F 非常感受 eichangganshou

慢走啊

□草　予

告别之时,奉赠最多的话,是一句“慢走啊”,也不过问对方是否所行匆忙,或是去途远近,一律再三叮嘱:“慢慢走!”快马加鞭怎就不好,乘风似箭有何不妥,为什么偏要慢慢走呢?这个问题,大抵只有行路已久的人,才能作答了。

弄懂土俗浅易的话,有时却需要更长的时间。慢走,正是这样。

快行,心心念念的只是终点,只有慢走,才会猛醒,路上的风景,也该好好欣赏。道路千千万,提供了形形色色的旅途。

临别了,一句“慢走”,是叫你别慌别急。夜黑风高吗?别怕,有一轮明月相送。路遥马乏吗?别担心,且行且歇,到达是迟早的事。万分危急吗?也别忐忑,慢慢走,才会稳稳地到,路上解决不了的问题,那就等到抵达再说。

一句“慢走”,也是叫你别忘了一路欣赏。好似春光正盛,总觉得每一日也都大同小异,仔细留意,才会觉察大不相同:前日,云雾曾来阅览山林,昨日,又有微风细雨可供拜读,今日,路旁的那几丛野花不卑不亢……

当然,更要慢慢欣赏的,是爱,是美,是时间,是智慧,是生命。

第一次要我慢走的,是母亲。阳光遍地的早晨,大学生涯即将开启,母亲倚在门边,挥着手,像在告别一位远客:“慢走啊!”如今,时常回家探望她,临行,她勾着腰,站立在门口,仍像在送客:“慢慢走啊——”

最初,总觉得母亲生分,寒暄,只发生在远距离的人之间,一句“慢慢走”,那么客套,太适合天涯两端的人互赠。可对母亲来说,不知如何把爱说出口,“慢走”,也许是最好的替代。

岁月也是要慢慢走着欣赏的。而今,时间也把自己教会,在相送时递出一句“慢走”。咦,在变得周周正正之前,自己也曾贪过玩,跌过跤,闯过祸,出过丑,甚至撒过谎啊,怎么都被一笔勾销了呢?岁月到底比人温柔,总能先于人们忘却和原谅。

往事,你慢慢走啊。

生活里,那些稀松平常的日子是容易被忽略的,没有任何提示。可这并不代表它们没有意义。不起波澜,不正说明彼时的我们,过得平静而泰然,无风无浪又无惊无险吗?慢慢走,小事也能尝出风味:披过的星、戴过的月,的是荏苒;突来的风、乍到的雨,让我们通晓了无常;比起饮的水、食的饭菜,生活更有千滋百味。

慢走啊,莫愁前路无知己,慢走啊,沉舟侧畔千帆过,慢走啊,此心安处是吾乡,慢走啊,且将新火试新茶……

N 耐人寻味 airenxunwei

保养灵魂

□刘万祥

养过绿色植物的朋友一定深有感触,花草需要不断保养,定时浇水和松土,勤晒太阳,才能长得生机勃勃。如不注意保养,叶子会枯萎,花朵会凋谢。

我们的身体需要不断保养,注意锻炼和休息,增加营养,讲究卫生,保持情绪平稳,身体才能健康结实。如不注意保养,健康就会受到损害。

其实,我们的灵魂也需要不断保养。注重保养的灵魂,才能阳光、温暖、善良、正直。

保养灵魂,需要心中有大气。

人生一世,草木一秋,心有大气,方能保养灵魂。大气是一种纳百川、怀日月的气概,一种从容大方、自然天成、胸有成竹的气量,一种成熟宽厚、宁静和谐的气度!这是我们都应该追求的境界!

心中有大气,不是隔离人间烟火,而是浸泡在俗世中也能安然自得;不是没有七情六欲,而是世事洞明,知进退懂人心;不是没有原则,而是小事不挂怀,世间无大事。

金钱名利浮云过,我心自有明月在。大气为人,拥有的是美好心境;大气做人,收获的是真诚的情谊;大气谋事,拥有的是美好人生!

保养灵魂,需要心中有大慈。

人间熙熙攘攘,生活一地鸡毛。每个人都是左手烟火,右手人生,每个人的心里都有诗意和远方。学会给自己一份安宁,无论到了什么年纪,请不要把慈悲抛弃。拥有了慈悲你才会成为别人喜欢的模样。慈能生慧,万事做到极致,便是美。

心中有大慈的人,哪怕低入尘埃,他们也会微笑向着阳光;哪怕四周浑浊,他们内心依然纯净。

保养灵魂,需要心中有大量。

生活有喜怒哀乐,人与人之间有恩怨情仇。一味地斤斤计较,非但难以抚平心中的创伤,反而会使彼此的沟通受挫,有失君子风范。

悠悠生命旅程,心中有大量,是不苛求、不极端、不任性、不自以为是的健康心理,它需要我们有博大的胸怀,去感悟,去体会。心中有大量,能让我们明了所有的是非,以一颗平常心面对周围发生的人和事,让我们在谅解别人的同时也尊重了自己。

保养灵魂,需要心中有大德。

人有多大德,就有多大福。我们遭遇的每一件事情都是一面镜子。有的人贪图小利,走错一步最后晚节不保,有的人贪图大利昧着良心做事,最后万劫不复。而有的人看到了名利,却始终坚持初心,最终得到了一切。

心中有大德,心态自然就会改变,长年累月,人的容貌气质也会发生翻天覆地的变化。

真正的德行和善良不是刻意做出来的,而应该是单纯的出自本心。愿我们的灵魂拭去尘埃,赶走灰霾,拔走野草,在明亮的天空里给自己种下五彩的鲜花!愿我们经历岁月的风霜,保养灵魂,青春依旧!

J 精粹短文 ingcuiduanwen

道理与能力

□石　兵

道理要说出来才能让人明白,能力要做到位才能获人认可。

明道理与提能力,两者一内一外,一静一动,却是一个人成就自己必须要走的路径。能力决定一个人能得到多少,道理决定一个人能拥有多少。没有能力,想得的总得不到;不明道理,得到的也终会失去。

道理再小,也是大事;能力再大,也属小技。因为,能力属于个人,而道理属于大众,人不可脱离群体而生,所以要明白人所共知的道理,才能站稳脚跟不被世人所弃,同时,人若要出类拔萃,便需锤炼个体独有的能力,如此才能与众不同并为大众认可。

人活在世上,要明白大道理,要提升小能力。后者为谋生糊口,前者为通达谙练,若要拾级而上登堂入室,两者缺一不可。

S 生活感悟 henghuoganwu

忙碌在左 悠闲在右

□龙建雄

忙时,心无旁骛地忙工作;不忙时,全心全意做自己喜欢的事。这是我的一种人生态度。

无奋斗不青春。年轻时的忙碌有年轻气盛作为资本,多少有一股初生牛犊不怕虎的劲头,拼事业,拼前程,天不怕地不怕,这种忙,心甘情愿;职场摸爬,商海浮沉,无论是按部就班完成既定任务,还是自我加码拼项目、拼业绩,那种忙,即便心有不甘,也只能咬牙前行。

忙,是我们这个社会共有的状态。如果你能理性地看待“忙”,在事务繁忙之中保持做人做事的坦然自然,那你慢慢会体悟到,只要心态上保持着本性不乱,再忙碌也只会是身忙,而非心忙。

人在可以停歇下来的时候就要及时休憩,若是非要等到一个可以完结的时候,那就无休止。得也休,失也休,及时放下才是一种智慧。以我的经验看来,生活状态就应该是“闲时要有吃紧”“忙时要有悠闲”,这是一种介于忙与闲两个极端之间的一种生活方式。要想在忙碌的工作生活中找到真正值得自己倾尽全力,并能保持热情去做的事,就应该学会做个中庸的人:一半有名,一半无名;清闲中带有忙碌,在忙碌中又抱着轻松的心态。

古人云,“一张一弛,乃文武之道。”人生这把琴弦,弦太松,弹不出优美的乐曲,弦若太紧,就容易断,只有松紧合适,才能奏出舒缓优雅的乐谱。悠闲与工作并不矛盾。工作时就全身心投入,高效运转;放松时就全身心放松,去郊外,去远行,去相聚,哪怕是小醉一场,把工作完全放在一边,不要总是牵肠挂肚。

当然,工作和悠闲也应搭配得当,一如琴弦的松紧合适,太闲太累,都将感受不到生活与工作的乐趣,亦不能奏出人生优雅的乐章;适时忙里偷闲,以合适自己的方式及时摆脱疲惫、烦躁,从而获得内心的宁静安详。

忙碌在左,悠闲在右。我们不可能把所有人生事都掌握在可控之中,有时不如顺着自然规律,该忙时忙,该闲就闲,拿得起、放得下,这种转换是人生轨迹中的调和艺术。

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。