

去同事家串门。喝过茶后,两个女人正在客厅里说着悄悄话,被赶到阳台上抽烟的同事老公突然大叫起来:“老婆,咱家的坚强又要分枝了,你快来看。”说罢,同事连忙起身,奔赴阳台去瞧个究竟。

我一阵诧异,心想还有叫坚强的植物?追过去一瞧,不禁被这对小夫妻逗乐了。原来他们说的只是一盆很普通的吊兰,这有什么好大惊小怪的?可是,同事却一脸兴奋,嚷嚷道:“咱们家坚强果然够坚强,冬天的时候差点冻死了,没想到,现在越长越精神了。”

看我一脸的狐疑,同事边笑边跟我解释。原来,同事给阳台上的植物都取了新名字,吊兰叫坚强,绿萝叫好心情,袖珍椰子叫快乐,蔷薇叫幸福……每天给

随着年龄的增长,身体发胖成为不少人的苦恼,看到镜子里圆圆滚滚、像“河豚”一样的自己时,心里难免有点扫兴。整天怨天尤人,脂肪不会自动从体内消失。煞有介事换上运动鞋出门。遗憾的是,刚沿着小区跑两圈,就心余力绌,累得像一摊扶不上墙的泥。每多跑一步,得使出九牛二虎之力。回家“复盘”时,家人鼓励我不要气馁,说减肥是勇敢者的游戏。不能急三火四,不是一蹴而就的事情。估计是跑得太急或者太快,也可能是逆着风跑,风阻太大,容易呛着。去有风的地方,顺着风儿跑……

去有风的地方,听着让人心里透亮。风往北吹,我往北走,风往南吹,转个方向随着风儿去。从一公里到三公里,从三公里到五公里,按照自己的节奏循序渐进,跟着感觉走。两个月跑下来,体重居然轻了十来斤。全身像卸下一副铠甲,突然感受到心门被打开,有一束光照了进来。生活

人生,就是一场长途跋涉。过千重水,过万重山。生活的高山,看不见,摸不着,却时刻矗立在眼前。精神的高山,所向往的、所奔赴的心灵高处,却遥遥没有抵达。也忽然发现,过去喜欢的诗人和词人,人生都在说一件事:过万重山。李白的“轻舟已过万重山”、王勃的“关山难越”、杜甫的“一览众山小”、李贺的“燕山月似钩”、李商隐的“蓬山此去无多路”、姜夔的“淮南皓月冷千山”。

所有的人,都在过一重又一重的山。甚至有的山,超出了人的预想。陆游说过一句安慰所有人的话:山重水复疑无路,柳暗花明又一村。这话说得没错,一段路,一重山,总会迎来转机。然而人生不仅有一段路,不只有一重山。过完这个村,歇一歇,还要继续上路。山的后面还是山,路的后面还是

给植物们取个美好的名字



杨丽莉 绘

这些花花草草浇水、修枝,或陪着它们说说话,想到它们所代表的美好的期许,同事心里总会觉得像打开了一扇窗,被阳光照耀得温暖又明亮。

“刚搬来这里时,因为不熟悉环境,我的心情很差,觉得所有的快乐都离我远去了。有一天,在书上看到一篇叫《小鱼乐观》的文章,里面的妈妈给孩子买了四尾鱼,分别为它们取名

又变得可爱起来。

作为一名文学爱好者,沿途的茶舍、小馆子、路边摊、酒坊、客栈,无疑都是文字里可以触摸的烟火。也许某个路人甲不经意的一句玩笑、一个善举,就会让我认知到生活的另一种侧面,哪怕是普通的街景,在眼里都那么有趣灵动,正所谓“墙里秋千墙外道。墙外行人,墙里佳人笑”。

去有风的地方,夕阳西下或灯火阑珊处,心随景动,听树叶飘洒落下的声音,吐纳之间寄情于山水,寻觅生活中醉人的风景,或一气呵成,在键盘上变成一篇有温度的铅字,真的让人治愈。

人到中年,未来也许还有更多的挑战,持之以恒保持正向的生活热情,就会在诸如身体发生微妙变化时,更加从容镇定,身体上的某些不适,通过锻炼、情绪管理等调适,或许也能在掌控之中。我始终坚信,一个对生活永不消极懈怠的人,自己的每一步都不会白跑。侯为标(摘自《今日女报》)

路,一个问题后面是下一个问题。

那么,安慰总是暂时的。作为天生的旅人,天地间没有一个村子是可以久居的,这是“我亦是行人”的宿命。但好在,山总是新的山,问题总是新的问题。这意味着,风景也是新的。也好在,所有的山,过去都有人已经翻过。那些艰辛且坚韧的翻越者,已经用他们的人生,为一重重的山踏出了一条若隐若现的精神之路。

我在读书的时候,有时感到那是一种遥相呼应的指引。读书的力量,如同远古的夜风吹拂而来,和今时的阴霾进行旷日持久的交锋。

人生的翻山之旅,需要诸多的耐力、恒心,以及恰到好处的节奏。我不清楚离理想的节奏还有多远,我只是比以前更清晰地意识到:过万重山的关隘,在“过”。

人生,宁可一思进,莫在一思停。在下行之(摘自《意林》原创)

乐观、敬重、整洁、专注,文中最后写道:“每天跟这些以美德为名的鱼朝夕相处,不常常自省也难。”那一刻,我突然想,我何不也给我家的植物们取个美好的名字呢,每天与之照面,便是在时刻提醒自己要快乐要幸福了。现在,我家阳台上坚强、快乐、甜蜜……每天早上看它们一眼再走,我就觉得这一天是拥抱着好心情出发的呢。”

望着同事甜甜的笑容,我也觉得这阳台上的植物仿佛有了特别的意义。她给它们取了新名字,其实是在努力乐观地经营着自己的生活。她是以一种积极的方式,面对着生活中的困惑与坎坷。

回家时,同事执意要将一株吊兰的分支送给我。她说:“这是我家的坚强,你可要好好对待它哦。”我笑,突然觉得自己手心里捧着的已不仅仅是一株植物了。

这个周末,我也想好好打理一下自家的阳台,给那些普通的植物们取个美好的名字。我相信,当我们主动向那些美好靠近时,它们肯定也会与我们越走越近。

盛国英(摘自《扬子晚报》)

箴言

在苦难发生的时候,请你无论如何都要让自己爬出泥沼。务必记得,越快挣脱越好!

——(加拿大)梅耶·马斯克《人生由我》

你害怕已久的事发生了,有时是一种解脱。——刘慈欣

人生

家住9楼,时常遇到这样的情况:电梯在9楼停下,有人急匆匆朝外走,以为1楼到了,我忙拦住,大家相视一笑,擦肩而过。

那天又遇到了一个老太太,却有点不同。

她六十多岁,戴着口罩,在她快要走出电梯间的当口,我连忙喊住她:“没到呢,才9楼。”她一惊,继而退回,恍然大悟的样子,然后竟非常感激起来:“谢谢你哦,要不然我就出去了,走错了。”我说:“应该的,这是9楼,是我给你添麻烦了。”她摆摆手:“不是不是,还是要谢谢你。”我有点不好意思,她拿下口罩,对我笑笑:“你家住9楼啊?”我说:“嗯。”她又问:“你今天休息啊?”我没有回答,我没有和陌生人搭话的习惯,她还想问什么,我避开了她的目光,很快到了1楼,我急匆匆地走出大门。

再次遇到她,还是在电梯口,1楼,她在等上楼,我也等,刚开始我没注意,隐约感觉有

名人感悟

像哲学家一样散步

当年轻人开始用脚步丈量城市,放慢脚步考察城市的City-Walk兴起。而用脚进行的散步,背后有着厚重的哲学传统。

“我就像猎人捕捉猎物一样捕捉诗意。漫步穿过街道,在城郊做长距离的徒步,最能带给我心灵的收获。然后我会回到家中,把它们记录在纸上。任何好的作品即使短小得不行,都需要艺术灵感。”德国文学泰斗马丁·瓦尔泽,在晚年以散步代替了写作。

散步这种貌似无足轻重的日常活动,对于哲学家们来说却具有重要的意义。在梭罗、约翰逊、尼采这些贤哲的生活中,散步占有一席之地。尼采和罗素喜欢一边散步一边思考,而康德

墨守成规地在柯尼斯堡每天踱步。用康德自己的话来说,每天强迫性的散步,是“躲避自己被思考追逐”的一种方法。我们甚至可以更加夸张地说,如果没有日常的散步,也许就没有哲学史上这些熠熠生辉的巨著。

法国哲学史学者费德里克·格罗斯的《漫步的哲学》,试图从哲学的角度去解读散步的含义。书中说,漫步或者徒步是人类躲避社会组织活动中被完全规范化、规律化和程式化的一种手段。漫步式的徒步,避开争强好胜式的比赛,不分输赢,只求满足自己的好奇心和耐心。

对普通人来说,散步可以是逃离日常生活规律、解放压抑内心的途径。(黄朵蕊摘自《视野》)

好想成为一只水母啊

最近,沉迷看水母。

水母没有大脑,没心没肺,它们似乎什么都不在乎,活得轻松自在。

那种看起来松弛无比、无忧无虑的生活态度,让我产生了深深的羡慕感。

于是,我把办公室电脑壁纸换了,换成了一大群水母。

我同事过来跟我说事,一见我屏幕吓一跳。

我同事:“啥玩意儿?”

我淡定回答:“水母。”

我同事慌忙捂脸:“受不了,密集恐惧症。”

我果断关了屏幕。

有位博主曾写过一篇文章称赞水母——极具松弛感的动物。

它们身体结构简单,种群却在地球上存活了许多年。化繁为简,或许也是生存秘诀之一。

简单并不意味着缺乏品位,相反,它比那些繁琐虚华更能引起人们的共鸣。

水母不屑于物质财富的追逐,也不为生活中的小事情争吵纷争。它们以最简单的方式维持着生命,享受着自然的恩赐。

水母发脾气,就蜇一个目

标。主打的就是一个无差别发泄,轮到谁是谁。人类害怕有毒水母,见面纷纷绕道走,水母自由自在,水母从不为难自己。

水母漂浮在水中,没有目的地。它们被海水驱动,轻轻地随波逐流。无论风浪多大,水母总是保持着一种内心的宁静。不过分关注外界的压力,积极顺应自然的力量。

或许,得到幸福只需要变简单一点,通透一点。

那天,恰好工作不太多。我和同事一块吃完午饭,就在操场上遛弯。

我分享给她许多我收藏的水母照片。

我同事:“啊,真好看啊。”

我:“是吧!我当时也觉得特好看!”

同事说,光是看看水母的照片,就已经能有一种自己身处大海上的舒适感了。

“我也有点喜欢水母了。”

我问她,是喜欢水母这个物种呢,还是喜欢水母这种生活状态呢?

我同事说,她都爱。

“好想成为一只水母啊。”

悠米(摘自《北京青年报》)

人朝我这边看,而且久久不移开目光,我也朝她看去,竟是那位老太太,有点尴尬,我叫了声:“阿姨。”她竟径直朝我走来,眼里有激动的神色,看我手上拎着菜,和我拉起了家常。

她说她刚刚也是去买菜,今天没买到本地的西红柿,她的孙子最喜欢吃西红柿蛋汤,接着又

人生感悟

接住那光芒

和我谈到她孙子的学习、性格。她越说越多,眼里的光芒直射过来,好几次我都想移开目光,怕自己没有足够的热情去回应那光芒。看着她苍老的面容,我又有点不忍心用冷漠去浇灭她眼里的热情,她也许太孤独了,太需要一个人倾听她的心声。也许她的子女工作太忙,我还算清闲,就接下她这份热情吧。

这样想着,我接过她的话,

问起了她的生活,原来她住在15楼,已退休好几年,她的老伴儿两年前去世了,她每天去另外一个小区的儿子家给孙子做饭,却不和他们住在一起,平时就一个人在家,过年过节去儿子家吃饭,我没有问她为什么不住在儿子家,可能两代人多有不便,肯定还有各种原因,她就这样成了独居老人,非常渴盼和人交流。

想想自己以后也会老,如果我久不和人交流,我会不会也生出如她一样的渴盼,到时候谁会接住我眼里的光芒。

后来经常遇到她,她总是迫不及待朝我走来,和我谈她买的菜、做的饭,她的孙子还有各种家庭琐事。没事的时候,我都会停下脚步,和她闲聊几句。

如果你也遇到这样一位老人,和你絮絮叨叨她的生活,如果你不是很忙,请你听听她琐碎的生活,接住她眼里的光芒,也许你会成为她生命里的一道光。陈林(摘自《金陵晚报》)