

## 内心有弹性的人， 更具智慧

老子曾说：“人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱生之徒。”生命最重要的特质是柔软，而柔软就意味着有弹性。愈富有弹性的生命力，张力越大；愈富有弹性的人，成就也越高。



### 1

#### 能屈能伸，是富有弹性的标配

“上善若水。”天底下论起柔弱的东西，没有什么能比得过水了，但水借助水流的力量，不仅能穿山透石，还能引发沧海桑田的巨变，这种力量又是世上任何东西都战胜不了的。

人也应如水一般，能屈能伸，能示弱能刚强。

西汉的开国功臣韩信，年幼时父母双亡，远房的哥嫂收留了他。但哥嫂收留韩信，只是指望他干活，一看到他晚上点灯看书，就冷言冷语地嘲讽，但韩信从来不作声，反而更加刻苦读书。后来学有所成，他就外出寻找建功立业的机会。

这天，韩信遇到一个无赖，无赖羞辱他说：“就你这小身板还佩剑，有本事用你的佩剑来刺我吗？”韩信不想理睬他，无赖抡起拳头说：“你还是个男人吗？想活命的话，就从我的裤裆下钻过去。”

韩信不想因一个无赖耽误自己做大事，便忍受了这胯下之辱。经过多年的磨炼，韩信终在刘邦手下得到了重用，成为了中国军事思想“谋战派”代表人物。

人修行的最高境界不外乎能屈能伸，“欲成大器，

必养大气”。当进则进，当退则退。

有些时候低人一头，弯腰俯身，是为了来日更好地抬起头。不计较一时得失，才能把人生路走得长，走得远。

### 2

#### 能上能下，是富有弹性的高配

浮浮沉沉是人生的常态。没有谁能始终站在巅峰，也不会有人一直趴在谷底，能上能下的人，在志得意满时不会过于骄傲，失败悲观时也不会过于贬低自己。

前不久，演员杨紫琼赢得第95届奥斯卡金像奖最佳女主角奖，成为第一位华裔奥斯卡影后。

手捧小金人，已经61岁的杨紫琼激动地说：“没有人能告诉你，你已经过了你的巅峰时期，永远不要放弃。”

杨紫琼自小学习芭蕾舞，却在17岁时因为训练过度导致脊椎受伤，从此不能再跳舞。如此打击没有让她自怨自艾，随后调整好状态，开始转修艺术。

做演员之后，她出演的角色一直反响平平，杨紫

琼再一次陷入迷茫之中。但不服输的她，决心要做“打女”，为此特意剪短了头发，在训练班里苦练了半年，终于在《皇家师姐》中崭露头角。

拍打戏经常遇到危险，杨紫琼不知道出了多少意外，受了多少伤，都坚持过来了。所以当遇到机会的时候，才能爆发出全部的能量，助力她取得成就。

低处不怕，高处不傲。兵来将挡，水来土掩。不断充实自己，始终葆有奋斗的激情，总有一天，会开出属于自己的生命之花。

### 3

#### 以柔克刚，是富有弹性的顶配

《菜根谭》中说：“觉人之诈，不形于言；受人之侮，不动于色。以柔克刚，谋定而后动。”柔，并不意味着懦弱、隐忍，而是拥有从容温和的心态，以柔处事，化干戈为玉帛。

王阳明平定宁王后，为大明立下汗马功劳，本想可以平静地过日子了，结果却被诬陷。

只因宁王跟朝中大臣素有勾结，宁王一倒台，权贵们怕事情败露，便把矛头对准了王阳明。

每天一早，他们便命令士兵们漫骂王阳明，还诈称王阳明一直跟宁王有勾结。面对士兵们的漫骂，王阳明不为所动，仍对他们待之以礼，见面就嘘寒问暖，关怀备至。

王阳明还亲自前往驻地犒劳士兵，遍贴告示，说京师士兵远离家乡，难免有水土不服的苦处，当地居民要多多体谅，要把他们当作客人来对待。京师的将士们见王阳明如此以诚相待，无不受到感动，久而久之，人人都佩服他的为人，相信他是正人君子，没有人肯再去骂他了。

王阳明的柔，在不显山露水中，悄悄把事情解决，如春雨滋润万物一样，用“柔和”去处理问题，把矛盾的摩擦降低到最小。

温柔，才是最坚硬的力量。柔软不代表软弱，有柔软心的人，很少会受到伤害。因为他们就像水，该圆能圆，该方能方。

真正厉害的人，愈是强势，愈显得柔软，他们懂得以柔克刚，用四两之力，拨千斤之势。

生活中，拥有大智慧的人，都是内心拥有无限弹性的人，无论遇到何人何事，都能泰然处之。

心海一隅

## 《闲暇处才是生活》：

## 娓娓道尽世间事



人。手脚相当闲，头脑才能相当忙起来。”而休闲式的阅读就是一种手脚上的休闲，看似清闲，实际上阅读者思维很活跃，阅读的内容也是自己感兴趣的，不感兴趣就跳过。我有一个好友，她非常喜欢读书，所阅读的书大多数是闲暇时读的。她阅读的知识面非常广，从古典文学到现代文学，从唐诗宋词到世界名著，再进入哲学社会学阅读，这都是由于她把读书作为一种休闲，从而感受到了忙里偷闲中阅读的快乐。

有人说，当你觉得人生太难，不妨来读一读梁实秋，如果你觉得人生太迷茫，请抛开一切杂念来到梁实秋的文字世界。有人说梁实秋的文字里藏着人生的悲喜和生活的感悟，而我认为恰恰是这样的点滴生活却蕴含着人间清醒。

梁实秋在书中说：“人类最高理想应该是人人能有闲暇，于必需的工作之余还能有闲暇去做人，有闲暇去做人的工作，去享受人的生活。我们应该希望人人都能属于有闲阶级……”

《闲暇处才是生活》共五辑，细致地梳理了生活中的闲暇之处，除了吃饭和睡觉，还有下棋、饮酒、读书、写字等。从那些暖心的文字中，梁实秋对“闲暇”有着深刻而丰富的理解。在他看来，下棋是为了消遣，观棋也是一种趣事。花看半开，酒饮微醺，才算恰到好处。书法，最终还是要归于平正的，读书、听戏，自有其乐趣可言……梁实秋每一辑的文字都幽默风趣，静下心来阅读，你会发现作者其实就是一个真实可爱的“老小孩”。

席慕容曾说：“有能够偶尔坐下来闻一闻花香的闲暇，生活就会变得非常富足了。”于是在一个风和日丽的午后，我翻开了梁实秋的散文集《闲暇处才是生活》。

这本书里的文字朴实清新，娓娓道来，很多事情都是你我凡世俗人所经历的，让人读了不禁会心一笑。书中典故谚语信手拈来，读之令人大开眼界，深恨自己读书太少，不由得要珍惜光阴好好读书。

古语有云：“有书真富贵，无事小神仙。”读书被归为十大雅事之一，同焚香抚琴一样，是可以“偷得浮生半日闲”的。

梁实秋曾说：“人在有闲的时候才最像是一个

不知从什么时候起，忙成了一种生命常态。我们总是在忙着工作，忙着赚钱，忙着照顾家庭和孩子，不过其中却很少有时间是抽出来给自己的。如此周而复始，日子似乎单调得没有尽头，难道这就是生活吗？很多人把工作当成生活的主体，但事实上，工作之外的闲暇才是真正的生活。在闲暇中，你会思考如何生得自由，如何活得精彩。我们可以像鸟儿一样拥有自由，可以像花儿一样伸展呼吸，可以像鱼儿一样体验戏水的乐趣……换而言之，只有感受到来自生活的诸多美妙乐趣，才算不辜负自己的人生。

真正的闲适，是心中若有桃花源，处处皆是水云间。如果内心装满了烦恼与焦虑，即使没有丝竹乱耳，没有案牍劳形，人还是无法敲开闲暇的门，无法进入安宁的境界，无法超脱，也无法得到救赎。

读梁实秋的散文，就像和一位慈祥的智者聊天，在轻松愉悦中受到启迪。正如书名，这本书透着一种淡定从容，跟现代快节奏忙碌焦虑的生活有点格格不入。看这本书，慢慢读进去了，发现内心才会平静下来。

总感觉阅读《闲暇处才是生活》，读的不是禁锢在纸上的一字一句，而是跳跃在生活中的那一种真实且清醒的心态。所以说，一个人若觉得迷茫焦虑，不妨读一读梁实秋的文字，跟随着他的脚步，在文字中体验生活的千姿百态，品味人生的闲暇时光……

杨瑞芳