

平视,人生最好的姿态

◎王永清



在人与人相处中,平视是对人的一种尊重。抬起头,挺直腰板,学会平视,做到内不愧心,外不欠俗。与人友善,真诚相待。爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。杨绛先生说过:“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,才能看见真正的自己。”

说到平视,自然得说一下仰视和俯视。人生在世,面对权贵,惯于仰视者,满心卑微,仰人鼻息,一副奴才样。仰视别人,把自己看得太轻,会压抑个性,影响对自我的认识,也是自我人格的贬损。反之,俯视他人者,面对不如自己的人,就觉得自己是个人物,眼高过顶,颐

指气使,甚至践踏人的尊严,往往登高跌重,不知山外有山,天外有天。

古语云:“上交不谄,下交不骄,则可以有为矣。”与位置高于自己的人来往,不谄媚逢迎;与位置低于自己的人来往,不目空一切,如此才可以有所作为。仰视和俯视有时都难免辱及自身。仰视,看低自己,抬高别人,会失去自我认知。俯视,抬高自己,看低别人,会让人目空一切,人生之路也会越走越窄。人性的复杂在于,很多时候,对强者有多么的卑躬屈膝,就有对弱者多么的趾高气扬。如此畏强凌弱,决定了他的底线不会很高,人品不会很好。

行走于尘世,有人比自己强,有人比自己

弱,实在太正常了,人活到极致,是平视。面对比自己强的,不妄自菲薄。面对弱者,应当平视和尊重,它体现出一种海纳百川的气度。屠格涅夫有一次在街上遇到一个衰老的乞丐,很想有所施舍,可是他翻遍全身也没找出一枚硬币。屠格涅夫感到非常惶恐,他一下子握住乞丐又脏又腻的手,带着歉意说道:“对不起,兄弟,我什么也没有带。”乞丐愣了一下,然后紧紧地握住屠格涅夫的手,说:“不,你给了我最高贵的施舍。”没有比尊重更贵重的给予,大作家对老乞丐的同情和尊重,体现了平等和博爱的温暖,读之令人欣慰。

平视是一种自信从容的勇气,是心的端庄与正直,让人心气平和,既不自卑,也不自傲。爱尔兰剧作家萧伯纳到莫斯科旅游,在街上遇到了一位聪慧的小女孩,十分投缘,便站在街头和她聊了很久,临分别时萧伯纳对小女孩说:“回去告诉你妈妈,今天你在街上和世界名人萧伯纳聊了很久。”小女孩抬头看了萧伯纳一眼,也学着他的口气说:“回去告诉你的妈妈,你今天和漂亮的苏联小姑娘安娜聊了很久。”这件事告诉我们:一个人不管有多大的成就或多高的地位,对任何人都应该平等对待。

平视,是一个人高尚的情操,心中有爱,眼中有光,口中有德,目中有神。苏轼说:“吾上可陪玉皇大帝,下可陪卑田院乞儿”,甚至还有一些著名的和尚道士,对于苏轼来说,他们没有高低贵贱之分。一个人最好的姿态是平视,既不自命不凡,也不自轻自贱,保持一颗平常心,在漫长岁月中淡泊从容,这应当成为一个做人的道德底线。

母亲教我敬婆婆

◎李廷英

结婚前我就发现婆婆虽然人很热情、豪爽,可讲话总是嗓门很大,甚至有时候说话也不太注意方式和方法。我那时心想,反正与老人并不住在一起,也就见怪不怪。

可世事难料,生完孩子坐月子期间,婆婆心疼孩子,每天早上来晚上回去。有时我费了九牛二虎之力才把小吞金兽哄入睡,可婆婆推门进来,一嗓子吼下来,孩子马上被惊醒。因为每晚熬夜带孩子,我情绪波动起伏很大,婆婆不太会讲话,经常在我心烦意乱时,讲张家媳妇,李家姑娘的一些家常话,有的言语甚至让人感到让人尴尬。一个月下来,我和婆婆虽没有唇枪舌剑,可也算是积怨很深,坐月子期间,我的生日婆婆也忘了。

出了月子,婆婆不再天天都来了,我觉得耳朵清静许多。可没过多久,婆婆又来了,这一次她大包小包,带来各种蔬菜和鸡蛋。恰好母亲也在,我忙对婆婆说,城里买菜很方便,不用那么麻烦。可婆婆说,城里的蔬菜大多都有农药和催熟剂,她特意在老家帮我们种的菜没有任何药物……听到这里,我心里顿时一阵酸楚,黄土地里长大的人,憨厚,真诚,勤劳也善良,原本以为她回去以后再也不想看到我了。谁知老人根本没有跟我记仇,而是忙着种菜,收菜去了。

母亲把我拉到卧室里,轻声细语耐心地给我讲:“你要好好和婆婆说话,对你婆婆好,她记不住你的生日或许是忙着孩子的满月酒去了,你要记得她的生日。”

母亲一席话点醒了我,忙翻看日历,婆婆的生日也快到了。

周末的时候,我约上先生,带上儿子,一起去给婆婆送新衣服。车子路过农贸市场的时候,我去买了小白菜、水果黄瓜、苦菊……的种籽。到了老家,我提议全家一起去菜地种菜,先生负责挑水,婆婆掌握技术,我按照婆婆的指示浇水,儿子在菜地追蝴蝶,婆婆和儿子的笑声传遍了整个小山村。我才发现嗓门儿大也是好的,因为笑声也大呀。

等到婆婆生日这天,我早早地去农贸市场买了很多肉和菜,各种的食材搭配好了装在盘子里,给婆婆发了一个视频,告诉她一切准备妥当,就等着她来啦。

婆婆骑着她的电瓶车来啦,欢欢喜喜地进了门,一个劲儿说把我生日忘记了,明年要给我补上,我说今天一起过,家人平平安安就是最大的愿望啦。

因为母亲的谆谆教导,多想对方的好,学会感恩,我和婆婆的关系也越来越好了。

不要潦草地生活

◎倪西贤

国庆节后,我所住的小区临时管控。一家人该如何安排生活?

很多家庭可能是老人早早睡觉,夫妻“煲剧”熬通宵,孩子游戏打通宵。第二天,一个一个睡到中午,才陆陆续续、懒懒散散起来,随便吃一点饭。也是,反正也出不去,在家里怎么舒服怎么做。

可在我家不行,因为父母的缘故。父母每天雷打不动晚上早早睡觉、早晨早早起床,按时吃早餐、中餐、晚餐,精准得像时钟。

疫情封闭的第一天早上,我不想起床,想尽情睡一觉。可父母已经把孩子叫起来吃早餐了,我不起床都不好意思了。我起床后有些不满,对父母说:“以后早餐别叫我起床,平时工作累,我睡个懒觉。”

父亲对孩子说:“不行不行,以后你们每天早上都要像上班、上学一样,该睡觉就睡觉,该起床就起床。”我对父亲说:“好不容易休息一下,在家好好舒服舒服,不用那么多条条框框吧?”

父亲说:“这样不好,在家这段时间随随便便,懒懒散散,到了上班、上学就会不太适应了,到时候就会觉得不够睡,起床就会手忙脚乱,上班、上学后精力不集中。”我听了不置可否。

不过,第二天早上我还是早早起床。吃过早饭后我有点百无聊赖,拿起手机看“抖音”,儿子也凑过来看。父亲看了我一眼说:“去把睡衣换了。”我听了有点懵,问父亲:“为什么要换睡衣?”在家里穿睡衣多舒服。”父亲说:“你换一套上班的工装就感觉不一样了。”我这才发现,父母在家里都没有穿睡衣,穿的和平时出去一样。我不情愿地换了一套正式一点的衣服出来,母亲看着我笑了。我问母亲:“笑什么呢?”母亲说:“这样看着精神、帅气!”听母亲这么一说,瞬间挺直了腰杆,的确感觉有

了精神,如同上班的感觉。老婆也换了正装,儿子换了校服。

换了正装以后,再躺在沙发上玩手机就感觉不自在了。我从书柜拿起买了多年未翻几页的名著看了起来,老婆打开电脑处理公司一些事,儿子也去书房开始做作业了。父母没有开电视机,而是小声地说着话,时不时地笑一下。

每天午饭,晚饭,父母做的饭极简:熬一锅小米粥,蒸点玉米、红薯、鸡蛋,炒一盘青菜,煎一条鱼。一家人整整齐齐地坐在饭桌前,慢慢吃,慢慢聊,很温馨,很温情。大家的心里是轻松的、愉快的、愉悦的。我的眼角有点点湿润。多久没有这样了?我想,那还是小时候吧。

父亲为什么不让我们在家随便便、舒舒服服,而是要一家人一起早起,一齐吃饭,一个点睡觉?直到有一天,我看到一条新闻我才明白。那条新闻是某市的精神卫生中心主任,在新闻发布会上说了一段话,意思是:要享受一家人整整齐齐的生活,学会慢生活和极简生活,在家也不要对自己的形象过于潦草。

生活中,不能因为有短暂的轻松,就可以随便让自己放纵;不能因为个人的习惯,就不与一家人共进晚餐;不能因为你的不在乎,就放弃对自己形象的端正干净。任何时候,不要对自己过于潦草,一家人要整整齐齐生活……



秋日食蟹

◎郭宇洁

西洞庭的蟹的味道是秋天的开关。

秋风乍起,趁着难得的假期回了趟老家。我窝在客厅的沙发上拿起日历翻看:“呀,今年还没好好感受过秋天的气息呢!”母亲笑着将洗好的水果推到我面前:“这时候的螃蟹正肥呢,今年在外面还没吃过吧,回家了可得好好吃一顿。”

我的这点小心思,还没说出口就已经被撞破。

第二天母亲便张罗着带我们去吃蟹。

一行人好不容易寻到那掩映在树丛中的农家小院,走近才发现其中别有洞天。院门内是一片荷塘,满池荷叶,莲蓬亭亭,眼尖的长辈一眼看到那围栏上斜倚着的一支竹竿,顺势拿起,唰唰几下打下几个莲蓬,拿到手轻轻一掐,不用剥开也可知其中脆嫩清甜。桂花的甜香在空气里浮动,墙根边儿、角落里,一丛一丛野菊花正开得肆意灿烂。

“上螃蟹咯。”身后传来老板娘响亮的吆喝。这吆喝勾得我们馋虫四起,再无心流连这飒爽秋景,忙不迭地向着屋内的美味奔赴。

进屋时,两盆螃蟹已端上了桌。一盆清蒸只佐以蒜末,另一盆则是当地喜爱的香辣做法。这螃蟹个头不小,只只膏丰体肥,用中等粗细的麻绳捆好,堆码成满满一盆。烹蒸油淋让蟹壳的外壳变成诱人的红色,更有金黄的蟹膏溢出,直叫我们食指大动,纷纷伸手行动起来。

先咬开蟹钳和蟹脚,嘬上一口鲜美柔嫩的蟹肉,接着掰开蟹盖,



只见金色的蟹膏状如流沙,饱满醇厚,脂香四溢。清蒸的做法最是能够保留蟹原始的鲜甜,香辣的汤汁却亦与之相得益彰。我吃完一只,又夹起一只,直吃得满手流油,大呼过瘾。

一边吃着,一边想起徐似道曾写“不到庐山辜负目,不食螃蟹辜负腹”。蔡澜也说“螃蟹真是好吃”,文人们在这样的美味面前,也少了诸多弯弯绕绕的修饰,直抒胸臆起来。

父亲不知何时从口袋里掏出了一小盅酒,已斟自饮地喝上了。其实吃蟹是该配酒的,《红楼梦》中的螃蟹宴开始前,王熙凤便招呼着:“把酒烫得滚热的拿来。”可惜我们其余人今日都因种种原因不便饮酒,老板娘见状,立马端上热腾腾的姜茶。姜茶独特的辛辣滋味自口腔向全身弥漫,让人周身都暖了起来。

炒蟹米、炖莲藕、蒜蓉炒肉……在我们埋头吃蟹的时候,一盘盘菜肴已上了桌,多是些应季的食材,家常的做法便足够展现所有的鲜美。大家一边夹菜,一边就着热酒和姜茶热热闹闹地聊开了。长辈们闲谈里的家长里短,对于和我一样常年在外的晚辈们来说已有些遥远,却又莫名熟稔和亲切。我们在一旁静静听着,心也随之安定下来。

我侧过头看了看窗外,天很高,云淡,墙角的野菊大刺刺地开着。绵密的人生记忆和味蕾一起被激活,故乡的秋意在这一刻开启,温暖地将漂泊包裹,丰富地将生命充盈。

天。盛宴之后的寂寞,我们应该学着一饮而尽了。人生最终要归于安宁,删繁就简才是生活的归宿。中年以后,人生仿佛佛天尽头的一叶小舟,即使画面简约,也有无穷的意境。与岁月握手言和,我们懂得了,“淡”才是后半生应该呈现出来的状态。淡泊安静之美,颇有禅意,年轻时无法体会,走过了生活的千山万水才明白其中意味。淡,是放下,是舍弃,是看透,生命返璞归真,慢慢懂得,人生最曼妙的风景,是内心的淡定和从容。

人到中年,真应该好好规划一下未来的生活,与岁月从长计议。我们不再与自己较劲,不再与别人较劲,不再与生活较劲,不再与岁月较劲……笑着接纳,与世间的一切温柔相拥,从此温和地生活在这个温情的世界里。温,不火热,不冰冷,是我们应该保持的温度。

就这样,10年,20年……日子细水长流,我们慢慢老去。

初心点亮一盏灯

◎董国宾

社区里有这么一群人,熬到了退休,本该静下心来安享时光,反倒退而不休,走进身边的点滴小事里。那一个个小故事,却充满了大情怀。

老李压根不会修门窗,这下犯了愁。自家塑钢窗卸下来,可怎么也装不回去了。老李反反复复又试了好多遍,仍未成功。这时老伴推门进来,见老李急得头上直冒汗,递过一条毛巾,抱怨的话还是说了出来:“好好的窗户,你拆它干啥?”老李没作声,一门心思继续捣鼓,直到最后泄了气。

搞维修的师傅来了,师傅先卸掉长方形窗户内槽的两个底板,重新安装好,又将窗框清理干净,走形的边框复位了位,然后一推一放,便摆弄好了。师傅娴熟的手法,让老李啧啧称奇。老李心想,看似简单的事物,一旦自己动起手来,却成了难事。趁维修师傅没走,老李伸出笨拙的大手,卸了装,装了又卸,费尽心思终于熟练了一点这门活计。付过钱,师傅走了。老李也没歇上一会儿,独自又捣鼓起另一扇窗户来,好装的玻璃窗硬是给卸下来,又安装上。岂料,一不小心,碰碎了一块玻璃。老李“呵呵”一笑,还不以为然呢。

老李拎着工具包,刚从莫老伯家走出来,就遇到老伴从集市买了鸡鱼赶来了。莫名地瞧了又瞧,知道真相后,老伴开怀而笑:“我做几样菜,今儿你喝上两盅酒。”原来,邻居莫大伯家的窗户,因久未维修,底轮全部锈蚀了,开窗很是费力。老李换上了新底轮,一扇扇窗户擦拭干净后,又恢复了俊俏模样。

后来的日子里,退休在家的老李从未闲着,而且越发精神了,像踏上了新岗位。今儿到社区西边免费维修门窗,明天去东边细致搞检修。老李还费了好大劲儿,学会了修门锁。谁家锁坏了,老李说到就到,从不收维修费。老李就是社区一名随叫随到的义务门窗维修工,是大家生活中的好帮手,一个知需知情的贴心人,

老李也就凑了愿。

老李也从工作岗位上下下来了,他找到老李,二人一撮合,便与老李一道,也做起了社区义务服务。老孙平日爱整洁,讲仪表,他端庄的外貌,仍依稀着当年俊朗的影子。老孙到区便民服务培训班报了名,学了门疏通下水道的技术。结业后,先是跟别人做帮手,等这门技术真正学到了手,老孙便当了一名社区疏通下水道专职人员,义务服务大家,方便大家,也快活自己。在一次次的实际操作中,熏人的臭味儿和污水,未曾让老孙有丝毫退缩。极爱干净的他,连一句嫌弃的话也没有,就这样一天天快乐地坚守在需要他的地方。

老冯人勤快,嘴也甜,喜欢和别人逗乐。退休了,身体依然结实如壮年。在和乐的社区里,爽快老冯就当了一名跑腿工。他想到有的老人出行不方便,孩子又不在家,一些急用日常用品,需要有人外出去采购。若没个人替他们跑腿,会影响老人的日常生活,于是老冯愉快地做起了跑腿工。社区老人家里都存留了老冯的联系电话,哪位老人若有电话打过来,老冯一阵风儿似的就到了。若是谁家去幼儿园接送孩子,或送小学生去学校上课,大人一时又抽不开身,这时老冯就出现了,雨管刮风下雨,还是酷热严寒。不少时候,老冯不惜耽搁自家事儿,也要去为别人解急,社区群众深为感动。老冯只要家事所需,他们纷纷会争相出手相助。

社区里,活跃着一批把别人装在心里的人。自己无所念,只将牵挂的花絮捧给别人。他们不再年轻,却时刻延续着恒久不变的初心和大情怀。一个个不起眼的维修工、下水道疏通工、跑腿工,还有泥瓦工、小电工,他们携手而做的,虽是一件件小事儿,但他们知冷暖,懂人情,哪一件都是社区居民的暖心事儿,为和睦的社区点亮了一盏永不想灭的心灯!

与岁月从长计议

◎王国梁

一半,但这一半与上一半无法相比,前半生是在走上坡路,后半生开始走下坡路。青春、美丽、精力,统统都要渐行渐远。后半生,仿佛日子过得捉襟见肘一样,颇有几分酸酸的滋味,真的禁不起折腾了。后半生,一定要与岁月从长计议,仔细思考该换一种什么样的姿态前行。

前半生虽然是激情昂扬的,但总觉得我们过得急急忙忙、兵荒马乱的,后半生应该细水长流地过了。

后半生应该把握一个“慢”字。曾经,我们对“快”情有独钟,以为快意味着活力,意味着效率。如今才明白,慢才是生活的智慧。那些快马加鞭的日子已成为历史,

与岁月从长计议,下半生尤其应该以“慢”为主旋律,慢出从容,慢出自由,慢出豁达,慢出睿智。翻过中年的山头,真的应该学会慢下脚步,闲庭信步才是最舒适的姿态。慢,体现在生活的方方面面,慢慢走,慢读书,慢饮食……你仔细体会,就能发现慢的妙处。慢,会让你注意到很多被忽略的风景和故事,让人生真正丰富起来。慢下来,给人生一份更长远的幸福。

后半生还应该把握一个“淡”字。前半生是沸腾的人生,仿佛只有融入繁华热闹中才能彰显自己的存在感。鲜花着锦,烈火烹油,热热闹闹的喧嚣终有落幕的那一

