

N 南腔北调  
anqiangbeidiao

## 活出自己

□游宇明

很多人都想活出自己,比如我,在杂志上读到关于“活出自己”的文句,内心都会有一种被春风拂面的舒爽。

人嘛,虽然性情、气质、境遇各异,取得的生命高度也有差别,但要让一个人活出的风采最大限度地区别于另一个人,并不是一件容易的事,能“活出自己”,也算是精彩人生的一种标签。不过,某些人理解的“活出自己”,其实是活成牛人的样子,在这些人心,一个人跟别人的区分度如何,是不值得特别关注的,他们投以目光的是自己所从事的工作的闪耀度,闪耀度越大,越是活出了自己。

这种看法,我并不认同。我理解的“活出自己”,有这些特质——

活出自己,要活出自己之所长。人都有自己的潜

质,你不在意,不用心挖掘,不在乎呈现,潜质永远只是潜质,但当你看到它的光彩,一丝一丝去点燃、激发它,潜质就可能化作你的能力与独特优势。梵高一生潦倒,但他知道自己的优势所在,积一生之功力,创作了《星月夜》《向日葵》等杰出的印象派作品,他无疑活出了自己。

活出自己,要活出自己之所爱。你喜欢一件事,愿意投入大量的时间、精力,在失败中体验从头再来的勇气;在成功中享受汗水、智慧、激情、梦想相融合的欢喜,这样的活是生活,是拼搏,是创造,是对生命的致敬。有人说:热爱是最好的老师,热爱其实也是一个人活着的快乐之源。

活出自己,要活出自己之所痴。所谓“痴”,就是不计得失,不问结果,专注执着,坚

持不懈。有的人每隔三五年就会换一个人生目标,时而想做音乐家,时而想做舞蹈家,时而想当诗人,时而想做律师,总之,每一样都是浅尝辄止,结果一事无成,脸如犁沟,还是行囊空空。他不是能力不够,而是专注不够、沉淀不够。

活出自己,其实不是非要取得什么惊天的业绩,也不是非要活得比别人成功,而是要活出自己生命里的那些内在的精彩,尽力挥洒才华;活出最能支撑自己走向远方的东西,尽力提升自我;活出自己最看重、最在乎的一切,尽力做出自己的奉献。

再平凡的人,若尽了自己的努力,活出了自我风采,生命便自带光芒。

R 人生百味  
enshengbaiwei

## 老面孔

□初程



实在不知道吃什么的时候,我会去那家老字号。

对老的东西,好像有种天然信任。老,是时间的雕塑。老夫、老妻、老朋友,都是时间一刀一斧雕刻出来的。老不是陈旧,而是一种坚固的联系,一种确认的归属。

参考人的岁数,六十曰耆,七十曰老,时下最年轻的老字号,也快上七十了,的确堪当“老”字。

做餐饮的,最怕食客刁刁。老字号,起码见过几代食客。风水轮流转,还懂大家的胃,还抓得住大家的胃,真是不容易。那种味道渗进血液里,不光果腹,更解馋。馋的东西,往往已经根深蒂固。有朋自远方来,请吃老字号,总觉得稳妥,不出错。

常去的那家老字号,在城市各处开有分店,不过,向来直奔一家。

因为,那里有个“老面孔”。她在柜台收银,一眼认得出来客是生是熟。和熟客攀谈似老友:“这阵好忙吧,都多长时间没看到你了!”

喜欢这样的亲切,自己不像来就餐,倒像来赴约。每去,她一眼认出自己,自己一眼寻出她,彼此相视一笑。在店里吃东西,像在一位朋友家中用餐。她在某处张罗着,你不用去管她。

有些食店,种种原因,店员换得很勤,每次去都有新鲜面孔。光顾多少回,还是觉得陌生,亲近不起来。逛老店,却还是初进新店的感觉,彼此尚未建立关系。可以的话,每个店里都该多些“老人”,他们可能比招牌更管用。

老味道是口舌的确认,老面孔是内心的确认。

想想自己每次走进那家老字号,完全是不自觉地,其实不光冲那老味道,也冲那里有张熟悉的老面孔。

请本版图文作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

F 非常感受  
eichangganshou

## 心底的声音

□管洪芬

曾经,我是个一做事就会去想接下来可能产生的不好之事的人。每次只要我想做什么,或者下个什么决心,心里就有个声音对我说着丧气的话,搞得我好多次念头才起,便被它打压得毫无生气,这让我苦恼不已。

就说早几年的时候,因为体重飙升,我一直有减肥的想法。可这种念头一冒出来,令我丧气的声音就会从心里出现——我想每天跑步几公里,它会劝我“跑步伤了膝盖怎么办”,又说“跑几公里,你也不想自己吃得消吗”;我买个减肥器材在家里练总行了吧,也不行,它又开始劝我“买器材减肥的人多了,真正减成功的有几个?别瞎浪费钱了”;我想着调整饮食,科学减肥,它也不放

过,又来劝我:“饿可不是好滋味,回头再把胃饿坏了,如何是好?”

不止生活之事,工作也是如此,每当我想好好努力精进一下工作技能,心底那个丧气的声音就会来打击我:“人到中年了,还那么努力干什么?”于是,我不由自主地懈怠了。我有买书的习惯,网上闲逛的时候看到喜欢的书,我总有立即下单的急切感,然后,它又不失时机地出现了:“你家里买了那么多书,都看了吗?”想想也是,书都放在书柜里变装饰品了。于是,我决定改变一下,订个计划开始认真看书,却不等我眼神疲惫,它又说话了:“这么认真,早干吗去了,若学生时代这么用功多好,

也不会因成绩平平考不上心仪大学了。”

有一次,我忍不住和一个知心朋友说起这些苦恼,朋友一下子笑了,然后和我说起她的经历。原来,好多年前,她从大学毕业,经人介绍去外地的一家公司上班。初去的时候,人生地不熟,而且完全没有职场经验,工作技能也缺乏,面对每天的高强度工作,她很纠结、忧郁,心里总有个声音时常在拉扯她——“不行就撤吧”,她也想撤,可她深知,身为职场小白的自己其实无论到哪儿都逃脱不了这种窘境,这是走入职场必须面对的不适应。既然无法改变,何不硬着头皮坚持一下呢?这样一想,

感觉反而豁然开朗,心里会较劲了,干活也有劲头了。她不断地自我鼓励,坚持正向思考,保持饱满上进的心态,不怨不艾,经过这么多年的摸爬滚打,她慢慢百炼成钢,事业有了成了。

朋友问我:“如果当年我动不动就泄气,动不动就辞职,你猜我现在会怎样?”我恍然大悟。原来我生活中感到的诸多不顺不光在于心境,还在于我对心境的抉择——是积极还是消极?别人再怎么开解我们,最终我们也要靠自己走出困惑,选择怎样的心态,过的自然是不一样的,抱怨没有用,气馁更没有用。

想通这一点,我迅速调整心态,无论在工作,还是在减肥和教育孩子等生活问题上,我都不会一做事就去想接下来可能产生的不好的事,不再去预支烦恼,而是代之以各种正向思考,心态也乐观起来。

慢慢地,我不断地听见自己心底的声音已经变成“你可以”“再多试一次”“只要坚持,就是胜利”“不必太过追求结果,过程一样美丽”……我们真的需要多给自己一些积极的心理暗示,当心底深处的丧气声音不见了,精气神会明显提升,整个人也会像春天的花儿般蓬勃起来。