

J 精粹短文
ingcuiduanwen

触碰

□谷泉



谈恋爱时触碰对方的双手,是意味的触碰,是彼此间一种亲密的交流方式。

我们与物,与瓶瓶罐罐,也可以有这样的触碰。一件陶瓷作品,从泥土中慢慢成形,你触碰它时,可以感受到工匠在制作过程中的决心、迟疑、懊恼,最后他克服自己的犹豫,让它成为一件伟大的艺术品。你闭上眼睛感受它,会发现一股无比真挚的暖流,从内心涌出。

美不仅是视觉的,更是全身心的。视觉有欺骗性,闭上眼睛去感受,美的形式更多样。所以,你应该多触碰细腻的东西。

Y 有此一说
ouciyishuo

健康生活是最好的医美

□叶倾城

朋友给我看一张合影,合影中都是老年人,他们面对镜头,坐一排、站一排,笑容可掬,看样子像在举行老同学聚会。

我一看,赞叹道:“他们气质都很好,应该都是知识分子。”

朋友说:“确实。他们都是科学家,而且好多人父子两代都是科学家。但是……”

但是她不知道我是怎么看出来的。因为照片中大部分人的穿着都很朴素,他们都是白发,不染也不烫,穿的冲锋衣是儿女淘汰下来的,也没有佩戴校徽什么的。

我说:“这一个个坐得多端正。”

一个天天上讲台、进实验室、经常回答记者提问、动不动就要在大会上演讲的人,与一个从

来不见陌生人、一生没有在公开场合说过一次话的人,是完全不一样的。

我年轻时,并不太懂“气质”这个词的意思,觉得它不过是一种体态。我们会赞美一个芭蕾舞演员是优雅的,事实上她可能一字不识。而一个与她同龄的博士,可能是灰头土脸的,虽然他腹有诗书,但他说的专业知识你可能听不懂。

后来,我渐渐发现:气质是一朵时间的玫瑰。闲来无事时,一个人开始看书,另一个人开始抖腿——无论你都得承认前者的气质更好。如果这样的行为模式延续很多年,前者自然有了静气。他习惯先阅读或聆听,再思考,最后才发表意见。

你的行为,会在你的一生中留下痕迹:你挺拔的肩背来自自我训练,而自我训练的核心是自我要求、自我规训;你的见多识广来自行万里路、读万卷书、做万种事,你自然不会少

见多怪,自然会宽宏大量。

费孝通说:“每天生活在熟悉的人中间,做一成不变的事,是不需要语言的。”比如,你妈喊你爸:“那个谁,给我把那个啥拿来。”时间久了,语言能力自然会退化。

如果到了中老年,还保持一个惊人的词汇量,说明你始终在学习,始终在改变。

中国人爱说“相由心生”,大概就是善良的人比较美的意思。但善良肯定是会落到具体形象上的。

勤快的人,看着就比较干净、清爽、利索;认真工作的人,看着就有勃勃生机;常与同事、客户、学生家长等积极沟通的人,较有教养;遇到问题就努力去解决问题的人,不示弱;真正去爱某个人的人,会自然而然地看到他人的需求,温柔且耐心。

套用一句常用语:健康生活是最好的医美。

F 凡人一叶
anrenyiy

给自己撑腰

□周牧辰

外婆9岁时就没了父亲,村里其他小孩都有父亲撑腰,她没有。偶尔被伙伴们欺负在所难免。

23岁,外婆嫁到了千里之外的外公家,跨了省。在婆家,外婆是个外乡人,没人给她撑腰,包括丈夫。偶尔被妯娌欺负在所难免。

但外婆始终自信阳光,敢作敢为,不怕任何事和任何人。每次被欺负,她都绝不沉默忍受,而是奋起反抗。力量来自她自身,她时刻都在给自己撑腰。

如今外婆老了,儿孙均不在身边,但独自留守的她,很少感到孤单和寂寞。她说,她能自食其力,过好自己的生活,依然还能给自己撑腰。

没有人会永远不弃不离地为我们撑腰,除了我们自己。

N 耐人寻味
airenxunwei

自己拿主意

□王继怀

高考结束了,还有个“难题”摆在考生和家前面——填志愿,让孩子留在身边上学还是去远方继续学业?若和孩子的想法不一致,父母是听从孩子的意愿还是要孩子顺从己意?

前些天,一个朋友就向我抱怨,说高考完这段日子和儿子谈填志愿的事,十分焦虑:朋友不想儿子远离自己,希望他报读本地的大学,回家也方便,但一向乖巧听话的儿子突然犟起来,执意要选远方的“梦校”。

另一个朋友,孩子也是今年高考,也正为填志愿的事烦恼——在育儿方面,他一直大包大揽,以至于孩子从小到大没有主见,大事小事的决定权都推给父母。朋友对孩子说:“你已经长大成人,选好专业关乎择业,要自己拿主意,要有主见。”可孩子也有烦恼——从小到大

已习惯不用自己拿主意,所以,不知道自己想要什么,也就不知道怎么选择。

我向两位朋友讲了一位年轻人的故事,希望对他们有所启发。这个年轻人有美术天赋,也很喜欢美术,但在进行学业规划时,自己不敢拍板,父母认为其有身高优势,让他去学体育,结果,因为不感兴趣,他学得很难受,自然也难出成绩。后来,他重新进行职业规划,这回听从己心,选择了美术,并且专注地学习和钻研,现在是当地小有名气的美术设计师。我的两位朋友听了这个故事,若有所思。

其实,除了填志愿,人生还有很多重要的事需要拍板。也不是只有孩子会没主见,有些成年人在处理工作和生活的情况时也喜欢依赖别人,希望别人替自己拿主意,让别人替自己选择。甚

至有人连找对象谈恋爱也拿不定主意,要父母替自己选择,很可能一段美好的姻缘便没了结果。我总觉得,一个人能自己拿主意,才是真正长大和成熟了。

为什么会出现自己拿不定主意的情况呢?我觉得有三个可能。一是不敢。因为不自信,底气不足,不敢自己拿主意,认为自己的决定不好,更不想承担决定不好带来的结果。二是不想。从小养成了不想拍板的习惯,习惯了顺从接受,习惯了跟从依赖他人,习惯了别人替自己拿主意,习惯了被安排,实际上是懒于思考。三是不能。有的人是因为主客观原因自己没能力拿主意,有的人是因为身边人比如父母不放心、不“放手”,这种情况就需要各方多沟通,协商解决。

那么,怎样学会自己拿主意呢?

首先遇事须冷静。每临大事有静气,拍板前要先冷静,事乱人不乱,人乱心不乱,不管遇到什么事情,要始终保持清醒的头脑和冷静的心态,不意气用事,也不鲁莽行事。

其次要辩证、多面地看问题。一个决定,最终结果可能有好有不好,要多分析、比较各种选项,权衡利弊,要坚持发展的观点、联系的观点,在拍板时,抓住要害,既立足现在,又面向未来,既要考虑自己,又要考虑其他方面。人的一生需要良师指引,但更需要自我思考。善于听取别人的意见和建议,结合自己的情况辩证地吸取,不仅是有益的,也是必要的,毕竟每个人的情况不一样,适合别人的不一定适合你,不适合别人的也不一定不适合你,别人不能代替你。

父母作为过来人,其意见和建议当然要重

点参考,但父母也代替不了你,你的人生之路要自己去走,你的事情也要自己来负责。所以,在听取、借鉴各方建议,特别是过来人或者专业人士的建议后,你要根据自己的实际情况,理性分析,科学判断,果断拍板。

再次要敢于拿主意,养成敢于拍板的习惯,对结果要持有良好的心态,愿一肩担起结果。结果好,自是欢喜;结果不好,就当历练。懂得自己拿主意,不仅是对自己负责,也是一种必须具有的生活能力。而敢于拍板,也是提升勇气、培养担当的途径。

学会自己拿主意,其实也不难,多听听自己内心的声音,多了解自己的喜好与所长,朝着“心之所向”,勇敢去选择。一个人学会自己拿主意,会变得更自信,人生也会因之更精彩。

