

S 生活感悟  
henghuoganwu

## 听懂妈妈的话

□王玉初

“听妈妈的话,别乱动东西,妈妈给你烤饼吃。”妻子的话对儿子没起多大作用,但让我想起一直被念叨的“听妈妈的话”。

襁褓之时,妈妈的摇篮曲是动听的歌谣,听妈妈的话,睡得香。慢慢地,妈妈的话变成了“宝宝乖,别踢被子,不然会着凉”“吃,听话,快吃,吃饱了长得高”……

上学后,我贪玩又淘气,最不想听的就是妈妈的话。“快点,再不起床就要迟到了”“作业做完了吗”“别人家的孩子考了100分,你才考这么点分,怎么回事呀”“你再不好好读书,将来怎么办哟,真把我急死了”……妈妈的话透着焦虑,让我有一种挫败感,真想回怼她,可转念一想,反驳只会让她更唠叨,还是多看几本书,把成绩提升上去,她就不能批评我了。后来,我不止一次听她在别人面前夸我读书用功、懂事……这让我自信倍增,但又疑惑妈妈的话,不知对我的评价哪些是真的。

长大了,我选择到外地上大学,离妈妈千里之远,总该耳根清净了吧。没想到,妈妈

总会时不时打来电话,倒是很少关心我的成绩,只是叮嘱不要再贪玩熬夜,要吃好点,注意身体。挂断电话之前,她还会加上一句,“钱用完了吗?省着点花,不够我再给你转一点。”

后来,失恋了。人的心很奇怪,在伤心的时候,好想听到妈妈说话。于是主动给妈妈打电话,她很意外,言语中透着惊喜。听到她关切的话语,我有一种心安笃定,原来世上还有在乎我的人啊!不想让爱我的人心不安,我故意让语调轻快起来,说:“我一切都好,今天是母亲节,祝您节日快乐。”但是,“我爱你”三个字一直卡在喉咙里没蹦出来,妈妈已经很高兴了,主动多转了一个月的生活费给我。

时间是个万能的改造者。岁月在妈妈的脸上留下了印迹,也让她说的话千变万化。曾经,她希望我考上名校,将来到大城市里闯荡能有一席之地。可当我要走出校门,她却一个电话接一个电话地催我回家找个安稳的工作。我决意去大城市工作,她又开始催我找个女朋友,说人在外地得有个人互相照顾。

曾经叫我专心读书,不要在大学谈恋爱的是她,现在要我早点找对象的也是她,妈妈的话真是说变就变。

生活在继续。妈妈老了,与她闲聊,说到小时候她教育我的话,说到她“骗”我加油干农活的小计谋,说到我成长路上因为没听她的话而走过的弯路……我告诉她现在明白了听妈妈的话是对的,妈妈的话里是满满的爱。妈妈的眼睛突然变得光亮,微微一笑说:“我那些唠叨的话,你还记得呀!”

妈妈有时也会说“谎话”。有一天,半夜听到手机响,一看,是妈妈的电话,心中不免一惊,再三追问:“是不是哪里不舒服?”妈妈却轻描淡写地说:“只是无意中碰响了你的电话,没事,睡觉吧。”后来才知道,妈妈生病了,想听听我的声音。妈妈老了,爱孩子的方式变了,变得越来越不想给孩子添麻烦。听懂妈妈的话,也就真正懂了妈妈的爱。

我们这一生,能听着妈妈的话长大,是多么幸福的事。而想听懂妈妈的话,也并不难。只要爱在心中,一切都会变得温暖和简单。

R 人生百味  
renshengbaiwei

## 心无挂碍非易事

□杨德振

心无挂碍,是很多向往洒脱的人追求的一种境界,了无牵挂便能人生自在,想法不错,但要得到,并不容易。

有位年轻的毕业生对我说:“我一介凡人,很难做到‘心无挂碍’,我心里的挂碍实在太多:上至对父母的思念与孝敬,下至对同学朋友的牵挂、对眼前生活平淡的焦虑、对工作不如他人的迷惘,还有对一些人和事的厌倦和误解……”他的一番感叹,充满人生凝重,我觉得有必要与这个年轻人交流沟通,疏解和排遣他心中的“挂碍”。

我说,人的心是一种“容器”,所有的情感无论好与坏都会“装”在里面。有的人善于归整好的,经常清空归零坏的,这样的人自然过得轻松自在。有的人不擅于对自己的人生“掌控”“清

零”“兼容”,自然过得负累而辛苦。

一般来说,心的“器量”足够大,其分解、消化的能力也会强,心头的“挂碍”就会少。而凡事喜欢钻牛角尖、斤斤计较、锱铢必较、偏执无情的人,往往就是“挂碍”特别多,并转化出戾气和俗气。

“挂碍”有牵挂、阻碍之意,“心无挂碍”可以理解为一个人体养生息,心中无牵无挂,没有什么阻碍自己快乐自在的心境。一个人如果“牵挂”多多,尤其在名利方面不能“放下”,那么快乐自在的心境自然有诸多障碍,于身心健康并无好处。时下,人们的物质生活丰富,心中对物质的挂碍不多,我们讲“心无挂碍”,更多的是倡导一种知足、知止、知福的朴素、纯粹的生活理念与态度,心中不要装无休止的欲望、需求,要知足与知止,否则容易陷入贪婪境地,成为人生幸福的一大羁绊。

真正让人轻松快乐的从来不是物质的繁多,而是心灵的单纯、简约与自在、轻松。也就是说,精神富足的人的心更容易拥有大的“器量”,更能战胜负能量而获得正向思考。

不过,我觉得有些方面还是可以有多点挂碍的,这往往体现了一个人的爱心、担当与责任感。比如说一个人在工作上和情感付出方面可以多一些挂念的内容,对工作的责任感、上进心,对父母的孝心,对爱人的爱心,对子女的关心以及对亲朋好友的诚心等,不妨多一些。

N 耐人寻味  
airenxunwei

## 行与不行

□徐 徐

J 精粹短文  
ingcuiduanwen

## 呼应感

□马 德

人对自我的付出,总会或多或少地怀着期待。

期待付出被看到、被肯定,期待感恩和回馈,而不是遇上“白眼狼”。一句话,人总是希望得到对方的呼应,就像喊一嗓子,想听到大山的回声,就像为陌生人指路后,希望听到一声“谢谢”。

期待有呼应,是因为人在心理预期上更喜欢投桃报李,而不是过河拆桥。

本质上,寻找呼应感

就是在寻找尊重感。人行走于这个世界,尊严彰显人格价值。被他人尊重,是对自我人格的妥帖认领。也就是说,我可以选择沉默,但希望你不要选择无视。

那些呼应得很好的人,都是懂得滴水之恩涌泉相报的人。你予我一怀赤诚,我回你满腔深情。这是有情有义的灵魂的缱绻和照应,这是爱与善良的对等仰望。人间长久且牢固的友谊,就是这么来的。

我有个朋友,读书时曾是校篮球队的主力,球打得非常棒。有一年,他带领校队参加市里的比赛,求胜心切的校长对他说:“全靠你了,不要让我失望!”结果却连连吃败仗,回来时,校长对他说了句:“看来,你不行。”因为这句话,我的朋友彻底失去打球的兴

趣,球技也再无长进。

很多时候,我们觉得自己不行,并不是我们真的不行,而是别人说我们不行。也就是说,我们太在乎别人的评价了,以至于往往错把别人的主观判断当作定论。多倾听别人意见和建议是好的,但同时,也要有自己的判断。

