

N 南腔北调
anqiangbeidiao

冲动是魔鬼

□李治邦

很多人都说“冲动是魔鬼”，其实后面还有一句话：“三思而后行”。前不久，在中超足球赛场，发生了令人诧异的一幕，多拉多因为跟主裁判发生争执，产生了怨气，竟然狂跑几十米从后面撞倒了主裁判，这在足球史上都很罕见。结果自然不用说，被禁赛十二个月，等于整个赛季都报销了，而且罚款也不少。事后他也后悔，但事情的结果并不因他的后悔而改变。有人计算过，冲动的出现也就几秒钟，如果不加以克制，极端的情绪就会逐渐加剧，并且付诸行动。这对人的情绪平复能力是一种考验。

我们或许每天都会产生各种各样的冲动，大部分亢奋的情绪都能平静下来。与我家隔街相望的一户人家，几乎每天晚上夜幕降临就会吵闹起来，一般都是夫妻互相指责，冲动起来还能听见摔桌子打板凳的动静。这种情况已经持续好几年了，最近突然安静不少。估计是吵架吵累了，最关键的原因是冲动在慢慢减弱，只剩下鸡一嘴鸭一嘴的争执了。有人说不吵架的夫妻不是夫妻，虽然这句话有些过，却也道出了一些夫妻的日常状态。

有的冲动可以挽回，有的冲动永远不能再弥补。

都说冲动是暴躁的人经常犯的错误，其实不尽然，有的人平常很平和，不言不语的，但发作起来却让人始料不及。我有一个战友，是一名厨师，为人十分厚道，他跟别人在一起很少说话，就这么静静听别人说话。他结婚的时候，还是我过去主持的婚礼，当时就感觉他的妻子很强势，因为在婚礼上就看出他被妻子奚落，弄得我很尴尬。婚后，他的妻子总说他是个窝囊废，我曾经劝过几次也未见成效。后来，他在厨房切菜的时候，他妻子因为什么事情冲到了厨房，不断指责他。一向忍让的他突然冲动起来，积

攒的所有怨恨都在瞬间爆发。他一句话也没有反驳，回身拿菜刀就砍到了妻子的脖子上，妻子随即倒在地上。他自己也被吓坏了，都不知道干了什么，愣在那里。后来，他被判了无期徒刑，又减到了二十年。等他出来的时候，他到单位找我。他说，他在监狱这么多年，一直在后悔，有时候就扇自己嘴巴子。我说，你就憋得太久了，不懂得如何释放自己的情绪，不良情绪就跟火山一样，憋不住了就爆发出来。他说，出来以后什么也不适应，不会用手机，觉得这个社会和自己隔绝了。他曾经找过一个工作，

给一个机关单位当门卫。本来干得好好的，后来有人知道他的事情，把他辞退了。他曾经跟我哭诉说，冲动让他一辈子都不能安生。

我的一个朋友在高速公路上开车，旁边一辆超速的车剐蹭了他的车。他顿时火冒三丈，冲动起来追了对方的车几百米，突然回报了一个剐蹭。当然这件事不是普通的互相剐蹭，双方司机冲动对着冲动，罚款扣分是自然的。事后，我的朋友也后怕。他说，万一要是在高速公路上发生了严重事故，他这辈子都会因为冲动而遭受严重后果。想想，冲动真的是魔鬼啊。



X 闲言碎语
ianyansuiyu

平淡是一种圆满的修炼

□徐弘毅

◆秋天是个收获的季节，因为收获希望，收获理想；秋天是个多事的时分，因为利益分配，因为成果分享；秋后适宜算账，因为因果相成，因为成与不成的较量与计量。

◆言行不一者，一本正经装给人看，假正经留给算账。

◆相信，才有相互的信任，才无排异；互不信任，难免猜疑，但愿及时排疑。

◆渺小汇集凝聚，才显巨大。

◆远离名利贪念，你会有一种超脱的轻松，当然也多了几分情与义。

◆平淡是一种圆满的修炼，奢侈远非一种成功的体现。

◆趟过污水，见险而心地越善；趟过苦水，遇难而心志越坚。



R 人生感悟
enshengganwu

练书法所悟

□黄小平

记得初学书法时，老师说，写字要做到“眼观鼻、鼻观心”。说实话，我当时对这句话并没有太深的理解。

随着练习不断深入，对老师的这句话渐渐有了较深的领悟。“眼观鼻、鼻观心”，蕴含深意。首先，眼观鼻、鼻观心，就是要注意力下沉，要沉下心来，切忌心浮气躁，所以，做事要静“心”；其次，从眼到鼻、从鼻到心，最后落脚点在“心”上，所以，做事要用“心”；再次，心只有一个，眼观鼻、鼻观心，就是要全神贯注在“心”这一个目标上，所以，做事要专“心”。

后来生活经历多了，起起落落中又有了人生的领悟——这三“心”，岂止是练书法的秘诀，备足这三“心”，还有什么事做不好呢？

年轻时，我一直苦练书法，到了一个阶段，技艺便长进不大，甚是苦恼。经人介绍，我拜访了当地一位书法大师。当时，书法大师正在悠闲地喝茶，我甚是不解：他怎么不是在研究和练习书法呢？书法大师说，书法创作上有一个简单的技法，就是在面对一张宣纸进行布白的时候，要做到“密不透风，疏可走马”，也就是说，浓墨处，连风都吹不进去；而留下的空白，却可以任马驰骋。

见我若有所悟，书法大师继续说：我刚才休息，也是在为人生“留白”，让身心得到休整，还可以为复盘总结和确定下一步的方向留点思考空间，也是为努力进取积蓄更大的

动力和斗志。讲究疏密有致，有张有弛，这样做出来的事情，这样创作出来的作品，会更成功、更完美。

还有一次，我与一个也在练习书法的朋友交流，他说：最简单的字往往是最难写的。朋友解释说，最简单的字，正因为最好写，所以练习时往往不会太用功，浅尝辄止，练习琢磨不足够。最简单的字不用功去写，也就成了最难写的字；而最难写的字，因为难，反倒会用功去写，反复练习。功到自然成，这样一来，最难写的字反而成了最好写的字。

是啊，人生也是如此，易做的事，若敷衍着去做，不花什么心思，易事也会成为难事；而难做的事，若用心去做，下大力气去做，难事也会成为易事。

练书法，边练习边领悟，何尝不是人生的一种修炼？



安静之美

□余秋雨

Y 有此一说
ouciyishuo

有一种美，可称之为安静之美。

可惜任何美学著作都没有说明：这种安静，是辛苦抵御的结果。

公元405年，41岁的彭泽县令陶渊明听说郡里派了一个督邮来检查工作，命他“应束带见之”。

陶渊明想，自己勉强做官，只是为了养家糊口，却要承受如此屈辱，便决定“不为五斗米折腰”，立即辞职回乡。

由此，中国文学史上出现了一种名传千古的安静之美。

可见，这种安静之美，正是陶渊明抵御那个规矩、那个官职的结果。

但是，这只是抵御的开始。公元408年，一场大火把陶渊明的家彻底烧毁，全家只能住在一条船上。后来虽然搭建了住所，但生计却越来越艰难。

他曾用诗描述道：“风来入房户，夜中枕席冷”“躬亲未曾替，寒馁常糟糠”“夏日长抱饥，寒夜无被眠”……

可见，为了固守安静之美，还要抵御灾害，抵御贫困，抵御饥饿。

很多年后，一个江州刺史亲自到陶渊明家探访，这位刺史看到又饥又病的大诗人躺在床上，就说：“贤者处世，如果天下无道就隐潜，如果天

下有道就出来。现在天下很文明，您为什么把自己弄得那么苦？”

陶渊明听了很生气，说：“我不是你所说的那种贤者，因此也没有你所说的那种志向！”连刺史带来的粮食和肉食，都拒绝接受。

你看，这又要抵御更多的东西了：抵御“贤者”的称呼，抵御“文明”的说法，抵御饥饿中的食物。

千古安静之美的创建，容易吗？

没有那么多的抵御，就没有那么多的安静。

没有大抵御，就没有大安静。