

## 没有最好的年龄

## 只有最好的心态

有人问:一生中,最好的年龄是什么时候?是无忧无虑的童年,还是意气风发的青年,亦或是淡定从容的老年?其实,人生没有最好的年龄,只有最好的心态。

童年,最是天真烂漫。“篱落疏疏一径深,树头新绿未成阴。儿童急走追黄蝶,飞入菜花无处寻。”童年时的我们,总是有千奇百怪的想法。童年也是一生中最美丽的回忆,独一无二,让人回味。

少年,枕着书香入眠。“三更灯火五更鸡,正是男儿读书时。黑发不知勤学早,白首方悔读书迟。”

少年是一本仓促的书,还没来得及好好翻阅,就飞逝而过。恰同学少年,风华正茂,书生意气,挥斥方遒。这,便是少年。

青年,翻开新的篇章。“平生不会相思,才会相思,便害相思。”

时光匆匆,人海茫茫。青年时期,我们会与另一半相遇、相知、相惜、相爱、相守。

恰如一段话,“不要愁老之将至,你老了也一定很可爱。而且,假如你老了十岁,我当然也同样老了十岁,世界也老了十岁,一切都是一样的。”

中年,心有所定。“咬定青山不放松,立根原在破岩中。千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”

半生已过,事业稳定,家庭美满,却也历经风雨,品尝过酸甜苦辣,也更懂得了坚持。中年,像是一坛窖藏多年的老酒,经历了岁月的沉淀,不再浓烈,却香气扑鼻。

暮年,活得通透。“手种堂前桃李,无限绿阴青子。”轻轻地打开暮年的大门,心境更淡然,活得更通透。

曾经喜欢的爱好又被重新捡起,不再每日匆匆忙忙。读诗赏词、种花养草、下棋抚琴、游山玩水……年已至此,就应该随心随性,追寻自己想做的事。即使容颜老去,依然要美丽;即使垂暮之年,也可以意气风发;即使岁月沧桑,也可以戴花欢笑。

岁月匆匆,每个人都在被光阴推着走,年龄的增长不可避免,我们终会告别年少青葱。但所谓年轻,绝不只在于年龄,更是一种心境。我们不能把时间留住,但可以试着把年轻的心态留住。不论任何年纪,保持热爱、保持追求,就可以把日子过得有滋有味。不要让年龄限制自己,心若年轻花自开,无惧岁月催人老。

请相信,人生没有最好的年龄,只有最好的心态。

来源:新浪网

1  
手上之锁

富兰克林说过一句话:“懒惰像生锈一样,比操劳更能消耗身体。”

事业不是根据个人的力气速度和身体敏捷程度来达成,而是靠勤奋、意志、知识和力量完成。

“经常用的钥匙,总是亮闪闪的。”曾国藩之所以能有渊博的知识,完全靠一个“勤”字苦苦熬出来。

少年时期,曾国藩就给自己立下规矩:黎明即起,醒后勿粘恋。他自制了一个闹铃,在床边放个铜盆,盆上用绳拴个秤砣,再把香系绳上。香尽绳断,秤砣砸在盆上发出的声响将他惊醒,他便翻身起床开始挑灯读书。

入朝为官后,他的办公效率更是一骑绝尘。短短半年时间里,他处理了4万多卷文件,并且每一件都认真审阅,毫不马虎。在军队里,无论天气多么恶劣,他都早起晚睡,亲自练兵督训。

他以勤治惰,以勤治庸,在日复一日的修炼中,成了一代圣贤。

俗话说:“一勤天下无难事,一懒世间万事休。”忍痛拔掉身上懒惰的鳞片,不辜负每一段时光,也不错过每一次成长。

2  
头上之锁

哲学家约翰·杜威读小学时,老师曾召集同学们展开过一场灭蚊行动。同学们带来了各种工具,有捕

学会放下执念  
撬开身上这三把“锁”

蚊网、灭蚊拍,以及灭蚊药水。当杜威走进教室时,所有人都开始嘲笑他——他带了一把镰刀。

灭蚊行动正式开始。大家使尽浑身解数,挥蚊拍、喷药水,累到筋疲力尽,可效果甚微。

正当他们灰心丧气的时候,突然感觉蚊子好像在慢慢减少。这时,他们看到杜威正站在草丛里,用力挥舞着镰刀,随着杂草倒下,一群群蚊子腾空而起朝远处飞走了。

大家这才恍然大悟,杂草丛是蚊群的来源,不清理掉它们,蚊子不会消失。

很多时候,困住人的从来不是问题,而是我们思维上的枷锁。让思维转弯,须臾之间天地自宽。

头脑,是生活的指挥官;思维,是人生的兵法阵。不断突破自己,世间就没有能困住你的局。

3  
心上之锁

马嘉鱼平时生活在深海,春夏之际会到浅海产卵。这个时候,也是渔民捕捉马嘉鱼的最佳时机。

捕捉它们的方法也很简单,用一张孔眼粗疏的渔网,下端系上铁块,放入水中,由两只小艇拖着便可拦截。

外来游客都很疑惑,渔网的孔眼那么大,并且三面敞开,鱼群怎么没逃脱呢?

原来,马嘉鱼有个特点,认准了方向便不再改变,即使遇到阻碍也不会掉头。就这样,一条条马嘉鱼前赴后继,跟随渔网。

仔细想想,我们何尝不是深海里的马嘉鱼?为了达到某个目的,一根筋往前冲,结果反而让自己深陷痛苦的泥沼。

尼采有句话说得好:“一个人内心无法摆脱的执念,就是给自己上的枷锁。”执念太深的人,仿佛心中藏着一把火,日日夜夜都在灼烧自己。

美国作家梭罗到瓦尔登湖隐居前,一直渴望进入“体制内”。为此他从事过多种工作——督察员、测量员,甚至野兽守护员。他每天兢兢业业工作,却始终未被列入公职人员之列。现实与梦想背道而驰,让他的身心饱受折磨,患上了一场大病。

躺在病床上,他恍然意识到,放下执念,才能将自己从怨愤不安中解放出来。他走进森林,开辟出一方净土,潜心读书写作,这才有了后来的《瓦尔登湖》。

执着是伤害自己的枷锁,放下是解放自己的钥匙。往后余生,学会放下执念,在心田里修篱种菊,种下一隅清凉。

我们超越的不是高山,而是我们自己。人之所以累,最本质的原因是受困于枷锁,无法突破生命的瓶颈。

我们既是给自己套上枷锁的人,也是自己的开锁匠。

来源:人民网



## 《还有谁谁谁》

黄永玉 著  
作家出版社2023年7月版

《还有谁谁谁》是著名画家、作家黄永玉先生的全新散文集。在这部新作里,百岁老人回望走过的漫漫人生路,以及一路同行的故友亲朋,讲述他们的情怀与命运、理想与归宿。全书配多幅新创作的插图,这些文字平静而锐利,从容而跌宕,幽默而忧伤。那些灵魂相映、肝胆相照的交往瞬间,照亮过彼此的生命,也成为不曾磨灭的记忆。作者记录下他们的真性情,就是在记录一种旷达自由的生活方式的消散,一种属于一代人的精神质地的隐逸。

来源:光明网