

N 南腔北调  
nanqiangbeidiao

# 珍惜当下

□张建云

得知要来朋友，我迅速把苹果吃完。由于速度太快，把牙硌了一下，酸痛了好一会儿。

其实，即便我吃得再快，也就能省出30秒来。但为了这30秒，却硌了我的牙，扰了我的神，真是得不偿失。吃苹果硌了牙，还给我一个启示：眼前这件事做不好，之后的下件事就做不好。

以前见面打招呼都是：“吃了吗？”现在则变成：“最近忙吗？”现代社会几乎没有人在忙，打开网页和链接，慢一秒钟就觉得慢了一个世纪。于是，我们赶紧做完这件事、吃完这顿饭、谈完这次话、参加完这个活动，为的是去做下件事、吃下顿饭、去谈下次话、去参加下个活动。而到了下件事、下顿饭、下次谈话、下个活动，心里则想着还要再赶往下一站。这就叫忙。

大多数人都是在赶往下一站的旅程中变老的。因为他一生都在“忙”。“忙”字，左“心”右“亡”，没有心神地“忙”，忙来忙去都是灰头土脸的。所以，哲人说，在你匆匆赶路时，要记得等一等自己的灵魂。

我问朋友，从哪里来？他说从单位来。再问他一会儿到哪里去？他说要回家。



我说好，  
这是你时间的  
三个阶段：前一个  
小时在单位，现在的一  
个小时在我这里，离开后的  
一个小时在家。其实，人的  
一生只有三个时间阶段：刚  
才在哪？现在在哪？一会儿  
去哪？

了解了这三个时间段，我们就没必要再焦虑和担忧：刚才已经过去，一会儿还没到来，我们拥有的只有现在，只有当下。

过去、现在和未来，看是三个时间段，但只要你把现在的事做好，它就是一个统一的时间段。因为下一刻的过去就是现在，现在的下一刻就是未来。

对于任何人，都是如此：

只有现在这一刻。所以，做  
好眼前事，就是做好所有事；  
珍惜眼前人，就是珍惜所有  
人。

有些人觉得离完婚再结  
婚就好了，但他会发现，这  
次结婚也不怎么好，于是再  
离。有些人觉得这个工作干  
着不舒服，心情不好；换一个  
后却感觉还不如前一个，于  
是再换。但凡老想着换环  
境、换人选、换心情的人，大  
都是不幸福的。只有解决好  
眼前事，珍惜身边人，才可  
以留住美好的情感，创造  
更好的未  
来。

F 非常感受  
eichangganshou

# 减少依赖

□燕子

在家老小，依赖，一直  
都是我的天性。

小时候和四哥吵架了，  
依赖爹娘，四哥那边仅仅是  
挥舞着拳头，我这边就开始  
嚎啕大哭，向爹娘告状说哥  
打我。爹娘偏袒我，把四哥狠  
狠训一顿之后，我似乎才  
能找到心中那份被溺爱的  
平衡。

成长过程中，依赖四个  
哥哥，但凡有什么事，哭着  
找哥，准能解决。你知道吗？  
每次我一哭，二哥就会狠  
狠训我：“就知道哭，哭是  
最没出息的行为。”其实我  
也不想哭，可就是玻璃瓶样  
脆弱易碎的心不当家。

恋爱的年龄，我的初衷  
依然是找个能让我依赖终

生、疼我爱我、能给我足  
足安全感的人，像小鸟一样，  
无论春夏秋冬，刮风下雨，  
都可以幸福地躲进他温暖  
宽大的翅膀里；或许是性  
情使然，婚姻里，依然想依  
赖，做一个两耳不闻窗外事，  
尽在家中享安然的小女人……

想想真的有些伤感，我  
这样一个骨子里都浸透着  
敏感柔弱的小女人，不知从  
何时起，竟然生生剥离了根  
深蒂固的“依赖”习性，这段  
心路历程里的辛酸、苦痛、  
无助、茫然或许只有自知。  
今日的我，真的不再依赖，  
不敢依赖，从不期待，而是  
认真经营起自己的小日子，  
活出自我的惬意悠然，真好。



昔日的我，因为依赖，  
每天都莫名伤感，莫名失  
落，莫名抑郁，莫名哭泣，  
莫名胡思乱想。若依赖成  
性，那个被依赖的人，仿佛  
就是你湍流中的一根救命  
稻草，当你把全身心的希  
望都寄托在它身上时，结  
果稻草断了，你也就被湮  
没了。正如那首歌《当你  
孤单你会想起谁》所唱：

“孤单的滋味/谁都要面对/  
不只是你我会感觉到疲惫/  
当你孤单你会想起谁/你想  
不想找个人来陪……”当你  
孤单就想找个人来陪，或许  
那就是你的依赖。走到现  
在终于明白，越依赖也就越  
伤害。

做一个减少依赖，降低  
期待，不再抱怨的小女子。  
以自我为中心画个圈，圈外

是世界，圈内是自己。不再  
依赖，你就不会想着下雨天  
有人送伞；不再念着生日那  
天是否有人惦念；孤单时不  
再渴望有个人来陪伴。

做一个安静、自信的小  
女子吧。学会一个人独处，  
看看书、舒舒文、听听音乐、  
瞅瞅阳台上洒满阳光的小  
花，慢慢你就会看见自己的  
诗和远方。

J 精粹短文  
jingcuiduanwen

看 远  
□立新

当初买房时，我只有一  
个要求：楼层高一些，前方  
一定不能有高大建筑物，不  
能挡住我的目光。重要的  
不是为了看到什么，而是视  
野开阔了，双眼没有被束缚  
的感觉，心情也会因此变得

Z 哲理小品  
helixiaopin

留白，那些看起来无用的  
“虚”，就是留白，如栽花种  
树，如水边垂钓，如月下独  
酌……这些“虚”，让“实”成  
了图画；这些“无”，让“有”意  
蕴悠悠。

那种被世俗和欲望填得  
满满的、密不透风的生活，会  
让人觉得喘不过气来。我们  
每个人都应该有一个诗歌、  
戏曲、散文式的心灵院落，以  
缓解世俗巨大的冲撞，以抵  
御市声喧腾的侵蚀，以营造  
一个心灵的栖息地，让我们  
进院看花、开门见树，让鸟声  
入梦，让明月半墙，让我们的  
生活越来越精彩，越来越美  
好。

请本版文图作者与编  
辑联系，以便奉寄稿酬。