



N 耐人寻味 笑对一切

□陈世旭

在一位专业摄影朋友那里,看到三张照片:

其一,有家人的房子失火,火势无法控制。脱离险情的一家人索性全家合影留念。这张全家福被誉为:最淡定的全家福。

其二,妻子开车不小心撞上路边的消防栓,车翻人伤。路人们猜想,副驾驶座上的丈夫一定会责怪妻子。然而夫妇俩在确认都无大碍后,说:“好不容易翻次车,必须得纪念一下。”竟然一脸开心地拍起了合影。

这样的夫妻,生活中什么样的坎儿过不去?

其三,一个送外卖的骑手和一个骑着摩托的大爷迎面相撞,车上满箱的啤酒碎了一地。两人没有计较,而是蹲在路上,捡起破瓶剩下的啤酒喝起来;计较扭转不了局面,不如停下来,喝一次平常舍不得喝的酒,享受哪怕是片刻的愉悦。

木已成舟,覆水难收,哭天喊地是徒劳,被生活戏弄,那就配合地哈哈一笑。一味停留在痛苦里,只能对自己造成更大的伤害。

看完这些照片,还有什么事想不通的呢?

美国著名心理学家拉泽洛斯有一个理论:挫折的大小不是关键,关键是人们如何看待挫折。

我们这一生会失去很多东西,唯一始终伴随我们的,是看待生活的方式。

有一种性格,叫“癌症性格”,也叫“C型性格”。其表现为:性格内向,表面逆来顺受,背后却反复纠结、痛苦挣扎;常常抑郁,生闷气却不爱宣泄;容易紧张,一件小事便可使其焦虑不安;害怕竞争,逃避现实;不善与人交往,等等。这类弱点,我一样不缺,只是时间长了,慢慢懂得要学会清理“情绪垃圾”——情绪恶劣的时候可以努力做深呼吸,或向能接受自己的亲友倾诉,或尽可能放慢生活的节奏。防癌首先是放松心情。说句笑话:做人要像烧水壶一样,屁股都烧红了,还有心情吹口哨。

小区的空地,几个青春焕发的女孩一到周日就在那里跳舞。美好恣意的年龄,生动活泼的舞步,热力四射的音

乐,吸引了许多人的注意。女孩们做自己喜欢的事情,始终激情饱满,随着音乐的律动旋转跳跃,灵动活泼。这是她们最幸福的时刻。

年轻就是这么纯粹,想美就美,想笑就笑。让人不由得想想自己,有多久没有那么肆无忌惮地开怀大笑?

周围散步的人中,有一个五十岁不到的男人,走路七扭八歪,一步三晃,像极了舞蹈,却是因为投资受挫患了脑中风。他常常在女孩们面前停下,评论她们的服饰、发型、眼妆、音乐太前卫、太浮夸。

可女孩们依旧跳舞,依旧开心,依旧享受,依旧大笑,这就是她们的年龄,她们的风格,她们的时代,她们的范儿。她们没有闲空顾忌那么多!

在一片夏日的阳光中,女孩们的笑脸像风中摇晃的向日葵,男人的阴暗像旧照片上的小丑。

我就站在他们之间,看见时间的风从一个人吹过另一个人,中间横跨了一整个人生。

在能笑的时候开怀大笑,在能动的时候全力奔跑。有“生若夏花之绚烂”,才有“死如秋叶之静美”。

不然,当我们不再年轻,不再健壮,再回头看自己:因为拘谨而从未开怀大笑;因为自卑而从未挺直过腰身;因为忌惮世俗的眼光,而从没为自己的热爱勇敢付出,这样的人生该是多么苍白,多么悲伤。

那个因为一次失败而中风进而心态扭曲的男子,才是真正的失败——整个人生的失败。

我们不需要屈从生活,只需要热爱生活:爱春夏秋冬,爱冷热酸甜,爱旭日东升,爱夜阑人静,爱亲友,爱自己,爱所有看似遥远的梦想。

《维特根斯坦的侄子》作者、奥地利作家托马斯·伯恩哈德的人生观极为透彻,他多次获得重要文学奖,但他在《我的文学奖》中说:没有什么要称赞的,没有什么要谴责的,没有什么要控诉的,但有许多事情是可笑的——如果想到死亡,一切都是可笑的。

任何时候,都要尽可能笑着面对一切。把握当下才是正确的生活方式,在能笑的日子里,千万别哭泣。

Y 有此一说

ouciyishuo

离开熟悉的办公桌时正是盛夏,转瞬便已一年。

退休前夕,老领导嘱咐“学会做个淡人”,那番话如种子入心中,至今清晰可忆。

如今的日子,早晨睡到自然醒,泡茶小口慢饮,感受香润,慰藉身心。开始处理手机信息,为朋友们点赞同乐;下午或躺或沉入书中;晚上看罢电视散个步,拾掇一天思绪开始写作,任文思在稿笺中奔涌。应邀授课,精心准备,绝不含糊。日常侍弄花草,周末放飞身心,或近郊或远游,饱览大自然的美景,遍赏各地风土人情。

在我看来,退休后不打扰别人,能拒绝他人而不心生愧疚,或许是淡然的最高境界了。而今,睡前不再琢磨白天的事,不再计划明天,不仅是精力的释然,也是心灵的淡然。

其实,人的淡然更多的是欲望淡然,重要的是少惦记索取,少在意荣誉,转而向内滋养心灵。只要心中装着淡然,就不会觉得自己老矣。

退休的日子一如清水,没了精心安排的剧情,却在一日三餐里,一花一草间,一台一桌旁,一纸一报中,来衍生沉静淡然的人生新剧。慢下来,不赶时间,随意随缘,是人生的享受。

从夏到冬,又从冬到夏,一年走过。最美的日子莫过

做个淡人

□刘力



于晨起侍花,闲来煮茶,阳光下打盹,细雨中漫步,夜灯下读书。最好的岁月,不是回头看的年轻,而是往前走的尽兴。闲适的时光就这样温柔地从指缝间溜过,时间留下叮咛,打磨出耐心,沉淀出担当,在喧嚣纷扰中得到一份属于自己的安然和淡定。

不再有那么多“为什么”。除了文章中的句子,其他事不再追求精益求精,更不再患得患失,不再纠结于人与世俗的善恶,也不再为碌碌无为而自责,淡然自会破云而来。

当你对着商场橱窗里的奢侈品坦然说,“很美,但我并不需要”;当你看到朋友圈人们

叙说的精致生活,能真诚言,“祝福,但我不羡慕”,无需刻意再刷存在感,这就是淡然的独有魅力。

情绪淡,是把有限精力留给值得的人与事;关系淡,是在该有的年龄,为复杂的人际做减法;欲望淡,则是终于明白了内心的需求,不被外界的喧嚣所左右。淡然不是无趣,而是滤掉嘈杂后的澄澈,也是历经岁月风霜后,依然保持对生活的挚爱与热忱。于淡处见真味,是对岁月最温柔的款待。

做个淡人,静享美丽世界的馈赠,静拥岁月悠长的安然。

R 人生感悟

renshenggannwu

在生活这幅波澜壮阔的画卷里,“不给他人添麻烦”恰似那细腻而温暖的笔触,于平凡之中勾勒出人与人愉快共处的美妙图景。它不仅是一种深入人心的生活态度,更是历经岁月沉淀的生存智慧,在细微之处熠熠生辉,彰显着人性的修养。

于日常细微处,不给他人添麻烦,体现为对自身行为的严格约束与对他人感受的敏锐关照。

在安静的图书馆内,每个

不给他人添麻烦

□邓红生

人都沉浸在知识的海洋,突然,一阵手机铃声打破了宁静,周围的人纷纷投来不满的目光。铃声主人瞬间意识到不妥,满脸歉意地迅速挂断电话,悄声走出阅览室。这种举动便体现了对安静环境的尊重。

又如在小区里,清晨时分,一位送孩子上学的家长,怕汽车喇叭声惊扰到尚在熟睡的居民,即便遇到前方稍有阻挡,也只是轻踩刹车,耐心等待,而不是烦躁地长按喇叭。这些小小的细节,无

不传递着善意。

在更广阔的社会层面,不给他人添麻烦,也意味着对法律与公序良俗的尊重。

“不给他人添麻烦”并非刻意为之,而是源自内心深处的善良与修养的自然流淌。它提醒我们,在追求自身需求的同时,应时刻顾及他人的感受。当这种理念融入每个人生活的一言一行,我们所处的世界必将充满更多的温暖,人与人之间的关系也将更加融洽、美好。



请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。