N 耐人寻味 airenxunwei

极　简

□舒　州

几年前,极简,还是一个僻词。

突然撞着觉得生活繁重的人,正中下怀。之后,仿佛突然流行起来。毕竟,大事小情多如牛毛,谁不觉得生活繁重呢?

所以,一开始,极简就是要人断舍离的。不必驮着一堆无关紧要的牵挂,也不必背着一筐可有可无的功课,生活,就该删删砍砍,然后简简单单。

删到无法再删,砍到无法再砍,看似,就是极简了。

可想想,又不对。量的多少还是其次,质的好坏才是首要的。极简的家装,可以不必过分藻饰,却必须简单耐用。极简的衣品,要穿得简约,更要看得见细节与质感。极简的社交,朋友也许不多,但一定不乏深交厚结。

所以,极简,是从量变向质变的"取本舍末",是从忙碌向专注的删繁就简。

也就是说,极简,不只是生活的减法,更是沉浸其中,乐在其中。

J 精粹短文 ingcuiduanwen

名家金句

在非文学书中找到有文章意味的妙句,正像整理旧衣服,忽然在夹袋里发现了用剩的钞票和角子;虽然是分内的东西,却有一种意外的喜悦。

——钱钟书

交友期间,尽量少送礼物、少花钱:一方面表明你的恋爱观念与物质关系极少牵连;另一方面也是考验对方。

——傅雷

我认为年龄,经济,国籍,甚至于学识都不是择偶的条件,固然对一般人来说这些条件当然都是重要的,但是我认为最重要的,还是彼此的心灵和品格,这才是我们所要讲求的所谓"门当户对"的东西。

——三毛

如果没有准备好,请不要撕下走进家庭的门票,如果没有爱自己也爱别人的能力,请不要构造家庭的地基。许多人抱着从家庭掠取支援的动机,匆匆为自己寻一个可供汲取能力的后勤仓库。殊不知家庭不是无中生有变出魔力的黑斗篷。

——毕淑敏

琴音是不同的亮色,它们像明明灭灭、强强弱弱的光束,散布在空间!那些旋律片段好似一些金色的鸟,扇着翅膀,飞进布满阴影的地方。

——冯骥才

F 凡人一叶 anrenyiye

种植善良

□尚庆海

女儿在学校打篮球误伤了左手中指,晚上上完延时课独自去小区的药店求药,在药店赊了一盒消炎镇痛膏。

女儿和药店老板说第二天让我们去结膏药钱。

听了女儿的陈述,除了心疼和佩服女儿之外,我和爱人都有点感动。一盒消炎镇痛膏二十五元,一个素昧平生的孩子身上没钱去买药,老板都赊,这老板一定是善良之人。

爱人感慨着说她明天一早就去给老板送药钱。

第二天下午下班,抬眼就看见女儿说的药店。我担心爱人一忙起来就忘记了给药店老板结账,就顺道拐进来,说明来意,并对老板表示感谢。

老板说早上刚开门,孩子的妈妈就过来把钱结了。

回到家,我对爱人打趣说,你有严重的拖延症,今天这事办得效率挺高啊!爱人说,人家药店老板撒下了善良的种子,咱不得赶紧掩土浇水,让它茁壮成长啊!

F 非常感受 eichangganshou

平　视

□郭　红

我很喜欢杨绛先生的一段话:"无论人生上到哪一层台阶,阶下有人在仰望你,阶上亦有人在俯视你。你抬头自卑,低头自得,唯有平视,才能看见真实的自己。"

人生既可能是一个拾级而上的过程,也可能是顺流而下的航行——无论哪一种,都需要不断校准自己所处的位置。唯有于漫长岁月中保持清醒,才能修得内心的从容与淡定。

R 人生感悟 enshengganwu

丰富自己最好的方式

□李思圆

有朋友问我,怎样让自己变得更加丰富而充实?我告诉他,丰富自己,绝非简单地使物质变得充裕,使欲望得到满足,而是养成好的习惯,让自己身心丰盈、生活美好。

一是以勤养富。

小时候,常听父母说"人勤穷不久,人懒富不长"。一个勤劳肯干的人,哪怕眼下的生活拮据,也一定能走出困境。一个慵懒拖沓的人,即便家庭条件优渥,也总有坐吃山空的一天。

人生在世,不怕暂时生活苦,不怕眼前一时难,最可怕的是懒惰。累的事不想干,难的事不会干,久而久之便会高不成低不就。

幸福需要经营,你想要的人生,只有自己能给。别在该努力的时候选择安逸,多一分辛勤,就多一分生活的底气;多一点进步,就多一分选择的权利。

二是以学养识。

一个人若是不学习,他的认知就会变得狭隘。而当他开始读书,眼界就会不断提升。

网上有一个问题:"经常读书和不读书的人,究竟有什么区别?"一个高赞的回答说:"小说读多了,你会看到人生的跌宕起伏,变得淡定;历史读多了,你会见过前人的见识智慧,变得思辨;科学读多了,你会学得严谨的分析方法,变得理性;哲学读多了,你会感知宏大的人类文明,变得深刻。"

腹有诗书的人,不会将自己囿于生活的鸡毛蒜皮,也不会困于一时的人生低谷。书读得越多,人就站得越高,所看到的世界就越广阔。

三是以动养身。

生命在于运动。一个腾不出时间去运动的人,总会为健康付出更大的代价。相反,爱运动的人,往往能更从容地分配时间,并常常收获健康的奖励。

常能看到一些精神矍铄的老人,每天坚持晨练。他们或是舞太极,或是跳绳踢毽,或是慢跑爬山,精神头倍儿足。相比之下,总有一些年轻人,习惯下班后就聚餐、打游戏,周末就熬夜、不起床,用形形色色的借口拒绝锻炼,结果常常哈欠连天、无精打采。

运动和不运动,过的是不一样的人生。与其到年老了羡慕他人的好身体,不如从现在开始关注自己的健康。无论生活有多忙,抽点时间去运动,无论工作多累,分点精力去锻炼。你流过的每一滴汗水,都在塑造一个更有活力的自己。

四是以静养心。

人生在世,难免面对许多纷纷扰扰。太浮躁的人,内心不静,遇到难题就会内心惶恐、不知所措。

既然人生不如意之事十有八九,那就顺势而为,好的坏的,想要的不想要的,都把它当成经历,坦然、勇敢地去面对。心静则清,心清则明,这是最好的生活态度,也是人生至高的境界。

事实上,当你这样去想就会发现,那些令你头疼的事可能也没那么讨厌,那些你平时不待见的人可能也各有苦衷。你的内心会越来越有包容性,越来越不会因为一些小事而动怒。

人生如白驹过隙,我们或许不能改变生命的长度,但却能选择自己的活法。余生,愿你丰富自己,活出最佳的生命状态。

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。