

给心灵一粒解药

○ 王国梁



松。走出单位大门,抬头望望天,很有种天宽地阔的感觉。音乐,给我的心灵一粒解药,让我消解了烦恼,让病态的情绪完全康复。

朋友章子常年在生意场奔忙,他经常说,忙得没时间烦恼。可是我们都看得出来,他的压力不小,各种各样的苦闷也总会不期而至。只

要他招呼三五好友去喝酒,大家便猜出来了,他一定是遇到麻烦了。每次在酒桌上,他都会进行“解压三部曲”:先吐槽遇到的烦心事,再狠狠地喝酒,然后胡吹海侃一通。章子用这种方法给心灵一粒解药,等待曲终人散之时,他整个人都变得洒脱了,黯淡的眼神变得亮了起

独坐一隅心自在

○ 马亚伟



独坐是静守时光的享受,是沉淀自己的方式,也是一种难得的境界。

李白《独坐敬亭山》里写到:“众鸟高飞尽,孤云独去闲。相看两不厌,只有敬亭山。”王维《竹里馆》里写到:“独坐幽篁里,弹琴复长啸。深林人不知,明月来相照。”李白寄情山水之间,享受独坐的悠然,他的世界只剩一人、一山,彼此相看两不厌。王维独坐竹林,抚琴长啸,尽情释放自己,无人知晓,只有无声的明月相伴。独坐的时候,诗人的心境是多么清幽澄净,宁静淡泊。

独坐在不同的环境,当然会有不同的心境;不同的人在相同的环境独坐,也会有不同的心境。不过我想说的是,独坐在哪里不重要,关键是“独坐”二字。高山之巅,树林深处,或者绿树之下,繁花之间,要不就是很随意地坐在自家院子里、屋子里,只要喧嚣浮世中有一隅,可以供我们独坐就够了。独坐,独自一人远离了高朋满座,远离了灯红酒绿,远离了俗世繁华;静坐在一隅,享受一个人的自由自在,享受一个人的浮世

阅读,是最低成本的成长

○ 张婷

有一次和一个00后聊天,小我十岁的她读过很多书。

和我聊历史、人文、科幻、政治、物理……各种知识娓娓道来,甚至给我科普许多我不知道的东西,简直是上知天文下知地理。小小年纪的她,通过读书,便看到了更为广阔的世界,让我很感慨。

2008年,全国凝冻灾害,整个小镇都停电,当时我在上高二,十七岁,因为停电的无聊,便将束之高阁的《红楼梦》拿了过来,在寒假作业、家务和寝食之间,见缝插针地读。

没有想到的是:那些传奇,随着书页的翻卷走了过来,带着被想象所复苏的声音、影像、信念、矛盾与牺牲,在大雪茫茫中风起云涌,我竟然废寝忘食……

那个时候我才知道,原来在稼穡桑麻、犁锄镰磨、粥饭茶酒之外,还有这么有趣的东西。

每读到苏轼、鲁迅、李碧华等大家的文字,胸中感觉万分痛快,思想获得共鸣,灵魂上也受到猛烈影响,如春雷一鸣,蚕卵孵出,得一新生命,入一新世界。

阅读他们的文字,是我思想萌芽学问生根之始,也隐隐约约启发我走入文学的殿堂。

大学里,我学的是文学,需要阅读很多文学作品,所以只要有时间,就会往图书馆跑。记得当时学校的图书馆一楼是阅览室,有各式各样的期刊杂志,我和闺蜜两人乐不知疲,一本一本的看着,直到没有书再看。

有时候只有上午的课程,我们匆匆吃完午饭就赶往图书馆开始精神大餐,相互推荐书籍给对方,然后一起交流体会和感受,一起为共同的一个理念而欢欣鼓舞。

来。“神马都是浮云”,有时候章子再吼上一嗓子。这之后,章子便会重整旗鼓,重新斗志昂扬地去打拼。

我们每个人都应该找到属于自己的那颗心灵解药。有人心情不好时就去看书,书为人打开一个更广阔的天地,让人胸怀更宽广了,便会觉得自己遇到的事轻如鸿毛。有人遇到烦恼时,来一场说走就走的旅行,也许走不了多远,只要走出去,到自然中畅快呼吸,便会把压抑在心底的那口浊气吐出来。有人会找一个相互懂得的人倾诉,彼此袒露心灵,抚慰伤痛,最终在高山流水遇知音的愉悦中消解烦恼。

我们的心灵是一个神奇的迷宫,当坏情绪来侵扰时,莫要让它久留,一定要努力为其找到出口。如若不然,坏情绪在心灵的迷宫中兜兜转转,找不到出逃的路径,很可能长期扎根。那样的话,对心灵的伤害就会是长久的。

拿破仑说:“能控制好自己情绪的人,比能拿下一座城池的将军更伟大。”我们每个人都应该做自己的情绪管理师,管理好自己的心灵,是对自己最好的善待。有好心情就有了好生活,能够长久保持心情愉悦是一种能力。人非圣贤,谁都会遭遇烦恼。遭遇烦恼后,及时给心灵一粒解药,尽快赶走坏情绪。

愿我都能找到属于自己的心灵解药。

清欢。人世间的纷扰喧嚣都暂时放下,只静坐下来,默默面朝自己,清理自己内心的烦乱和芜杂,让一颗心慢慢变得轻盈,宁静。

独坐的时候,不一定要像佛家参禅打坐一般,必须有仪式感。我们独坐一隅,完全随心所欲,主要是让心灵得到自由。独坐时面对的世界,不再是充斥日常生活的那些成败得失,浮名小利,一切尘嚣都不复存在。我们的眼中,只有高山深林,只有清风明月,只有闲花细草,只有飞鸟游鱼……大自然所有美好的事物都在向我们招手。这些平时被我们遗忘的事物,重新苏醒;这些平时被我们忽略的美好,重新回归。我们的心灵,仿佛铺了满地月辉一般,一派澄明。“若无闲事挂心头,便是人间好时节。”独坐的妙处,就在于抛却了闲事,为自己留了一段清洁而芬芳的时光,这也算得上是为人生留白吧。

独坐是美丽的寂寞,是充满魅力的享受。诗人济慈说:“一个人,看着一朵花慢慢地开放,是自己一生最大的幸福。”独坐的时候,无论是对着青山相看两不厌,还是独自抚琴和长啸,或者看着一朵花慢慢开放,都是属于一个人的风景,是属于一个人最大的幸福。梭罗说:“人在孤身一人的时候是最不孤独的,因为只有在这时候他才获得一种大自在;只有在这时候,他才使流浪在众人之中的我回到他真正的家。”这话说得极是,如果你真的能够享受到独坐的乐趣,便能领悟到人生中难能可贵的灵性时刻。独坐一隅心自在,我们在独坐的时候,找到了心灵的家园。在那个安宁之所,可供我们的心灵自在栖息。

古人生活在慢时代,尚且需要找寻一个地方来独坐。我们所处的时代如此浮华急躁,更需要通过独坐来让自己静下来。一个人就像一瓶沉渣泛起的浊酒,只有独坐才能静下来,静下来才能沉淀浮躁的泡沫,把清澈和澄净留给自己。生活中需要这样的沉淀,这是生命境界的升华。否则的话,我们的生命是虚浮和浅薄的。独坐沉淀自我,让心灵更加辽阔和自由,让生命更加深刻和厚重。

岁月悠悠有闲情,独坐一隅心自在。独坐,让心灵飞翔,让生命自由起舞!

丈量人生

○ 刘希

一个同事,在朋友圈写了一篇题为《我们还有几个十年》的文章,回忆了她和友人这十年来相处的点点滴滴,提出了用十年丈量人生的观点,一时间引发周围朋友的关注,纷纷转载并评论。的确如同事所说,如果用十年丈量人生,人这一生,真没有几个十年,人到中年,剩下的顶多三个,最多五个。如果命运跟我们开个玩笑,或许就只剩下一两个了。而这些十年中,还需要排除头脑糊涂而导致的那些浑浑噩噩的日子。

想起一个朋友,前不久去看望老父亲。朋友跟老父亲说提了想辞掉做了十年的公职,去做生意的想法,老父亲一边听她的宏伟计划,一边认真地整理渔具,本以为老人听后会强烈反对,谁知道老父亲却只淡淡地说句,你也没有多少十年了,想干什么就去干什么吧,别等到了我这把年纪了,连出门钓鱼都成了困难。

老父亲费尽周折,才让朋友捧上了“铁饭碗”。那时候,朋友不从,老父亲生死相逼,最终朋友只好妥协。按部就班地上了十年,朋友才发现这跟梦想中的生活相差甚远。老人不知何时也学会了用十年丈量人生,用十年时间让子女尝试自己为之铺就的道路,若子女依然不喜欢,即使那工作稳定又安逸,那就放弃也罢。人呀,也只有过尽千帆,才知道不勉强自己,更不勉强别人是多么重要。

人到中年,用十年丈量人生,才发现过去的岁月里,我们的收获的并不多。第一个十年懵懵懂懂,第二个十年少不更事,第三个十年初出茅庐,第四个十年职场探索。悠然而走过半生,恍然如梦。

人到中年,用十年丈量人生,才发现未来的日子里,能全身心追梦的时间已很少。第五个十年,健康状况肯定大如不前,第六个十年面临养老退休问题,再之后,过上高质量的晚年生活,便成了终极目标。一晃,便是一生。

用十年丈量人生,真震撼,更让人警醒。岁月并不如我们想象中的漫长,走过了半程的路,一路步履匆匆,却未看过美好的风景,从未拼尽全力,为理想打拼。震撼的是,还未好好珍惜,前半生已悠然远走,警醒的是,往后余生,需要努力,把每一个日子,都过得活色生香。

想旅行,总是瞻前顾后,最后肯定难以成行;想追梦,总是光说不练,到头来只会原地踏步。用脚步丈量人生的精彩,这一生才可能无悔而圆满。

那些被“差评”的姑娘

○ 慧蓉

看《圆桌派》,觉得马未都老师活得太明白了。他说一个人要成功,需要过两关,第一是谣言,第二是污水。当你发现有人说你坏话,泼你污水,说明你已经比很多人强了。

我们往往有一个误区,觉得是自己很差劲,才被“差评”。其实人们可以长久、不懈地说一个人的坏话,一定不是因为他很差劲,而是他“很差劲”却混得比自己好。对于后者的愤怒,才是“差评”的动力,毕竟说别人坏话是很消耗精力的。

上世纪四十年代,自称才女的潘柳黛女士不遗余力地抹黑张爱玲。潘女士旗人出身,对于坊间传闻的张爱玲贵族血统,不无嘲讽地说:张爱玲是李鸿章的重外孙女,这种关系就像太平洋上淹死一只老母鸡,吃黄浦江水的上海人却自称喝到了鸡汤一样。

直至1975年,潘柳黛与张爱玲已疏淡多年,她还不忘在专栏里这样写:“李鸿章既然人过清廷,对太后老佛爷行过三跪九叩礼,口称道:‘奴才李鸿章见驾’……张爱玲在血液上自然不免沾上那点‘贵族’的‘仙气儿’了。”

潘柳黛成名早于张爱玲,也写过两部小说,但张爱玲后来居上,潘柳黛总希望跟张爱玲拉上关系,所以大家差不多的咖位,张爱玲却从不回应她,甚至说根本不认识这个人。

虽然潘柳黛当年骂张爱玲的文章成功吸引了八卦群众,然而经过时光的涤荡,如今知道张爱玲的十之八九不知道潘柳黛,终究是“骂得漂亮,比不过写得漂亮”。

制造流言蜚语的人,最怕孤独。他们知道说别人的坏话,一定需要听众,如果没有听众,不仅坏话得不到传播,自己也觉得无趣。

网上有一句话说得好,那些闲着没事骂你的人,一定是瞧得起你的人。

无论恨还是嫌弃,都需要能量,是个体力活。人的精力有限,爱是有选择的,恨更有选择。

这一点在分手恋人中也很明显。分手后,过得不好的一方忍不住说过得好的人的坏话;而过得好的人,只想赶紧把过得不好的人忘记。

演员余男说:“唯一可以强占一个男人回忆的,就是活得更好。”此事不分男女。长期诋毁你的人,一定过得比你惨,你才会在他的记忆里永生,过得好的人早就云淡风轻忘得差不多了,没工夫说你坏话。

谁都说你好,未必是真好,大多时候,只说明你比较安全,人畜无害。当你的耳朵里渐渐有了非议,有好事者开始传话过来,说某某某说你如何如何,这时候,你反倒应该开瓶香槟庆祝一下,因为你可能离理想的自己越来越近了。

我很欣赏的一个女制片人,在男性为主导的公司里,一枝独秀。我没做她下属的时候,也相信了很多关于她的谣言。如何有心机,如何绿茶,如何为达目的不择手段,甚至可能跟集团的某个大佬有一腿。

真正了解她以后,发现她是一个特别nice的人。有能力有担当。有一次场务把赞助商的产品搞错了,平时跟场务关系不好的广告业务员去她那儿哭诉,大家都觉得这下场务肯定完了。她却响当地拍了一句:“这件事,我是第一责任人。”广告业务员吓得不敢说话,赶紧跑去善后了。

我们去上海出差,晚饭后在黄浦江边散步,闲聊着,她忽然说:“女人千万不要太看重所谓名声。名声是男权社会给女人的枷锁。同样的事,在男人那里叫事业心,在女人这里就成了野心。其实无论男女,不管什么心,最后都是用实力说话。”这段话对于二十岁的女我影响很大。

我们为流言蜚语所困扰,无非是担心自己被误解、被孤立。其实能将误解化作舆论的人,根本无意于了解你;而存心孤立你的人,除非你放低姿态,永远处于他的下风,否则你们的关系也不可能修复。

女孩真的不要怕“差评”。谁还没个缺点呢,是缺点就改,你得累成什么样儿啊。这句话可以对应徐静蕾的金句:要是所有人都理解你,你得普通成什么样儿。



我们在尘世中辗转,在喧嚣中沉浮。俗务纷繁,人心难测,每个人的心灵都会遭遇诸多莫名的侵扰。当心灵不再阳光灿烂的时候,某种阴郁而病态的东西便会一点点渗入。这样的时

候,需要给心灵一粒解药。有种感觉你一定有过,没有什么大伤与大痛,完全是琐碎的小烦恼造成的。比如,领导和同事的某句话让你不舒服,或者工作中的小障碍总让你的心不那么清透了,变得闷闷的,钝钝的,不是疼痛的感觉,而是憋闷沉重的滋味,仿佛有一口气呼不出来,又吸不进去,就那么卡着,如骨鲠在喉。不是要命的伤痛,可心灵真是病态了。此时我们总是幻想,如果有一片解药,吞下去立即能与心灵上的“有害物”相溶,让我们瞬间豁然开朗。其实,这片解药就在我们自己手里。

每个人都掌握着通往自己心灵深处的密码,能够让心灵平静下来。我心情不好的时候,会选择不回家,不把坏情绪带给人。我一个人躲在办公室听音乐,音乐最能疗伤。每当那些神秘的旋律一次次通过耳朵落入心里之后,仿佛是一一次次潮汐把凹凸的岸滩冲刷得平滑了。渐渐的,纷乱的思绪平复了,心绪慢慢打开,一切都恢复到最佳状态。我起身要回家的时候,仿佛抖落掉满身尘埃一样,觉得一身轻

清明前后,我家餐桌上频繁亮相的一道美食是田螺塞肉。

故乡在苏北,水网纵横。河里多河鲜,螺蛳更是常见,或栖息于湖畔沼泽,或附着在水田沟底,而田螺可谓之于螺蛳中的“螺王”,螺旋状、青黑色,褐色的螺盖一张一合,吞吐怡然。田螺一年四季皆有,独清明左右肉嫩丰满,且不怀小田螺子儿。

田螺肉含有丰富的蛋白质、铁和钙等营养元素,具有清热、解暑、利尿、止渴、醒酒的功效,常吃田螺肉,可以滋阴补肾、明目、增强肌肉弹性,使皮肤光滑细嫩,有多种保健功能。故乡有“清明前吃三次螺蛳,眼睛明亮,不患眼疾”的说法。

我从菜场买来田螺,用刷子将田螺上的青苔、附着物逐一刷洗干净,倒入一盆清水中,滴上两三滴麻油,养上一两天,让其吐出脏物,每天换水两三次。两天后捞出,剪去田螺尾部,这剪尾可是个技术活,口剪小了,汁不入味;口剪大了,田螺肉馅噉出时受阻。洗净后,随冷水下锅,煮开,冷却,将螺盖揭开后放置一边;接着用两根牙签戳住田螺肉,顺着田螺肉的圈环方向轻挑,挑出田螺肉后择去肠子。再放入少许盐将螺肉搓洗掉粘物,清洗干净沥干水分后,剁碎成肉末。

在田螺肉末中加入精猪肉末,加上黄酒、盐、味精、胡椒粉,按顺时针方向搅拌,静置一会儿再加干淀粉搅拌上劲。把田螺壳内外清洗干净,用筷子把拌好的肉馅回填进田螺壳中,肉馅不能填得太实,否则吃时难嚼,封上田螺盖压紧。接着进入最后一道工序,待油锅烧热后,放入姜、葱、蒜、红辣椒丝爆炒,倒入田螺塞肉,加入黄酒、味精、胡椒粉、酱油、糖、红辣椒和清水,盖锅闷烧20分钟左右,便大功告成。一盆青红相间的“盘中明珠”令人垂涎欲滴。

刚起锅的田螺塞肉很烫,吮吸时得小心。左手捏住田螺,右手揭开田螺盖,双唇微启,轻轻包合田螺口,吮一口汤汁,顿觉鲜美味沿着舌头蔓延到喉部,直浸五脏六腑,咂咂嘴如恋人接吻般浓香醇烈;用舌尖抵住肉馅,双唇发力,反复吮吸,随着“啞啞啞”的吮吸声,田螺肉馅儿慢慢被吸进嘴里,肉馅又大又软,一口当然是吃不了的,得用筷子夹开,一点一点品尝着,野味儿掺和着肉香,辣中有甜,鲜嫩可口,不由得加快了嘴嚼动作,大快朵颐,直嚷嚷:“过瘾!过瘾!”

传说,清朝乾隆年间,乾隆皇帝下江南察访民情,途经崇明岛时,把曾经在乾隆面前吹嘘“崇明十大菜肴扬天下”的知县急得像热锅上的蚂蚁团团转。知县思来想去,只有九道菜,如何凑齐十大名菜?聪明的知县老婆解了急,做了一道田螺塞肉,乾隆皇帝尝过后连连说道:“好吃!好吃!此菜可称天下第一名菜也!”据说,乾隆回京城后,把知县调到京城当官,并嘱他带上老婆一同前往,乾隆皇帝这是想要经常尝尝她烹煮的田螺塞肉呢。

“螺蛳壳里做道场”,空间虽然狭窄,但做出了野味与家味的鲜美,去除了“土腥”味,而成了舌尖上的况世美味。“斯是陋室,惟肉合适。”快哉!乐哉!

