



N 耐人寻味  
 airenxunwei

## 心简单了, 日子就顺了

□琉璃

1

成年人的生活,常常是工作忙不完,委屈说不出,哪有“轻松”二字。可在人前,我们大多时候都是一副“百毒不侵”的样子。

其实,谁都不是铁打的,虽然我们已经无法像孩子一般想哭就哭、想闹就闹,但还是可以把心里的烦恼说一说,把身上的压力放一放。

成年人在面对“糟糕的生活”时,往往会采取自我消化的方式,有人称之为“成熟”。正是因为“成熟”的压力,让我们总是什么事都自己扛着。可也只有自己知道,这种滋味有多苦。那些情绪和压力,正在一点点消耗我们的精力。

别什么都藏在心里,别和生活过不去,也别和自己过不去。我们总要学会循序渐进地释放压力,不断把负面情绪清零,让心灵有更多的空间可

以透进来阳光。卸下包袱,轻装上阵,才能勇往直前。

2

放下,说来容易,做起来总是太难。

但正如有句话所说:“当你握紧双手,里面什么也没有;当你打开双手,世界就在你手中。”人们想要而不得的那些东西,其实没有什么真是放不下的。

得不到的,何必苦苦追寻;已失去的,何必念念不忘?心中有枷锁,才会有所负累。当你把太多无用的东西装进心里,哪里还能容得下美好的事物呢?

很喜欢一句话:“一段路,如果走了很久,依然看不到希望,那就换个方向吧;一件事,如果想了很久,还是纠结于心,那就选择放下吧。”

不管遇到了什么烦心事,别纠结,最好的态度就是放下,学会一笑置之,淡然待

之。毕竟,每一个人都是一边拥有,一边失去;一边选择,一边放弃。

3

人生最大的财富,不是物质上的拥有,而是精神上的富足。放下不切实际的追求,烦恼就会越来越少,快乐就会日益增多。

人生不如意十之八九,忧伤难过也是生活的一部分。若想生活幸福,便要学会少想那“八九”,多思那“一二”。别让忧愁缠绕心间,明媚的阳光才会照亮人生。

人往往最控制不住的就是自己的思绪,我们很多的烦恼纠结,其实都是因为把简单的事看复杂了。心简单了,生活才能简单,所见之景,景景皆是美好;心自在了,人生才能自在,所到之处,处处都是快乐。

不被过去所扰,不忧未来之事,心无旁骛做好当下的事,如此便是最好的人生。



G 感人一瞬  
 angrenyishun

## 一袋菊花菜

□靳玲

小区菜场门口每天都有一位老人在卖菜,很准时,天蒙蒙亮,她的身影就会出现。她坐在随身携带的矮凳上,两筐水灵灵的菜,一张蛇皮袋铺展,绿油油的青菜泛光,红皮萝卜冒水,萝卜边那一小袋菊花菜似乎也按捺不住欢喜。

我每天路过这里都会驻足几分钟,周末我买菜的日子,她的菜我基本包了,一则老人的菜确实新鲜,二则看到卖菜老人,我会想起母亲那块小菜地,菜地里母亲劳作的身影,苍老、倔强、勤劳。

这周末我跟老人约好,她带菊花菜来,我买。她的菊花菜特别好吃,烧汤甘甜,清炒爽口清香。我早早来到菜场门口等候。

菜场从沸腾到温和,老人的身影始终没出现。我怕我走了她会来,于是在原地多站了半个小时。直到菜场悄无声息,我带着迷惑离开了。

刚到家,门铃响起。卖菜老人站在门口,手里提着一小袋菊花菜,粗糙的脸上皱纹纵横,花白的头发蓬乱,随意往后扎成个辫子,鞋子上沾满泥水。我吃惊地看着老人,她戴着口罩,一双眼睛依旧黑亮。老人笑眯眯地开口了,周末儿子一家回来,早上忙完他们早饭,突然想起还欠我的菊花菜。热流涌上心头,一激动竟不知道说什么好。我忙接过袋子,给她钱,叫她不用找零。可老人说平时没少照顾她的生意,这次干脆免费送我。这个怎么可以!老人坚持不收,我们相持不下,口罩四周蔓延出老人因着急而泛起的红润。老人一跺脚转身进了电梯。我跟在后面叫着,看着电梯下滑,数字变化着,停了。我似乎看到老人匆忙的背影,花白的辫子,朴素的衣裳,依然挺直的背,走起来呼呼生风。

明天吧,明天早晨,我路过菜场门口,一定把钱给她。

F 非常感受  
 eichangganshou

## 有些美好,独处时才能享受

□薛舒



刚上班时,一度抗拒去别的办公室,因为要与人打交道,我不知道怎么称呼人家。那些半生不熟的面孔,慈祥的前辈、热情的大姐,彼此叫不出名字的同龄人……点头,微笑,称呼什么?姓张吗?那么,是张主任,张老师,还是张先生?那位印务室的大姐,我一直叫她李老师,叫了半年,有一回去印文件,她看着我,笑眯眯说:下个月我要

退休啦!对了,我姓陈,你大概把我和隔壁人事室的李老师搞错了,没事没事……我尴尬得无地自容,可是半年来,她已经尴尬了无数次,每每我称呼她“李老师”,她会不会每次都犹豫着要不要提醒我错了?还是就让我这么错下去?木讷如我,居然用了半年时间都没有从别处听说印务室大姐的真姓名。我知道,问题在我,可是我要怎么做,

才能不出错?

同事之间终于相熟,姓甚名谁谁知道了,也不再惧怕与人迎面相遇、寒暄招呼。可是,我越来越不喜欢去食堂,因为,吃饭的时候,要不要聊天?你明明与同桌或左右的同事相熟,可是一个个都沉默着扒饭喝汤、咀嚼吞咽,那场景,分分钟都让我有种快快逃离的欲望。于是绞尽脑汁,想想聊点什么吧,聊工作、聊收入,会不会触碰敏感区域?聊家庭、聊孩子,人家要是不喜欢暴露隐私呢?那么就聊聊新闻时事吧,特朗普的漂亮女儿,马克龙的美腿老妻,头条上的男盗女娼、偷鸡摸狗……也太八卦了吧?吃饭吃饭。可是,没有话题引领者的饭局,那局面,要多尴尬有多尴尬。

活了好几十年,除了童年时代,愿意跟父母出门喝喜酒,长大后,就再没有喜欢过聚众吃饭这样的活动。因为,坐在一张没有话题引领者的饭桌上,度日如年,于是我又不得不挺身而出,充当引领者。想合适的话题,让在座的大多数人参与,不能忽视任何一位客人,无意中冒犯到谁

了,想办法挽回、补救,有人被冷落了,要记得不着痕迹地送去关注……这就相当于主持人了,吃饭,也太累了吧!

最怕的却是下班时分,同一个刻点走出单位大门,走向地铁口,十分钟路程,最好不要与人同行。因为,不知道怎么聊天啊!问题再一次袭来,聊什么?聊到什么程度?眼见同事的背影,紧走两步就能追上她(他),我却放缓步伐,或者拐进路边店,逗留两分钟,拉开距离。无论如何,不要同行,要是不巧在同一班地铁的同一节车厢里遇到,那将是世上最尴尬的事!

好在这世上,不是每个人都像我这么纠结,饭点的食堂里总会有高谈阔论的那几个,旁边一定也会有起哄喝彩的笑声,而我,只需低头扒饭,喂饱自己。饭局中总有小声交流的三三两一堆,或者大声招呼的自来熟,也有沉默端坐稳健独酌的,直到脸膛微红嘴角上扬,内心的舒畅流淌到眉间,却也依然无语的人。要是真的在路上遇到同事,我会与他(她)同行一分钟,然后在岔路口指着另一个

方向说:我要去一趟别处,再见!而后看着同事的背影远去、消失,再回归。

有人说,这叫社交恐惧症,时刻想要躲避人,尤其是熟人,甚至亲人。可是,我不知道,我是在拒绝别人,还是在拒绝交付自己。

那一日开车上班,汽车堵在南北高架上,我把音响调到最高,最老版的《橄榄树》,齐豫的歌声弥漫车厢,有点沧桑,有点寂寞,还有点凄厉的美:不要问我从哪里来,我的故乡在远方,为什么流浪,流浪远方……天呐!真是太好了!记忆中听这首歌的感动,全没有这一次的充沛与充分。没有任何人干扰的密闭空间里,我享受着世上最好的孤独。是的,我不怕孤独,我喜欢一个人,喜欢不被左右的自己,坦然、自由,哪怕堵车,也是美好。

可是,我依然不知道,我这么喜欢独自一人,究竟是惧怕社交,还是有些美好,只有独处才能得到最充沛的享受?如此,我倒有些庆幸,我是一个社恐者,似乎,这也很好。