

Y 有此一说
ouciyishuo

别求安宁,那也许是在浪费生命

□杨晔

前几天与妹妹谈话,发现她对问题的看法明显不同于以前,而且她总是能把生活中的琐事上升到理论的高度。虽然我有些惊讶,但一切似乎又本应在意料之中。

因为她自从参加工作以来就没消停过,不断地去各地学习,参加各种考试。几乎每次打电话,她要么说在备考,要么就在去考试的途中。我简直都要被她弄晕了,怎么也都是“奔四”的年龄了,还是不停地学,不停地考试,有意思吗,不累吗?我甚至半讥半讽地对她说,真是羡慕你,总是过得那么充实。可是她确实是充实了,她硬是边工作边考试,拿下好几个证——药师证、营养师证、心理咨询师证等,也就是说,她即使不做现在的工作,凭着这几个证也可以轻松找到工作,甚至可以自己开咨询室。

这时我想起一位颇受非议的同学。她本科毕业后在大专学校任教,可她无法满足现状,考取北京名校硕士研究生后,回到原院校任职。但她还

不肯就此停滞,继续到上海读取博士研究生。已经功成名就,这资历在当时的大专也是数一数二了,大家以为她会安顿下来,享受自在的生活了。不久之后,她又考取英国深造的资格,原计划学习两年,可又在那里任职,这一下可就不好到底几年了。她的夫君虽然支持她,但他的家里人很是不满,周围的人也很不理解,然而她从来没有时间理会别人的看法。

我突然醒悟到,正是她们的不消停,才改变自己的生活状态,而且不断提升自身价值。显而易见,当初大家或许都在同一个平台上,可是几年之后,根本无法同日而语,你只是一个原地不能动的员工,看着老板的脸色行事,而老板对人家毕恭毕敬,因为人家的背后有无数的机会。

我不禁想起另外一个朋友的妻子,朋友事业做得风生水起,让妻子做全职太太,在其他女性疲惫地奔波于工作与家庭之间时,她有滋有味地享受做全职太太的乐趣,买菜

做饭,相夫教子,她发的朋友圈不是自己给孩子做的美食,就是丈夫给买的礼物。等孩子考上大学离开家里,丈夫事业有成,而且几乎天天忙于应酬时,她顿感失落。欲在丈夫的安排下找个下作,她却发现自己好像什么都做不好。面对镜子,看着自己衰老的容颜,她放声痛哭,开始和丈夫吵闹,结果丈夫几乎夜不归宿了。

平日里,我们被心灵鸡汤灌得晕乎乎,心安理得地为自己的懒惰找借口,明明是不求上进,却偏要说是知足常乐,明明是不思进取,却被那些所谓关于淡泊的美文熨帖得有理有据。

不要安于现状,否则突如其来意外让你措手不及;不要安享生命,也许你的奋斗能换来不一样的天地;不要贪恋安稳,也许你会错过更高的平台与更精彩的人生。给自己的人生做一个规划,不要因为安宁而浪费生命。

J 精粹短文
ingcuiduanwen

人一生避免不了麻烦。孩子有学习上的麻烦,成年人有事业上的麻烦,老年人有健康上的麻烦。

有些麻烦小,很容易解决;有些麻烦大,很难破除。

麻 烦

□徐悟理

面对麻烦,只能硬着头皮上,想方设法解决。

最不该的,就是逃避麻烦,或是一味抱怨。其实麻烦并非一无是处,很多麻烦也是在帮助人成长,让人变得更加勇敢优秀。

R 人生感悟
enshengganwu

坦然面对

□东山银杏

梅雨季来了。连绵的阴雨带来诸多不便,衣物难以晾干,出行也受到影响。梅雨的来临不以人的意志为转移,我们无法阻止这种自然规律,就像无法阻止夏天和冬天的到来一样,唯有调整心态,坦然面对。

在生活中,我们需要珍惜每一个日子,不要因天气的变化或其他客观因素而怨天

尤人。无论阳光明媚还是梅雨纷纷,都是生活的一部分,都有其独特的意义和价值。不妨顺应自然的节奏,接受它所带来的这一切,以积极的心态去体验和感受每一个瞬间。

在任何不适的日子里,都会有上天的另一种恩赐,重要的是要用心寻找。譬如在梅雨时节,也会有杨梅的甘甜。如此,我们就能找到属于自己的宁静与美好,将每一个日子都过好日子。

F 非常感受
eichangganshou

因为放松,所以本真

□武桂琴

因为视力问题,听从医生建议去做了一个脑部MRI影像学检查。第一次亲眼看到在影视作品里常见的那个瓷白色检查设备,感觉这仪器倒也显得宁静祥和,听医生说这项检查对人体并无辐射,心下又安逸许多。

等到医生正式开始操作仪器,方晓得这检查其实一点儿也不宁静,撞击声、拖拉机声、燃气机声、鸣笛声、敲打声、马达声、锯木头声纷至沓来,声音大而轰隆,简直就是一场混合噪音交响乐。没法儿了,只能既来之则安之,好在随着深呼吸,继

续深呼吸,在闭目躺平中,人很快平静下来。

没想到伴随着各种咣咣嚓嚓的声音,整个人仿佛进入冥想状态,在全程15分钟左右的时间里,后来再没有被噪音困扰,思绪飘出去很远很远。想起一些很久远的过去,曾经过往里的一些情节、一些场景、一些人、一些话,一些早已被埋藏得很深的感受,浮出记忆,荡漾开来。那些藏起来太久自以为再也找不回来的记忆,竟然在这样一个意想不到的场景中,在一个如此不经意的机缘下,如幻灯片一般呈现出来。而自己像一个旁观者一样很平静地回望,理解和释然一点一点涌上心头,一种非常坦然的滋味儿涌上心头。是的,都过去了,那些好那些坏、那些真那些假、曾经生动鲜活又饱满的时光,都过去了。

及至检查完毕,一睁眼看

到头顶上方有一块蓝天白云、飞鸽绿叶的图案,瞬间雀跃一下,不得不说这个设计非常巧妙而且人性化,当经历一场嘈杂而充满疑虑的检查之后,太需要这个瞬间转移注意力了。

事后复盘一下整个过程,觉得对于我这样一个身体一贯敏感、紧绷体质的人,能在一次充满嘈杂的体检项目中,几乎进入昏昏欲睡的状态,真的是极其罕见的例外。

细究起来,可能跟特殊环境加特殊心理,调制出一种特殊的安全感有关。先是一开始就在心理上认为这不过是一次例行排查,几乎没有存在什么较大问题的可能,正向的心理暗示像天使一样护佑住自己的心灵,情绪自然稳定而从容,没有恐惧感便是安全感。再就是检查的姿势是躺平状的,相比于积极向上,奋进攀登,躺就是人最自然、最无欲无求、最无所用心的一

状态,人的本能果然更适应躺平。因为躺平,所以松弛。还有就是检查仪器的包裹性,它构成一方空间狭小的小天地,这是动物本性中潜意识里最自以为能够驾驭的环境,而包裹性让人觉得靠谱有着落。在无危险的心理暗示、舒适度良好、自觉可驾驭的空间中,再附加一个躺平交付的心态,集体创造出来一个叫作“安全感”的东西。

因为安全,所以放松;因为放松,所以本真。在恍如冥想的世界里,体会到有且只有纯粹的、干净的想法是多么适意的感受。

如果可以,也许我们都应该活在一个自己可以驾驭的环境里,以平常心做平常事,不求大,不求强,力所能及,顺势而为,方能建立更多的安全感,如此,以最接近自然的方式活在当下,体会当下,做一个“认真但不必深刻的人”。

请本版文图作者与编辑
联系,以便奉寄稿酬。