

人生不是为了赶路

○ 毛伟涛

周末,跟朋友一起去爬山,山路崎岖,陡峭异常,一路上不是稍稍平缓的窄小坡道,就是险峻的台阶。很少爬山的我,很快就汗流浹背,气喘吁吁,不过听来过的人说,山顶风景很美,我们也就坚持着随人流拾级而上。经过两个多小时的努力之后,终于爬到了山顶,是一片开阔地,芳草萋萋,绿树成荫,未名的各色小花竞相开放。眺望远方,堡垒状的峰丛,千姿百态的奇石,石洞在云雾缭绕中若隐若现。张开双臂,拥一杯清新的阳光,无比惬意,我和朋友都感慨不虚此行。同行的一位老者却说,人们走得太快了,只向着山顶,其实山路上沿途的风景也不错,只是很少有人在意。一句话,让我们思绪万千。

这多像我们的生活,每一天,我们都匆忙奔波在追求理想的路上,孜孜不倦,砥砺前行,忘我坚持,或求学致仕,或打工经商。我们习惯了把目光坚定地凝视在前方,执着锁定在终点上,很少留意前行道路上沿途的风景。我们为了求学,废寝忘食,挑灯夜战,抛弃了兴趣爱好,远离了纯真快乐,更少了青春的沉思和遐想;我们为了升职加薪,经常加班加点,放弃休闲放松,忘记陪伴家人;为了争名夺利,时常忽略平凡生活中的点滴幸福和快乐。

快节奏的现代生活,让人们仿佛搭乘在一辆高速运行的列车上,透过窗外,路旁的山脉、



小河、草木都被疾速拉成了一条直线,在我们眼前一闪而过。我们的心灵也随着快速前行变得焦躁不安,困惑迷茫。为了心中的理想和目标,常常把自己淹没在繁忙喧嚣之中,疲惫不堪的身体下是空虚寂寞的灵魂。等我们蓦然回首之时,才会为匆匆赶路而错过的风景懊

悔不已。

许多人大学毕业,走上工作岗位后才明白,学生时代淡化了真挚友情,没有丰富多样的经历,没有广泛的阅读和人生思考,只有学习成绩的岁月是遗憾的。许多人到了退休才发现,为了事业,为了金钱,努力打拼,忘我工作,还没来得及对生活静静品味,用心欣赏,自己却老了。许多人竭尽全力匆匆赶到终点,才发现自己所追求的并不是生活的意义。其实,人生的每条路都有别样的风景,每个过程都有它独特的魅力,每段经历都有精彩的记忆,没有历经刻骨铭心过程的结果是虚幻的,没有渗透苦辣酸甜的历程达到的目标是贫乏的,没有经过默默耕耘、悉心培育的果实是苦涩的。所以,我们不仅要追求闪耀夺目的结果,更要体验感受充实丰满的过程,因为过程也是生活的一部分。

人生不是为了赶路,要懂得停留,学会驻足,用心捡拾生活中的乐趣、平淡中的美好。学会让身体和心灵安静下来,去发现春日小径上野花开放的笑脸,聆听夏日大树葳蕤枝叶间小鸟快乐的啼鸣,体会秋日明月洒下清辉的感动,欣赏冬日雪花漫天飞舞的美妙。在追求成功的路上,找点空闲,享受宁静,品一杯香茗,读一本书,唱一首老歌,写一首诗,让人生轻松一点,简单一点,坦然一点,纯粹一点,那样更能体会成功的喜悦,过程的可贵。

岁月匆匆,人生短暂,我们的生活之路不仅有目标,有成功,有顶峰,也有前行中坚实的脚步留下的深刻印记,有奋力拼搏,战胜困难获取的品格历练,也有欣赏沿途风景,感受过程之美的恬静心灵。

人生不是为了赶路,而是为了感受路,经历路,体验路,享受路,路途的风景会将生活装扮的精彩纷呈,镌刻出自己无悔的人生。

我们所处的世界,书,多如牛毛,人,多如牛毛,总之,书和人一样,浩如烟海。茫茫人海,人与人之间,有缘打交道的并不多,有缘认识的更是少数。一个人,于茫茫人海中,与另一个人相遇,是一种机缘。如果你对遇到的人感觉还行,这种机缘也许会继续下去;如果那个人让你感觉凌厉,错乱,你完全可以快刀乱麻,挥别这份鬼使神差的“机缘”。

人与书之间,亦是如此。一本好书,读了,如沐甘霖,不舍放下。一本无足轻重的书,读了,味同嚼蜡,完全可以随时合上,不再打开。

书页之间,承载着著书人的思想和灵魂。读书与读人没有多大区别,好人和好书,都会让你沐浴在生命的阳光里,有所顿悟,有所斩获。赖人和赖书,一旦与其混迹,便会于不经意间,让你陷入混沌、无助、困顿、茫然。

书,有用还是无用,因人而异。闲时读书,不妨“乱读”,有“乱读”才有娴熟的放弃,精到的取舍。闲适的读书之人,未必一开读就有目的。太强的目的在先,就缺少读书的乐趣了。开放性的读书,会学到更多的知识,获得更多的技能,会为一个人的学业或工作带来益处,真正有利一个人可持续发展的,往往不是与自身专业有关的那些书籍,而是那些看似和个人发展无关紧要的书。正因为如此,博览群书才显得尤其重要。

就个体的人而言,读书是一种习惯,这种习惯的养成,不在一时一刻之间。能够在闹市环境中安静读书的人,一定是个内心丰富而宁静的人。读书可以让人沉醉,也可以让人困惑、厌倦。一个人对一本书有了困惑、厌倦的感觉,这本书,就可以抛在一边,没读下去的必要了。

若能在书中神游,在精神的原野上信马由缰,体验无拘无束阅读的快乐,该是多么幸福的一件事情啊!在这样一个过程中,所体味到的,是他人对世界的知觉感觉,这种知觉感觉,一旦与你

读书与读人

○ 程应峰

心灵暗合,产生共鸣,就会发散出足以暖热人生的能量和温度,引领你向人生的目标阔步迈进。

读书,看似可有可无,但读书的重要性尽人皆知,有如吃饭睡觉呼吸一样,可以提升一个人生命的质和量。书中的一切,可以使活着的人更加明白丰盈,使爱和光明寄寓于真切、美丽、祥和、圆满、实在。当然,也会使腐朽的东西加快腐朽,使悲哀的人生走向更深切的悲哀。

乱读书,读闲书,喜新厌旧,不啻为保持好奇心的良方。应该说,读书本身是没有什么禁区的。有好奇心的读书人,绝不是偏居一隅的人,而是兼收并蓄、通融多样的人,到头来,有所造就、有所作为也就不足为奇了。可以肯定地说,一个富有想象力的人,往往拥有乱读书的渊源。



蹲下来和孩子一起赏风景

○ 王阿丽

孩子的世界是五彩斑斓的鲜花,娇艳美丽,令人倾心;孩子的世界是波光粼粼的湖水,动静相宜,令人心醉;孩子的世界是洁白无瑕的雪花,晶莹剔透,令人安心。鲜花的娇美,浪花的嬉皮,雪花的纯洁,构成了一幅五颜六色的画卷,这是孩子的世界,似披着薄雾的峰峦,透着朦胧美。而当我们蹲下来与孩子在一起时,便可展开这幅神秘的画卷,走进他们的世界。

孩子的眼中,自有孩子的风景。我女儿两岁的时候,有一次,她要喝水,当时恰巧凉开水喝完了,我在玻璃杯中倒入开水,用筷子搅拌散热后,筷子仍放在水杯中。她突然指出着水杯对我说:“妈妈,花生。”“哪里有花生?”我端起水杯左看右看,也没看到“花生”。女儿胖嘟嘟的脸蛋急得通红,我蹲下身子,沿着女儿的视线看着水杯,果然,从水杯下方看过去,斜插在水中的筷子,在筷子与水面的交界处形成了似“花生壳”般形状图案。这件事使我第一次感觉到孩子独特的视角。原来,蹲下身子,可以看到不一样的风景!自此以后,蹲下身子,与孩子平视,成了我育儿的习惯姿势。

有段时间,带女儿出去玩,每次经过邻居家门口,她都要我抱,即使我牵着她的手她也不肯走。邻居家养着狗,用绳索拴着,我还时常抱着女儿一起给它投过食,我们路过时,它也不吼不叫,按理说,女儿不会因为狗的原因吧。那次,女儿又闹着要我抱,我就蹲下身子,视线与她同等高度,这时看到邻居家的狗和我们一般高,嘴巴张开着,长长的舌头挂在嘴边,露出几颗参差不齐的大牙,眼睛直视着我们,样子确实令人越看越怕。原来她眼前出现的是如此一幕!这也只有蹲下身子才能感知孩子的心境。

有一次,在商场玩具柜前,女儿闹着要买,一件不行,得几件,似有不买不罢休的趋势。我索性蹲下来,和女儿一起看玩具,引导她从颜色、外观、造型等方面逐一说出所选中的玩具的特点,并让她按一二三的喜欢程度列出想要的玩具;然后,我按照女儿的需求请店家拿出玩具样品,蹲在地上与女儿一起试玩,边玩边对女儿说哪款玩具与家中的玩具类似,哪款玩具适合她独立玩,哪款玩具必须有小伙伴配合一起玩,最后,女儿很高兴地从中挑出了一款她最喜欢的玩具。

蹲下来,与孩子平视交流,你会发觉,你已经走进了孩子的世界。于是,你发觉的情绪戛然而止,你训斥的话儿到了嘴边咽了回去,你那高高在上的家长作风瞬间消失殆尽。而对于孩子来说,得到了尊重,缩短了与父母的距离感,将父母当成了自己的“小伙伴”,则会向父母敞开心扉,对于父母所讲的话也更容易听进去。蹲下来,缩短的是父母与孩子的身高差,靠近的是心与心的距离;蹲下来,目光与目光的碰撞,引领你走进孩子的心灵世界,用童心和孩子一起赏风景,共同看世界,和孩子同欢笑,共成长,孩子收获的是一路阳光,父母收获的是更优秀的孩子!



时光的彼岸

○ 潘有刚

与朋友聊到延长退休年龄的问题,朋友说:“我宁愿一辈子不退休,你看那些退休的老头老太太,整天无所事事,吃饱混天黑,无聊透了。那样的日子,我一天都不想过!”我笑了,追求充实的生活,追求生命的价值,没有错。可是,岁月会一天天掳去我们旺盛的精力,让我们做事力不从心,不得不慢下自己的脚步。但是同时,岁月会馈赠我们闲适的时光,让我们慢慢细数和清点一点丰厚的经历。

我打开电脑,让朋友看了表弟拍摄的一组题为“时光的彼岸”的照片。表弟是摄影爱好者,他把镜头对准了那些满头白发的老年人。这组照片的前面,有表弟的几句话:“他们,端坐在时光的彼岸。我与他们隔着遥遥的岁月,两两相望。他们的昨天,是我的今天;我的明天,是他们的今天。”



养鱼之乐

○ 盛丽秀

居家生活,人们总喜欢营造出一些情趣与诗意。于是,有人养花,可以感受花的芳香;有人养鸟,可以聆听鸟的歌唱;有人养猫养狗,可以与之相伴相依、厮守亲昵,而我喜欢养鱼,喜欢于静默中感受它的灵动与活泛。

有人说“懒人养花,勤快人养鱼”,我倒不是勤快人,只是对游鱼有一种别样的感觉,所以情有独钟。不过养鱼真的不是马马虎虎的事情,需要投入一些精力,需要研究一些养鱼常识。而那些鱼儿,它们有时真的需要你嘘寒问暖,需要上心呵护。要想把鱼儿养好,日常要做的事情也多着呢,如需要做好储水、换水,需要清理鱼缸,还要给其中加热充氧等,每样都需要面面俱到,不过这对于一个喜好养鱼的人是乐此不疲的历练,过程当中会感到其乐无穷。

庄子曰:“条鱼出游从容,是鱼之乐也”,而我觉得当人们欣赏到鱼的美,便可收获内心的喜乐,这是大自然里人与鱼类

和谐共生的良性感应。我想一个喜欢赏鱼的人,一定会谙知鱼的心语,并能懂得明了鱼的风情。闲暇,我喜欢在家的一隅靠墙放上一个大大的鱼缸,背景墙上贴上蔚蓝海洋的风景图,这样鱼儿在水里游动,仿佛置身于大海,真是美轮美奂。特别喜欢夜晚赏鱼,璀璨灯影下,万籁俱寂中,游鱼的美会使忙碌一天的你那紧绷的神经得到舒缓,也会让你浮躁的心变得沉淀、闲适。我喜欢金鱼的尊贵典雅,喜欢锦鲤的斑斓多姿,喜欢红箭的夺目飘逸,喜欢鸚鵡鱼的艳丽乖巧,更喜欢孔雀鱼的婀娜妩媚,有时我也在鱼缸里放上石化光滑的珊瑚,还有一些摇曳的翠绿的海草,当我看着鱼儿在其中穿梭游动,彼此厮磨、亲吻,当我会感受到属于它们的爱情,内心会涌起一种甜蜜的温暖。

养鱼之乐,在于鱼之活泼灵动,在于鱼之性情的千娇百媚,更在于它能让观者养眼提神,使感性人生找到一种美好的寄托。

接纳当下的自己

○ 刘亚华

到反馈与成长,在家里上班,社交少了,朋友自然少了很多,有了更多的孤独感。再加上从一向忙碌的生活突然转变成悠闲自在的生活,收入明显减少,一时间无法接受而已。

朋友知道了问题的症结,开始积极寻求心理上的开悟。她读了一系列的心理知识的书,知道了她这种心理负担是每个人遇到这样的事都会存在的,但通过一定的方法可以干预,朋友最终选择了三种方法。一种是每天让自己运动起来,给自己定下目标,目标达

到才会休息,二是多结交一些朋友,利用空当一起出去走一走,散散心;三是多看书,阅读能点亮心灵,丰富自己的生活,一段时间之后,朋友渐渐变得开心起来,那个整天关在家里生活过得很颓废的朋友,变成了一个阳光积极的人。她也开始喜欢她的这个工作带来的好处,享受生活,不再纠结于原来的收入多少,而是更加努力地投入到现在的工作中,寻求新的突破。

有时候,我们不得不换个环境生活,换个新的环境工作,各个方面都会发生相应的改变,环境变好固然可喜,但变坏也不要怨天尤人,更不要去追忆过往的得失,对自己要有信心,对未来更有勇气。接纳现在的自己,接纳现在所处的一切,用平常心去面对,那么,我们就会敞开幸福的人,让自己成为一个快乐的人。