



R 人生感悟  
Renshengganwu

## 来自生活的哲思

□黄小平

如果你是生活的有心人，会发现很多哲思来自看似琐碎的日常——

读书时，我看到“恕”字，上面是“如”，下面是“心”。由此我想：一个原谅别人的人，都怀有一颗如同别人的心，懂得将心比心，以恕己之心恕人。

我渴得难受的时候，喝水会觉得水特别甜。饿得难受的时候，吃饭会吃得特别香。经受痛苦，也可以提升感知幸福的能力。

玫瑰象征爱情，但它既有花又有刺。如此看来，要拥抱爱的美丽，就要准备接受爱的刺伤。

小芽苞，鸡一啄便夭折了。而对于一棵大树来说，鸡就是千啄万啄也撼动不了它。减少风险或避开风险最有效的办法，就是让自己变得强大。

做一件事，不要仅从挣不挣钱去衡量，若是这样，做事的意义就变小了，同时也减少了做

事的趣味。

用萝卜雕花，刚雕出的萝卜花水灵水灵的，可没过几天，就失去了光泽，变得皱缩、干枯和黯淡，像一朵凋谢的花。我想，萝卜花易雕，但易“开”的花也易谢。人生很多容易得来的东西，失去也容易。

地球是绕着太阳转的，我们看到的却是太阳绕着地球转。产生错觉的原因是我们以地球为中心来观察太阳、天体和宇宙。所以当我们以自我为中心，总是站在自己的立场和角度来看问题、想问题时，错误便容易产生了。

每当我遥看地平线，见地平线与天际线重合，与天连为一体，我就在想，当一种追求抵达遥远的地平线，便成就一种高度，一种与天等高的高度。

我爱吃臭豆腐，它闻起来臭，那是嗅觉觉得

臭。吃起来香，那是味觉觉得香。这说明对同一种事物的感受、认识和看法，嗅觉和味觉是不同的。同一个人存在感官上的差异，更何况是他人呢？所以人生在世要允许他人与自己的看法不同，求同存异。

一切皆有可能，今天不可能的事，明天有可能。现实中不可能的事，想象中有可能。这个角度去看不可能的事，换个角度去看就有可能……所以，任何时候都不要放弃信心，相信努力，相信美好，并持之以恒地向目标奔赴，尽力把不可能变为可能。

F 凡人一叶  
anrenyiye

## 因为幸福

□莫小米

我刚刚接手我所在城市报纸副刊编辑时，通过书信认识一个人。他时常投稿推荐一些作家的稿件，质量相当好，一来二去，就熟了。

他极认真，有时原稿是繁体字，他还誊抄一遍。

他住在小县城，是个默默无闻的退休职员。

有人质疑他，帮别人投稿不知图的什么？是不是有代理费，是不是有提成？但据我了解，他非但无利，还得陪上邮资。

那么，没有名，不为利，他为的是什么呢？也许，他生活空虚，需要做一些具体事情来排遣？

于是有一天，我去了小县城。

他到车站接人接了个空，我先到他家，看见他贤淑的妻子已做了满满一桌子菜，儿

子、女儿以及小孙子、小外孙都在。儿子是教师，女儿做财会。家里专门有一个房间堆他的书信报纸，小孙子想进去翻弄，立马被奶奶叫住，不准他动爷爷的东西。全家人都把他做的事看得很重要、很神圣。他来了，吃饭，谈天，时间不多，却足以看出，这个人的日子，很幸福。

后来人家再问起，我就答，他那样做，是因为幸福。

要是你觉得我的答案牵强，我再说个事。

一个朋友，有晚在我家小坐。恰好弟弟、弟媳也来了，有事要找我帮忙。两天后，弟媳打来电话道谢，说问题已经解决，过后才知道，是我那位

朋友不声不响地帮了忙。

这已经是好几年前的事了。最近一次聊天，不知怎么讲起幸福不幸福的话题。我就说：“我觉得你也蛮幸福的。”她说：“何以见得？”她与丈夫虽然钱不多，房子是旧的，但儿子相当优秀，家庭很和睦。但这都不是我想说的幸福的理由。我说起她帮我和弟媳解决困难的事情。

她大笑，承认了她的幸福。

一个人无须任何理由地对他人好，很可能因为自己处在幸福中，而且也想让别人体验一下幸福的感觉。

J 精粹短文  
jingcuiduanwen

## 书法的险绝

□王久辛

书法的险绝是一种态度，只有始终追求这种感觉的人，才能写出险绝的字来。

写字写得工整到没有任何瑕疵，近乎完美，那字也就彻底不能看了。《兰亭序》《祭侄文稿》《礼器碑》满篇险绝“败笔”，却是无限风

光。一幅好字，若是不留些个“破绽”，你怎么进得来，又怎么出得去呢？那就没什么好看的了。

妙在破败的行云流水，所谓成功，不过是人们终于从那“破败”中，看到了完美，悟到了真经。

N 耐人寻味  
airenxunwei

## 提升能量

□赵款款

年纪小的时候，和朋友在一起聊天，经常说：那有什么？别人能做的，咱们也能做到。回忆起来，这简直是豪言壮语！后来就发现：做每一件事情，都需要体力、心力，需要能量。这种能量上的差异，才是人与人之间本质的差异。

经常在社交媒体看到大家吐槽老板。老板们不用吃饭，不用睡觉。中午喝杯咖啡、吃个苹果就能续航一下午。晚上和客户喝到凌晨三四点，第二天早上九点照样容光焕发出现在办公室。更神奇的是，能这样连轴转半个月，把身边的

人都熬趴下，他还神采奕奕。朋友说她们外企的老板，飞十二个小时，下飞机去酒店洗个澡，就可以来开会。脸上没有疲态，感冒发烧也一如既往，只交代助理把布洛芬带到会议室。

曾经有件事儿让我深深意识到这种体力和能量上的差距：身为博主，我也需要直播、出差。我直播基本上三四个小时，播完需要吃好吃的，躺一躺恢复能量。出差的话也会提前空出来一两天，收拾行李。但我发现有的同行可以直播9个小时，下播从公司直接到机场，画着精致的妆，在机场继续拍短视频，继续营业。这种能量上的差距，很残忍地说，大部分是天赋。拥有这个天赋的人，通过学习、练习，不断

地正反馈，不断地强化。像我就属于精力旺盛、体力比较弱的那种，只有把这具肉体当做神殿好好供奉，它才会照常运转。

对于如何提升自身的能量。我仔细思考过，秩序感很重要。我应该是对环境要求比较高的那种：温度、干净度、整齐度对我而言都很重要。一旦环境乱了，心也跟着会乱。所以在内需要保持整洁舒适。良好的流程、制定好优先级也是保持秩序感的关键。我不喜欢惊喜，各种突如其来都需要应对。不管是工作还是日常生活，我都会有自己的时间表，有流程，有明确的先后顺序。重要的事情优先。听上去很乏味，但这样会让我安定，不会让能量溃散。

建立秩序感之后，再取舍。要相信万事万物都有能量。远离让自己觉得不舒服的人。一旦你觉得一个人散发负能量，或者吸取你的能量，果断远离就可以。不要过于恋旧。旧的模式需要打破、旧的东西需要淘汰。都说唯一不变的是“变化”。什么时候需要变化，其实自己会有感觉。当你对一个固定的模式开始厌倦，就说明它的能量已经用尽，需要调整。举个简单的例子。看看自己是不是还留着五年前没穿过的衣服；或者，看看自己是不是执着于穿看上去长得一样的衣服。我会定期整理衣橱，定期淘汰，会有不舍得，会有犹豫，但会下定决心。

最后，需要接受自己。知道自己不是那种体力巨好、能量很强的天选之人。力所能及调整，提升，但不要为难自己，不要逼自己太狠。因为很多时候，就是单纯跟自己过不去，根本没有用。

