

若有所思



我们要经常梳理自己的人生,端正生活态度,养成认真思考、及时清理垃圾的习惯,给自己营造舒适的生活环境。

□陈光耀

## 自找的

我家有三个卧室,每个卧室都有铺好的床,大客厅里铺着凉席,放着枕头和被子。我想睡在哪个屋子就睡在哪个屋子里,想睡在地上就睡在地上,十分方便,非常惬意。

我有一个十分宽大的书桌,平时我喜欢将想看的书以及写好的稿子随手堆放在桌上,便于取用。

久而久之,我在这样的便利中养成了懒惰的习惯,几个房间都被我弄得乱七八糟的,床上堆满了衣物,有时睡连个睡觉的窝都腾不出来;宽大的

书桌堆满了书籍和草稿,以至于我写东西时碍手碍脚的,找东西也不好找。

床是我自己弄乱的,书桌是我自己堆满的,到头来落了个自己垂头丧气、牢骚满腹。

生活中类似这样的情况太多了——无法宽容与自己有过节的人,对往事不能释怀,这些都是心理垃圾的堆砌;

为了一些陈谷子烂芝麻的旧事耿耿于怀,是烦恼垃圾的堆砌;

考虑问题只凭自己的主观感受,

忽略了别人,是思想垃圾的堆砌;

莫名其妙地发牢骚,不会冷静地思考问题,是人格垃圾的堆砌;

.....

我们总在抱怨世界越来越拥挤,适宜生存的空间越来越小,可我们仔细想过吗?究竟是什么原因造成了这样的局面,是天灾还是人祸?自己在其中充当了什么角色?

我们要经常梳理自己的人生,端正生活态度,养成认真思考、及时清理垃圾的习惯,给自己营造舒适的生活环境。

生活手记



一直保持小声说话为什么那么难?因为内心缺少那股强大的自我觉悟与安静的力量。

## 嘘! 小声说话

□云翥愁

想想看,跟谁在一起,你喜欢小声说话?

因为内心的声音很大,所以你就调低了声调;因为声音小了,你就可以拉近与对方的距离,咬着耳朵说话;因为你知道对方在乎你,注意力都在你身上,你不必费力大声说话,甚至沉默他也能心领神会。

可见小声说话的人一般分三种,一种是内心强大有力的人,一种是关心别人的人,一种是彼此相爱的人。

爱是一种强大的能量,能使人温柔平和,对人如春风化雨。因此上述三种人其实是一种人,那便是内心充满了平静力量的人。他们往往表现得很低调、很谦逊,哪怕与人交流出现分歧、遇到挑衅、遭人攻击的时候,因心怀慈悲,有爱的支撑,也很难产生抱怨、愤怒、失控的情绪。犹如一只铁拳打在空气中,外界的攻击无法伤害他们。他们懂得时刻关照和守护内心的清明与安定,外物自然无力干扰。

在市场上,为了鸡毛蒜皮吵翻天的,不管男人女人、漂亮丑陋,都会给人以活得那么狼狈、粗糙的感觉。

在职场上,平时温文尔雅的老总要是某日忽然声色俱厉、大发脾气,你就会了解,老总可能摊上大事了,大到他力所不能及,智慧不够用,局势已无法掌控了。

在情场上,一对男女要是整天吵架,离分手也就不远了。因为彼此心灵失去感应,说话必须用吼叫的方式。可是越吼叫心越远,心门闭得越紧,于是只好分道扬镳。

生气、抱怨、愤怒、咒骂,这些情绪是消耗式的,是朝外散发能量,最后只能是歇斯底里、精疲力尽。只有损失,毫无收益,因此自身会更加虚弱无力。

每次我跟别人吼叫后,都会觉得七窍冒烟、五脏震荡,立马追悔莫及,吵什么呢?有什么事值得我以伤害自己的健康、赔上自己的心情为代价?真的没有!那么,一直保持小声说话为什么就那么难?因为内心缺少那股强大的自我觉悟与安静的力量。

于是,我不再那么恐惧生活里纷至沓来的各种困苦与折磨,立意把它们当成一份份试卷,一道道考验。在经历过生活的磨炼后,我相信自己会变得更加沉着,说话轻柔,虚怀若谷。

情爱画廊



面对生命中那姗姗来迟的美好,你如果无缘消受,那么就将其深埋在心底吧。

□黎小雨

## 无处安放的美好

“第一最好不相见,如此便可不相恋;第二最好不相知,如此便可不相思;第三最好不相伴,如此便可不相欠……但曾相见便相知,相见何如不见时;安得与君相决绝,免教生死作相思。”

每次读仓央嘉措的这首诗时,我都被诗中的美好情缘所打动,那种真爱萦怀而又无力挣扎的痛楚、无奈,那种淡如菊香的忧伤,总是如丝如缕地萦绕在我的心中,挥之不去。

美国一位心理学家曾说:“如果你在读大学的时候,一眼扫去,认为有三分之一以上的同班异性可以成为你未来配偶的候选人……”听众哗然,纷纷指责他是神经病。教授无所

谓地耸耸肩膀说:“那么你就不是一个心理健康的人。”

我上中学时密友曾说过:“每一个男孩都有他的可爱之处,因此我爱每一个男孩。”当初,我只觉得这句话好玩。现在,我才感觉到这句话的深度。

一生中,总会有一个或几个异性让你心动过,而最终能和你牵手相伴终身的该是最幸福的人。然而世界本无圆满,即便当时是非你不娶、非他不嫁,你认为玲珑如玉石、完美如珍珠的他(她),也会在时间的长河里洗尽铅华,显露出本真的面容和那样那样的不足。此时,恰好他(她)从你身边款款走过,又蓦然回首,留下惊鸿一瞥,不知道站在感情磁场周围的

你会不会像铁屑一样被他(她)吸引?

果真如此,那种不期而遇的真情又该以何种名义安放在你的心里?面对这样的情愫,你准备在何处筑巢去安放它?

默然相爱,寂静欢喜。想必经过煎熬和无数个“情到浓时泪沾睫”的不眠之夜后,梳理通透了的感情会在某一夜的泪流之后,从情感的困惑中突围,最终像彩蝶一样翻飞。

面对生命中那姗姗来迟的美好,你如果无缘消受,那么就将其深埋在心底吧。在以后风雨阴晴的日子里,只揣着美好前行,让那分真情像血液一样在心底缓缓流动,多年后想起,依然能温暖彼此的心灵。

说古论今



女人的哭往往是无能软弱的表现,男人的眼泪却是成败的赌注。

□伊尹

## 爱哭的男人

女友决定和男友分手,可男友在她面前哭了一夜,直到把她的心哭软,答应再不提分手的事,男友才停止啼哭。我不知道这种以泪相逼换来的安然,能够维持多久。

在现实生活中有这样爱哭的男人,书本中也有不少这样的人。

《西游记》里的唐僧很爱哭鼻子,一遇上危险就失去主见。书中描写他爱哭,常常用“泪落如雨”一词,要不就是泪眼双垂,或者嘤嘤地哭,还有含泪无言等。他的坐骑被小白龙吃了,他呼天抢地说:“我如何前行?可怜啊,这千山万水,怎生走得?”说着,他又泪如雨落。如果没有孙悟空相助,唐僧西行简直难以想象。

刘备也是一个爱哭的男人,他投

奔荆州的刘表,在新野县一待就是八年。有一次刘表请他吃饭,他吃着吃着突然流泪,刘表问他为什么,他说:“我以前天天骑马,屁股没有肉,现在好久不骑马,臀部肉多了,感觉年岁已大,毫无成就,所以伤心。”

后来,刘备用眼泪收买了赵云的心,让赵云死心塌地跟着他。刘备可以哭到让诸葛亮誓死效忠蜀汉和昏庸无能的刘阿斗,能哭到让众人跟着他一起掉眼泪。刘备的眼泪在表面上是软弱的表现,其实有助于他的事业。所以人们常说,刘备的江山是哭来的。

古代还有一个会哭的男人叫申包胥,他是楚国大夫,与伍子胥是好朋友。伍子胥因父遭谗言陷害出逃

至吴国,用计助吴攻破楚国。申包胥赴秦国求救,秦哀公拿不定主意,申包胥就在秦庭哭了七日。秦哀公终于被感动了,出兵救楚。

宋孝武帝时期,殷贵妃死后,如丧考妣的孝武帝带着手下来殷贵妃的墓前凭吊,他觉得眼泪要比鲜花好,可自己又没有这么多眼泪,就对秦郡太守刘德愿说:“你哭殷贵妃吧,如果哭得让我满意,我就重重赏赐你。”话音刚落,刘德愿已经扑地失声痛哭,捶胸顿足,涕泪交流,几近昏厥。孝武帝非常满意,就把豫州刺史的官职赏给了他,真是“火箭”提拔啊!

这些男人的哭不同于女人的哭。女人的哭往往是无能软弱的表现,男人的眼泪却是成败的赌注。

原创首发作品稿费从优。  
zhout9461@163.com