

# 三把成长的“钥匙”： 向上走，向下看，向内寻

人虽然渺小，人生虽然短暂，但是人能学习，能修身，能自我完善，人的可贵在于人的本身。每个人身上都蕴含着无穷的成长潜力。改变自己，强大自己，请掌握三把成长的“钥匙”：向上走，向下看，向内寻。

## 1 向上走

看过这样一则故事。有两匹拉货的马，陪着主人去远行。其中一匹马卖力奔走，另一匹马跟在后面慢慢悠悠。

起初，主人以为慢马是因为拉货多才走得慢，就把部分货物转移到了快马上，慢马很高兴，走得更慢了。

后来，主人索性将全部货物都转移到了快马上。慢马沾沾自喜，心里得意地想：“我真是聪明，一身轻多么惬意！”殊不知，慢马的危险将至。

主人心想：“一匹马就能拉完货，为什么还要养两匹呢？”于是，主人将那匹慢马卖给了屠宰场。

这就是“慢马定律”，安于现状，会给我们带来短暂的欢愉；沉溺其中，终将留给我们长久的伤悲。切莫贪图一时安逸，自断前路。

人生只有饱尝破茧的苦，才能迎来蝶变的甜。唯有不断打破，向上走，才能保持不竭的生命力。

## 2 向下看

梅兰芳年幼时，眼皮下垂，眼珠转动也不灵活。拜师时，老师说他长了一双“死鱼眼”，不肯教。他并没有气馁，通过养鸽子，追随它们的动线，极目远望练习眼神。无论寒暑雨雪，从未间断。

他的眼睛紧跟鸽群，从最初几对鸽子到最后的

150多对，鸽子上下翻飞，他的眼神便上下追随，鸽子飞得高，他的目光便追得远。他还经常注视游动的鱼，鱼游到哪儿，他的眼神就到哪儿。天长日久，他的眼睛便可以顾盼生辉。

就是这样一个当初不被看好的人，最终成为京剧大师。

梅兰芳说：“我是个笨拙的学艺者，没有充分的天才，全凭苦学。”正因为他的甘于吃苦，才有了后来京剧上的一树繁花。

这世上力争上游的人不少，但肯踏实努力的人不多。唯有看清脚下的路，用心走好每一步，才能超越极限，创造奇迹。

好高骛远的人，容易在幻想中迷失方向；脚踏实地的人，才能在现实中创造辉煌。

凡事唯有在踏实上下功夫，不被空想所惑，不为空名所累，才能终有所获。

## 3 向内寻

明朝首辅大臣徐溥，在少年时代就注重检点言行。他在书桌上放了两个瓶子，一个放黄豆，一个放黑豆。每当心中有善言善念，就投入一粒黄豆；反之，则放黑豆。

开始时，黄豆数量少，黑豆数量多，徐溥不断反省改之。慢慢地，黄豆和黑豆的数量持平，他就坚持律己克己。长此以往，黄豆越积越多，少许黑豆就不值一提了。



直到为官后，徐溥一直保持自我觉知的习惯，不断完善自身品德，最终成为德高望重的名臣。

遇事先从自身找原因，才能最大限度实现想要的结果。

《动机心理学》在对人的行为结果进行归因时，有两种方式：内部归因和外部归因。“内部归因是存在于个体内部的原因，越是把其结果作出内部归因，人们就会感觉越自主。”

也就是说，内部归因的人，习惯从自身找原因，通过自省自悟，自主解决问题。

孟子在《离娄章句上》中说：“行有不得，反求诸己。”

普通人之所以普通，在于他们凡事向外求，因无力掌控成被动；成事者之所以事成，在于他们凡事向内寻，尽心求进变主动。

凡事内寻，不仅是一种洞察世事的人生智慧，更是一种乐观豁达的人生态度。

余生，要告别舒适，去重新审视自我，去做难做的事。把自己从停滞中打捞起来，在拔节生长中，把人生推向更高的地方。

来源：人民网

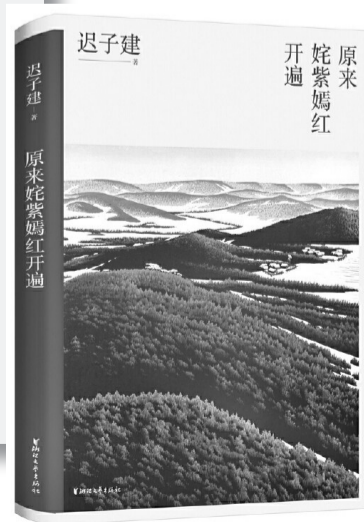
“我爱这迟来的春天。因为这样的春天不是依节气而来的，它是靠着自身顽强的拼争，逐渐摆脱冰雪的桎梏，曲曲折折地接近温暖，苦熬出来的。”“它从三月化到四月甚至五月，直到把冰与雪安葬到泥土深处，然后让它们的精魂，又化作自己根芽萌发的雨露……春天一天天地羽翼丰满起来了。”翻开《原来姹紫嫣红开遍》，我们明白：真正的温暖，是从苍凉和苦难中生成的，能在浮华的人世间，拾取一路的温暖，生命依旧灿烂如花。

这本书是迟子建的散文自选集，由“原来姹紫嫣红开遍”“斯人独憔悴”“是谁扼杀了哀愁”和“假如鱼也生有翅膀”四辑构成。第一辑收入极北天气、时光流逝、童年记忆相关散文；第二辑收入读书、文学、艺术、创作相关散文；第三辑收入带有反思或者批评性质的散文；第四辑收入人生感悟、生命遐思类散文，足球评论相关文章。那些来自极北寒冷中的温情文字，明亮晶莹、丰厚典雅，展现极地的风情之美，温暖的怀抱之美，诗画的意境之美。

极北的春天，是一点一点化开的。极北的寒冷，在迟子建笔下充满温情。在她的故乡，十月便入冬了。“雪花是冬季的徽标，它一旦镶嵌在大地上，意味着强悍的统治开始了。”风刮起来，它裹挟着寒气，一吹就是半年，把人吹得脸颊通红，嘴唇干裂，人们在呼啸的风中得大声说话，不然对方听不清。“东北人的大嗓门，就是寒风吹打的吧。”走在户外，男人的髭须和女人的刘海，都被它染白了，北国人在冬天，更接近童话世界的人：“他们中谁没扮过白须神翁和白毛仙姑呢。”

迟子建说：“书籍是无声的音乐、是绚丽的绘画、是巍峨的建筑，只有它才能纳百川于一海，才能包罗万象，才能将历史活生生地再现在人们面前。”于是，

## 独特审美视域的诗意表达



我们静静地读着那些文字。它让我们感受到已逝世纪的灯火、黄昏、繁荣和颓败，告诉大家这个世界正在发展的我们无法涉足的鲜为人知的故事；它将人类自身无法逾越的障碍和局限揭示给了我们，毫不保留地

将人的痛苦、幸福、悲伤、烦闷、绝望、矛盾种种复杂心理启示给我们。从这个意义上说，我们无法离开书。

现代人一提“哀愁”，多带有鄙夷之色。好像物质文明高度发达了，哀愁就得像旧时代的长工一样，卷起铺盖走人。我们看到的是张扬各种世俗欲望的生活图景，人们好像卸下禁锢自己千百年的镣铐，忘我地跳着、叫着，有如踏上了人性自由的乐土，显得那么亢奋。哀愁如潮水一样渐渐回落了。没有了哀愁，人们连梦想也没有了。“哀愁不是颓废的代名词。相反，真正的哀愁是一种悲天悯人的情怀，是可以让人生长智慧、增长力量的。”生而为人，我们不能丢了哀愁。

在没有人类之前，这世界上普遍存在的是花鸟虫鱼、山川草木、飞禽走兽。“我相信动物与植物之间也有语言的交流，只不过人类从诞生之日生就的‘智慧’与这种充满灵性的语言有着天然的隔膜，因而无法破译。”人类把语言最终变成纸张上的文字，本身就是一个冒险的举动，因为纸会腐朽，它承受不了风雨雷电的袭击。如果人类有一天真的消亡了，这样的文字又怎会流传下去呢？“我们应该更多地与大自然亲近，与它对话和交流，它们也许会在我们已不在的时候，把我们心底的话永存下来。”

散文是作者的内心世界与外在世界的反映，是作家的两个世界。迟子建的文字让人共鸣，给人力量，让我们从中受益良多。在她对年货的回忆里，我们也找到一些相似的记忆——腊月的忙碌，除夕夜的欢腾，还有对那些一去不复返的时光的怀想。

对于过往，“原来姹紫嫣红开遍，似这般都付与断井颓垣”的无奈和哀伤，在一路走来的磕碰中也多少感受过。好在繁华落尽，我们心存余香和希望，像迟子建一样，便是身处极寒之地，也会勇敢地幻想春天。

甘武进