

“乐观者在灾祸中看到机会;悲观者在机会中看到灾祸。”物随思想而转,境由心态而造。有人在乱世末年依然能镇定自若,运筹帷幄;而有人,即使在盛世太平也活得兵慌马乱,忧心忡忡。

1

曾经看过这样一个故事。

有位秀才第三次进京赶考,住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦,第一个梦是梦到自己在墙上种白菜,第二个梦是下雨天,他戴了斗笠还打伞,第三个梦是棺材挂到了树上。

这三个梦似乎有些“深意”,秀才第二天就赶紧去找同伴一起琢磨这个梦。同伴一听,连拍大腿说:“你还是回家吧。你想想,高墙上种菜就是白费劲,戴斗笠打雨伞不是多此一举吗?最后这个梦,连棺材都挂到树上了,这简直是死无葬身之地啊。”

秀才一听,心灰意冷,回店收拾包袱准备回家。店老板看到后皱了一下眉头,问:“不是明天考试吗,怎么你今天就要回乡?”

秀才道出了自己的梦,店老板听后乐了:“哟,我会‘解梦’的。我倒觉得,你这次一定要留下来。墙上种菜是高种,你穿着蓑衣打雨伞,那更是有备无患,说不定最后还能高官(官)悬挂呢!”

秀才一听,更有道理,于是精神振奋地参加考试,数月之后,果然金榜题名,荣归故里。

保持健全乐观的心态,往往是决定一个人成功和失败的关键因素。

正如军事家拿破仑所说:“默认自己无能,无疑是给失败制造机会。”人若泰然自若,纵使脚下荆棘满布,眼前皆是疮痍,也能从荒芜中走出繁华与风景。同样,若妄自卑薄,每天紧盯着眼前的痛苦,任由挫败感吞噬自己的人生,最终只有满盘皆输。

2

在小说《离歌》里,看过这样一个故事。

出身优渥的毛北,不仅从小受父母宠爱,更是同龄人中的佼佼者。

在他的前半生中,一切似乎都风顺水。如果不出意外,他应该会成功考到北大,从此走上人生巅峰。

然而不幸的是,高考当天他因忘带准考证,耽误了一门考试。后来,他把自己锁在房间里崩溃痛哭,

## 没有完美的人生, 只有更好的心态



连后面的几门考试都干脆弃考了。

在高考结束当晚,毛北留下一封遗书,从窗户上一跃而下。而遗书上只短短写了一行字:我是个失败者。

心理学家阿尔弗雷德·阿德勒曾说过:“我们的烦恼和痛苦,都不是因为事情本身,而是因为我们加在这些事情上的观念。”

人生一世,祸夕旦福。正如一句话所说:“你的负担将会变成礼物,你受的苦将照亮你的路。”世间苦难皆有意义,生活越难熬的时候,就越要拼心态。

只要心态好,我们所流过的泪,终将会汇成一条渡己的河;只要心态好,纵然活在嘈杂的柴米油盐里,也能开出最有质感的花。

3

如何培养一个良好的心态?保持微笑,积极乐观。

作家莫言曾在他的作品中,这样描述自己的母亲:“更让我难以忘却的是,愁容满面的母亲,在辛苦地劳作时,嘴里竟然哼唱着一支小曲!”在他看来,母亲应该一边捶打野菜一边哭泣才符合常理,但她却不是哭泣而是歌唱。

父亲被人诬陷,家中余粮不足,母亲拖着病体独自扛起一个家。在战火纷飞、饥肠辘辘、疾病缠身等多重苦难的重捶之下,莫言的母亲竟然能够哼着小曲儿,苦中作乐。

不仅如此,她还鼓励莫言,无论生活多难,都不应该随便哭泣。正是这种乐观的生活态度,让她在历尽艰辛后,依然能笑着面对生活。

莫言也在耳濡目染中学会了忍受苦难,不屈不挠地面对生活中的一切困窘和不如意。

就像泰戈尔所说:“当人微笑时,世界便爱上他;

当人大笑时,世界便怕了他。”笑容,是治愈世间一切苦难的良药。敢于对苦难微笑的人,终将会守得云开见天明。

4

学会与自己和解,不和生活较劲。

历史上第一位游泳横渡大西洋的女性珍妮弗,在完成此壮举后却遭到了人们的争议。因为珍妮弗遇到风浪或状态不佳时,都是在船上休息,并不是一鼓作气完成的横渡。

而人们却认为,即使遇到风浪也应始终在海水中心奋力向前,这样才是他们心目中的女英雄。

在众说纷纭中,有一位网友理智地说道:“所以她横渡了大西洋,而不是你们这些跟海浪较劲的傻瓜。”

周国平说:“人生许多痛苦的原因在于盲目较劲。”修持好内心,心平气和,不与琐事较劲,不与挫折较劲。

常怀慈悲之心,对世间万物都心存感激。

曾经看过一句话:“一双流泪的眼是看不见满天星光的。”世界的美好,取决于你有多热爱它。带着一颗仇恨抱怨的心,就永远无法探索到人间的美妙。唯有用感恩的心来面对人生时,才会活得充实而快乐。

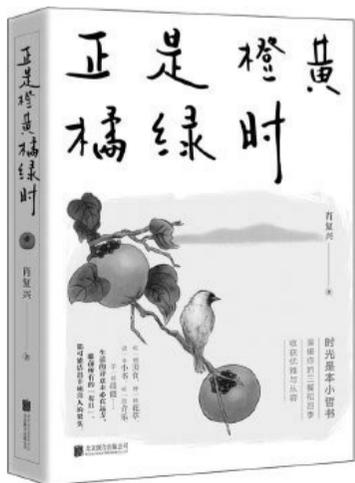
很喜欢丰子恺在《豁然开朗》里的一句话:“既然无处可逃,不如喜悦。既然没有净土,不如清心。既然没有如愿,不如释然。”

尽管日子不总是我们喜欢的日子,但我们也可以选择做自己喜欢的人;尽管生活不总是我们追寻的生活,但我们依然可以活得甜蜜而自在。

愿你我此生眼底有爱,心里有光,行走于人世,一边温暖,一边照亮。

来源:人民网

## 藏在生活细节里的智慧



初读肖复兴的《正是橙黄橘绿时》,被清雅的书封以及闲散、淡雅的字体吸引。单是这句“正是橙黄橘绿时”就让我心中窃喜,翻开书,随便选几篇阅读更觉惊艳。

书名《正是橙黄橘绿时》取自北宋大文豪苏轼《赠刘景文》里的诗句:“一年好景君须记,正是橙黄橘绿时。”作者信手拈来,将“橙黄橘绿”融入自己的诠释,让沉寂千年的诗句,一下子被唤醒。59篇散文,诠释了藏在生活细节里的智慧。人性的美好和诗意的享受,一字一句,敲打着读者的心坎儿。

肖复兴的文字真诚而质朴,写透生活的纷纭复杂与人物的多样性格,书中有对旧人旧事的回忆、对音乐的理解和赏析,以及日常生活中、旅游途中的所见所感。

随手翻阅,细细品阅,似在读一篇篇日记,却不是日日记,而是事事记,想到什么就记下什么,无论是写身边小事还是域外旅行,无论是平凡朴素的人还是琐碎的生活细节,都特别有烟火气,特别有人情味。作者娓娓道来,用平凡且温暖的文字将生活琐事和绵长回忆,烙在了纸上,让我们感受到热气腾腾的生活气息。

书中没有大道理,菜花一样的小文章,让身边的光阴有了不一样的光彩。《绉纱馄饨》一文中,作者高烧不退,吃不下饭。邻居梁太太送来一小锅馄饨,小小的馄饨,捏出来的皱褶,呈花纹状,简直像一朵朵盛开的花。光是看,就让人赏心悦目,像艺术品,加上西红柿、紫菜、香菜,红、紫、绿交错在一起,像一幅画。作者没有过度的渲染,只轻轻的,淡淡的,就把普通人的日子写得十分温馨。

作者在文章中还提到了朴树、赵雷两位民谣歌手,一把吉他,一个人,简单而不造作地吟唱着自己的故事,“和我在成都的街头上走一走,直到所有的灯都熄灭了也不停留……”不过是寻常街景中况味人生的动人之处,却是生活中一点难得的诗意。

作者在书中说:“生活或许没你期待得那样好,但也不全是你以为的那样坏,吃一顿美食,种一株花草,读一本小书,听一段音乐,学一样技能……”橙黄橘绿,一年中最好的景致,在这个焦虑的时代,愿这本书能温暖你的三餐和四季,能治愈你的心灵,每个人都能把那平凡的时光,活出“橙黄橘绿时”的味道。

姜薇