



## R 人生百味

enshengbaiwei

# 走出“心灵雾霾带”

□杨德振

尘世间,不时有雾霾出现,让人十分讨厌。雾霾让人辨不清前进方向,心里会烦躁不安,待重见丽日当空的大好时光时,心情也会随之雀跃,不禁佩服大自然的自我调节与转换能力。

我们的内心也有个“小世界”,有时春光明媚,让人惬意无比;有时乌云大雨,让人避之不及……我们该如何让内心的“小世界”减少“雾霾”,让“晴朗”的日子多起来呢?

不少人会选择找人倾诉。我有个熟人,与他喝茶聊天,一坐下来,他就爱大吐苦水,把心里郁结

的大量而烦琐的陈年往事像“竹筒倒豆子”一样倾泻而出,他以这种方式去减轻心里负累,转移焦虑,我最初也视为“做好事”,算是帮了他一回。但是,每次见面,他总是旧事重提、喋喋不休地讲述过往那些恩恩怨怨、是非非的郁闷事、不平事、挫败事,怎么也放不下,我既烦他,又很无奈,谁想总是成为别人的情绪垃圾筒呢?难怪周围的人会躲着他。我对他说:“别再多说,多说无益,我怎么开解你,作用也不大,你自己心里的‘雾霾’,自己不‘清理’,别人很难走进你心里帮你清除。”试想,如果不不断地重复诉说相同的烦恼,就像在脑海中不断“复习”这种烦恼,只会让你不断郁闷,这种烦恼也会在无意中被你

“放大”了。

我之所以这样说,一是因为每个人都有自己的生活,你的烦恼没有必要总是拿出来与别人“分享”,转移忧伤,加重别人消极情绪的积存,让别人的心情也变得不爽;二是一个人心里有“雾霾”,要学会运用自己的能力去驱除、化解,寻找转移的“出口”,不行,但不能只找“出口”释放,反反复复,关键还是自己要学会自我调节、自我愈合,不要回避,要去解决问题,才能真正把“雾霾”清理掉,“解铃还须系铃人”;再说,谁的生活总是一帆风顺、水到渠成呢?谁没有这样或那样的烦恼?有些人的压力和困难比你大得多,但他们默默地扛住了,或设法消除化解了。

一个人的心里如果产生

了“雾霾”,要及时消除、化解,否则会越积越多,最终扰乱心思,不仅情绪难以控制,可能还会做出不明智的事情来。自己如果实在化解不了,不妨去看一下心理医生,寻找专业人士帮助,千万不能让“雾霾”变成“雾霾带”,那会更难消除。

做人,心胸宽广一点,光明磊落,乐观向上,不要太过于计较得失。此外,要不怕吃苦吃亏,并兼顾人情通达;做事,缜密细致一点,少出差错少误事,不要做亏心之事。如此,少被人诟病,也不会在心里主动放出“雾霾”。活得坦荡豁达的人,容易感受到快活。一个人有主动走出“雾霾带”的能力,总能让阳光直射进心里,生活就会温暖如春。

## R 人生感悟

# 常记“刹车”

□陈启银

下楼,听到一对母子在对话。母亲问:怎么这么长时间才到?儿子边下自行车边回答:刹车突然坏了,不敢加速,我是慢慢溜过来的。

没有刹车,不敢加速,差点误了时间。我联想到,生活中诸如人际关系、工作事业、家庭生活和感情、娱乐等大小事也有“刹车”,遇到危急情况能刹得住,是闯世界的必备件。一旦“刹车”出了问题,轻则生活乱套,重则留下终身遗憾。

一位年长的朋友,年轻时锻炼身体热情特别高,长跑、打羽毛球、踢毽子、爬山,样样都来,时间安排很满,运动强度很大,身体常常处于超负荷状态。人到中年,他的两个膝盖先后出了大问题。医生对他说是年轻时锻炼过度所

致,受伤后护理不到位。年轻时能扛一下,现在年纪大了,就出了问题!这时朋友才反思,锻炼身体没有错,错在不懂“刹车”和及时“检修”。

不同年龄段和体质基础的人,适合锻炼的方式和强度不相同,做事也是如此,知其弊、除其弊,才能兴其利、得其利。

有些人做事,容易跟着热情走,兴趣浓就什么强度的动作都做,超过负荷也不管,很少考虑方式、强度与自己的年龄、体质基础是否合拍。如果能适当刹车,不过度,多关注一下相应的限制和禁忌,根据自己的实际情况做事,会减少很多不必要的伤痛。

我们都应该做事要趁利避

害,可实际运作起来,容易取“利”不顾“害”,直到被这件事的害处所困、所伤、所逼停时,才知道“避”要有实质性措施;人的精力有限,有所为、有所不为是常识,但有的人走得太顺就开始飘,以为自己无所不能,把“有所不为”忘了个干净,摊子越铺越大,直到控制不住局面时,才明白“有所不为”也很重要;知道有的人和自己不是一路的,绝对不能交往,结果为了面子勉强维系关系,直到被其所伤害,才知道当断不断的后果。类似的事情还有不少,我们要在思想上保留“刹车”意识,为人处事不要一味猛冲,适时收势思量、复盘一下,让接下來更安全、顺畅。

人的“刹车”也会磨损,只是



有的损伤在积累还没有产生质变的阶段,很难让人马上看清它的害处。这种慢性磨损和伤害,修复起来非易事,甚至难以修复。所以,一定要对“刹车”保持警醒,经常检查和反思自己的行为,一旦发现有磨损、毁坏和失灵的苗头,就要马上抢修或更换。

法律、规章、原则等是“明刹”,道德、伦理等是“暗刹”,心中常记“刹车”,并不是不让自己加速,而是要把这些规则立在前面、刻在心里,保持良好状态,在必要时,要刹得住,让生活更安全更自在。



喜欢读书很重要,会潜移默化影响你的气质、思想、人生观,乃至事业和家庭,你喜欢在哪里读书呢?

在家读书,是在自己的一亩三分地里,自己的地盘可以更随意一些。在书房,在卧室,在阳台,甚至在露台,屏蔽了喧嚣、纷

扰,不必担心风雨,还能欣赏风雨,十分惬意。读书跟洗衣做饭一样,既是一件朴素的事,又是一件特别高雅的事。如果有人问你:在家里干什么呢?你说:在读书呢!对方脸上想必有看见了诗和远方的表情。

在路上读书,就有了陌生人

的参与,比如等公交车、地铁时,比如在行驶的火车上、在搏击长空的飞机上,你不是一个人,你周边还有欣赏风景的、发呆的、昏睡的、刷手机的、吃吃喝喝的,而你与众不同,但并不十分突兀。周围的人是你阅读的背景罢了,声音和色彩都是模糊的,但等你抬

## N 耐人寻味

airenxunwei

# 你喜欢在哪里读书

□雨山

起头,离开书籍的瞬间,又可以自然而然地迅速融入世俗之中,多么奇妙!

在书店读书,不买书,只看书,开始会有点心虚,然而时间长了,你身上就会有一个隐秘“读书人”的标签,如果店员或老板也爱读书的话,会跟你这个“读书人”交朋友,惺惺相惜。再后来,你很有可能成了这家书店的会员、义务推销员……

在图书馆读书,就好似在餐馆吃饭、在服装店买衣服一样,是天经地义的。周边分布着或多或少的读书人,不分年龄,不论职业,各自安静着,埋头品读着。那些人,包括阅览室里工作人员的面孔你都熟稔了,可能彼此并没

有聊过天,因为这里是专门读书的地方,用手翻,用眼看,用心想,用笔记就够了,但这绝不意味着你不需要感谢他们的陪伴,恰恰相反,正是每一个读书人的共同参与,这里才有了你喜欢的浓浓的读书氛围。

在公园读书,要的是跟大自然的亲密接触,合二为一,要的是打开耳朵有清脆的鸟鸣和轻柔的风声,要的是抬头思考时看到稠密的绿和广阔的蓝。像我,小时候在房顶上读书,在梧桐树下读书,在看瓜棚里读书,都和现在在公园里读书有异曲同工之妙。

你喜欢在哪里读书?其实,无论在哪里读书,都能使你的心灵得到成长和丰富。