

## N 南腔北调

# 自卑是个好词儿

□叶倾城

我在长沙工作时常常无事过江,逛逛湖南师大,爬爬岳麓山。有一次,无意中看到山脚下的操场旁有个四四方方的小屋子,白墙黑瓦,孤立一隅,看不出来历,走近一看,匾额上简简单单写着三个字:自卑亭。

这名字起得好奇怪。

回头搜了一下,自卑亭建于1687年,“自卑”二字取自《礼记·中庸》中的“君子之道,辟如行远必自迩,辟如登高必自卑”。要去远方,先得知道自己的狭隘;要登高,先得明白自己的卑微。原来“自卑亭”有这个意思。

这是一个张扬个性的时代。关于教育,所有人的都是“尊重孩子,给孩

子自信”。在情感上遇挫的女子,常常会受到“缺少自信”的批评。有自信的人,高视阔步,声音响亮,与人握手的姿势都显得格外有力。

一时间,自信是最佳美德,自信的反面自卑则成了最坏的词。

但生活中,过分自信的人其实一样可厌。家庭聚会吃个饭,一定有人要对后辈的学业、感情指手画脚,自信满满,俨然以人生导师自居;这样的人短视频里更多,永远斗志昂扬,第一时间对各种新闻事件发表评论,全然不顾新闻背后的事实在如何……

好像是,不管能不能,都得先说“我能”;不管是否觉得自己棒,都得拍着胸脯大喊“我好棒”。有了这样的自信,才能拿下不能胜

任的工作,赚到超出预想的钱。“大忽悠”们要让众人相信他的说辞,而他自己,是早就信了的——这世上,除了自己,他还能信谁,会信谁?

为什么不能坦然地做一个自卑的人?电影《国王的演讲》以乔治六世为原型,乔治六世向来怯懦、口吃,当战争袭来,他要在全国人民面前发表演说。这像一个不可能完成的任务,要不要找一位“洗脑大师”来鼓励他“你要有信心”?不,他找的是语言矫正师。国王知道自己的劣势,便从最短板下手:运动、加强呼吸、练绕口令……机械训练容易而心魔难破,他百折不挠:发声、感觉、跳跃、放松……多么艰难,别人的小小斜坡于他而言是崇

山峻岭。但就因为身在低处,才一定要往高处去。

心理学家阿尔弗雷德·阿德勒曾经这样诠释自卑,说这是人与生俱来的第一感受,婴儿的一饮一食、一动一静都依赖成年人,偎在成人怀里有多甜蜜,自己就有多少无能为力。就是意识到这软弱,婴儿才拼命发展力量,靠自己的手臂支起上身,靠自己的手指抓住一枚球,再到靠自己的双脚,稳稳站在大地上。

经由自卑,克服自卑,最终拥有真实的自信,好过莫名其妙、不知所谓的自信。就好像,自卑亭在岳麓山的脚下,是开始攀爬的第一步。

自卑,其实是个好词儿。



## J 精粹短文

### 不完美

□杨福成

穿纯白色的衣服,总想让它一直白下去,可总会一不小心,弄上黑点或油污。做事情,总想做得完美,可等事情过去,总会觉得有那么一点遗憾。人刚接触时,都觉得对方不错,长得好、脾气好、心眼好,是个完美的人。可时间一长,彼此就都露了马脚,长处少了、短处多了,看哪儿都是毛病。朋友如此,夫妻也往往如此。

断臂美神维纳斯,她美吗?我从来没觉得她有多美,只是一种艺术上的美吧。世界没有完美,我们只是在努力地接近完美。你承认也罢,不承认也罢,都要慢慢学会接受。

## 双桥

□李虎

一条蜿蜒的冷水河上  
架起两座桥  
落日余晖的水面  
朵朵芙蓉娇羞欲滴  
六十一个自然村落  
六万三千八百人口  
占地一百平方公里  
醉美郴州唯美双桥

未见你之前  
你在我眼里  
见过你之后  
你在我心里  
  
你是这么美丽  
你是如此的包容  
你养育了优秀的儿女  
你见证了历史的足迹  
你留下了沧桑的记忆  
  
脑海里一晃而过的  
仿佛是千年的印记  
我确信  
这是前世的重复  
这是梦境的闪现

而今的我  
实实在在地  
走近了你



看  
原野上  
绿油油的庄稼  
村落里  
热气腾腾的烟火  
听  
原野上  
沙沙作响的希望  
村落里  
此起彼伏的回响  
闻  
原野上  
沁人心脾的芳香  
村落里  
垂涎欲滴的人间  
.....  
  
天地广阔兮  
何以立  
立在此间兮  
醉美郴州  
唯美双桥

闲翻  
从前的读书  
笔记,有一篇  
叫做《能让人聪  
明的实验》,说是每  
周完成以下生活内容,  
人就会变得越来越聪明。  
具体如下:  
周一,骑自行车、走路或  
是乘公共汽车上班。晚餐吃鱼。  
周二,从词典里挑几个不熟悉的  
词,并用它们造句、会话。



## R 人生百味

### 我有一份 变聪明的清单

□卢海娟

练习造句。

普拉提是什么?我不懂;沉思冥想,我也觉得矫情;与陌生人交谈,我觉得没必要。我不理解普拉提和冥想对人精神世界的净化和提纯作用,因此每个周三我都无所事事。

走一条不同路线去上班也是不可能的,乡下的路只有一条。看排行榜我比较喜欢流行歌曲,脑筋急转弯我更喜欢。每次搜集到相关内容,我都要寻找正确的答案。周四是我娱乐的一天,我的理解就是看风景、抄歌词、玩游戏。

周五这一天的要求让我觉得多余——不喝咖啡不喝酒,我一直都这样。至于购物清单,背下来实在太简单。为了增加难度,我背古诗词,唐诗宋词元曲。我把喜欢的诗词抄写在笔记本上,每个周五都要背诵、巩固。

周六周日的要求就更容易做到了,我原本左右手做事差距就不大,左手右手刷牙难不倒我。至于填字游戏,我一直都是高手,每有发现就一定要研究个明明白白。

二十多年前,我按照这个“变聪明清单”生活,甚至,我还根据自己的实际情况做了一些调整。不记得

哪本书里曾经说过,脑细胞数量有限,死掉一只少一只。我不在乎体型会发生哪些改变,只希望拥有聪明的头脑、准确的记忆,希望心灵和大脑永葆年轻。

岁月无痕,人要变老。老了,反应越来越迟钝,记忆力更是差得离谱。除了良好的生活习惯,除了背会的诗词,人是变得越来越不聪明了——购物清单是背不下来的,手机里有便签,想起来,便记下,购物时,可以随时翻看。

这么多年,依然能坚持的,就是徒步去上班。小城里,上班的路真的有很多条,我常常因为走神错过应该转折的路口,又偷偷踅回来,很怕遇见熟人,被人戏谑为“老年痴呆”。

现在连“聪明”到底是什么,也弄不清楚了。网上解释说:聪明是指天资高、记忆和理解力强。是用来表达对待某事某物有着好的想法和正确的逻辑,也可以形容某物有着某种与人类智慧共通之处,有着某种灵性、某种生命力。

这么说,所谓变聪明,就是拥有人生智慧吧?可惜,再好的清单也救不了时间催人老,保留一份变聪明的清单,不过就是为了保留一份记忆,保留曾经的拼搏与梦想。