砣说:“你看,不倒翁推

不倒,是因为它的重心在底盘。而一个人的底盘在哪里呢?就在我们的脚上,扎马步,就是让我们的脚变得‘重’起来,变得沉稳有力起来,站在地上,就像扎了根似的,这样,也就不容易被人推倒、打败了。”

扎好
人

生的“马步”,打好人生的根基,也是一项重要且不可缺少的基本功!

R 人生感悟
enshengganwu

花间留点草

□朱小平

楼顶荒秽多时的菜地长满了杂草,我不想任其蓬蓬勃勃生成草坪,就把草铲除,重新翻松土,栽了两株大小差不多的玫瑰苗。隔些日子去看它们,有些出人意料:那株带了花苞的,我特意为它除净了杂草,没想到已经枝枯叶蔫,周边光秃秃的土壤已板结。反倒是另一株当初不起眼的,我随手栽在草堆里,长得很快,开枝散叶,发了新苞。

我问邻家一位颇有种花经验的长辈:“难道植物也怕孤寂成长?”

他说,天生万物,花草本同生。花园里总要留一些草,对花园土壤、对花树自身都有积极影响。花园若是没草,地表温度上升快,土壤水分与肥质迅速流失而开裂,花树容易断根枯死。

听了他的话,我便由着玫瑰根边的几棵草长着,草儿似乎很识趣,知道它不是主人,一点也不抢占玫瑰的风头,在繁密的玫瑰叶下静

静地生长。

当玫瑰花凋谢到只剩一身荆棘,草还在长它的草。人们只叹惜花开得短暂,也总是疏忽花的绿叶,更不会在意草的枯荣,总想除去花间杂草,生怕草与花争肥、争水、争光。

年少时习山水国画,我老是画不好树前呈现立体感的远与近、大或小的树根,尤其是山石的皴,笔势走向错了就前功尽弃,废了一张又一张的宣纸。老师接过我准备扔掉的画纸,在我画坏的山树处,寥寥添几笔小草,瞬间掩饰了我的瑕疵败笔,点缀出一派生动鲜活。草是杂乱生长的,怎么画草,草都不会怪你画错了。

人生路上,也常见一些如花绽放的人,收获了种种成就,人们完全沉醉在他花一样的灿烂里,却忽略了在花背后默默奉献的杂草。当经历岁月的风吹雨打之后,花很快了无形迹,草却在花开与不开的每一个季节,依然青翠。

Y 有此一说
ouciyishuo

睡前感恩

□谢锐勤

美好的一天结束了,美美地睡一觉,疲惫的身心得到休息,才能开启新的一天。

睡身先睡心。睡前的心理状态大体有三种,一是睡前发泄。不少人习惯在睡前将一天的苦水吐出来,认为发泄能有效解压,但效果适得其反。根据吸引力法则,你给出抱怨,收获的也将是抱怨。将苦水吐出来,表面是对他人失望,实际是对自己失望,对自己无能的愤怒。哪有可能你自己输出负能量,却奢望收获正能量呢?尤其是睡前集中抱怨,让心更沉重、无力,如何进入睡眠?即便进入睡眠,也常在梦中延续焦躁的情绪,既浅睡,又易醒。

二是睡前反省。受“日三省吾身”传统观念影响,很多人睡前既思考“成事”之基,亦反思“败事”之因。“三省吾身”是一种自我驱动、自我管理与自我成长的自律修行方式,我认为宜在白天清醒时进行,放在睡前,反而违背人性。睡前已疲劳,但反省需聚精会神;睡前宜放松,但反省需明知灼见。睡前反省如顺利深入,精神会亢奋,会将睡意赶跑;如难以深入,只是快速地“跑”观念,则辗转反侧,难以入眠。

三是睡前感恩。感恩是一种正向思考与正向激励,通过盘点当天或近期接受的善意,人会更阳光、自信。睡前感恩的意义在于心情变得喜悦,继而放松,直至平静,吻合睡眠规律,是一条直达深度睡眠之路。睡前感恩时也会不可避免想到不开心的事,轻轻避开就是,让快乐的事占满心,不如意的事自然就隐退。

睡前可感恩的事太多了。晨起吃到父母做好的饭菜,穿上太太置办的衣服,工作中得到同事的配合,生活上得到朋友的帮助,下班后陪女儿亲密地玩耍。感恩过去、现在与未来,没有天时、地利与人和,独力支撑怎能完成那么多的事情,怎能拥有那么多的机会?生活中几乎事事可感恩,时时可感恩,当睡前感恩成为固定的仪式,也就为入睡营造良好的气氛。

每个人感恩的内容千差万别,但本质一样,都在表达爱、付出爱。睡前感恩让自己充盈在爱的氛围中,在舒适与平和中深睡,而睡眠也变成一种提升人生境界的修行方式。