

## 懂得适时的沉默 是一个人强大的开始

《庄子》里有个故事:呆若木鸡。

周宣王酷爱斗鸡,请纪渚子来帮忙训练斗鸡。训了十来天,周宣王去询问训练成果。纪渚子说:现在不行,他们还太骄傲了,出去必打败仗。又过了十天,周宣王再问。纪渚子说:还是不行,听见响声就叫,看见影子就跳,太过浮躁了。又过了一段时间,纪渚子说:现在差不多了,别的鸡挑衅它们,它们也不会鸣叫,沉默低调,看上去像木鸡一样,这样的鸡才厉害,别的鸡根本不敢迎战。

所谓“静水流深”,水越沉静,越是深邃;人越沉默,越有实力。处于低谷时,咬牙不放弃;时运不济时,闭口不抱怨;受人非议时,屏蔽不争辩。随着人生历练,岁月积淀,慢慢会发现,懂得适时的沉默,是一个人强大的开始。

### 1

#### 低谷时,不言弃

春秋时期,楚庄王少年登基,朝政混乱,而他当时的“力量”较弱,无法改变时局。

为了稳住朝局,他三年不发政令,而是暗中积蓄力量,等待时机。

大臣对他说:有一只大鸟,三年不飞翔,不鸣叫,默然无声,为什么?

楚庄王回答他:三年不展翅,是为了生长羽翼;不鸣叫,是为了观察民众的态度。此鸟不飞则已,一飞冲天;不鸣则已,一鸣惊人。

果不其然,此后几年,楚庄王选拔到一批贤才,等时机成熟,清除奸佞,革新吏治,重农兴商,兴修水利。

楚国上下为之一新,国力蒸蒸日上,很快问鼎中原。

尼采说:“谁终将声震人间,必长久深自缄默。”任何人成就大事之前,必有相当长时间的沉淀与潜

默。

伏久方能高飞。耐得住静默的过程,才能最终享受到花开的喜悦。

### 2

#### 受挫时,不抱怨

人生不如意事,十之八九。遇到困境,有人怨天尤人,自暴自弃,最终堕落沉沦。但也有人不发一言,默默努力,最终实现逆袭。

北宋庆历二年,才子曾巩参加科考落榜。放榜当天,很多人围着皇榜发牢骚。

有人嫌弃试题出得太难,有的抱怨考官有眼无珠。只有曾巩,一言不发,默默回到客栈收拾了回乡的行李。

面对落第,他没有怨天尤人,而是认真反省自己,查缺补漏,发现自己的不足。

归乡之后,闭门谢客,潜心苦读。

嘉祐二年,曾巩再次参加科考,以第四名的好成绩

绩,进士及第。

“抱怨,是最消耗能量的无益举动。”真正厉害的人,懂得适时把人生调成静音模式。

遇事不避,向内归因。反躬察己,默默耕耘。

把抱怨环境的心情,化为上进的力量,一个人便能越挫越勇,涅槃重生。

### 3

#### 非议时,不争辩

庄子讲过一个“神树”的故事。

相传,古时候齐国有一棵树,树冠遮天蔽日,树干足足有十丈粗,树梢几乎和山一样高。很多人把它奉为神树,来往观赏的人络绎不绝。

但是有个木匠却对此嗤之以鼻。他说:这棵树长得太大了,都是散木,不结实。不能做家具,不能做棺木,也不能盖房子。这样的树,怎么能称为神树呢?

汝之蜜糖,彼之砒霜。每个人都站在自己的立场来解读世界。

人不可能让所有人满意。与其在意别人的议论,不如保持沉默,做好自己。

庄子笔下,有一只大鹏鸟。大鹏升到九万里的高空,飞往遥远的南方。

麻雀看到了,嘲笑道:我一跳就飞起来,在灌木丛里起飞盘旋,也是很不错的飞行了。大鹏是怎么想的,要飞到那么远的地方去。

大鹏却仿佛没有听到一样,继续向南飞行,一直飞到遥远的天池,获得它想要的自由。

马行千里,不洗尘沙。别人怎么看我们,是别人的事。管住嘴,稳住心,把握好自己的节奏,才能走好自己的路,过好自己的人生。

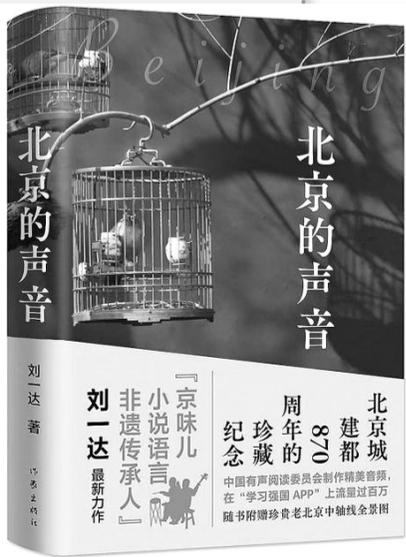
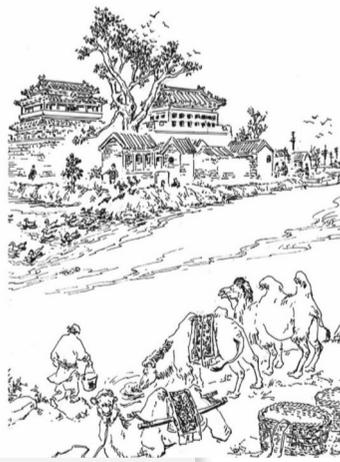
年少的时候,总是急着要说些什么,渴望证明自己,炫耀自己。可随着岁月的积淀,我们慢慢就会明白沉默的价值。

不抱怨,不争辩,不炫耀,不讨好。在沉默内敛中积累,人才能获得真正的成长,变得强大。

来源:人民网

## 聆听《北京的声音》

### 这是一本可以「听」的书



《北京的声音》是一本可以“听”的书,每一篇文章都充满了老北京的声音。

《北京的声音》收录了著名京味儿作家刘一达全新散文30余篇,记叙了北京老百姓的衣食住行、喜怒哀乐;描述了北京的中轴线、城门城墙、胡同、老街、牌楼、四合院、护城河、三山五园等名胜古迹;也展现了北京的白塔、名桥、寺庙、牌匾、花店、市树等人文地理;讲述了源远流长的北京商脉,同时也通过老字号、名堂名楼名居等老饭庄及北京小吃、住宅讲究、生活规矩等,反映了北京人的生活习惯和性格特征。这些文字原汁原味地记述了北京的人文地理和市井风情,向读者诠释了北京作为首都的历史地位和深厚的文化底蕴,令读者感受文字间的各种美妙声音。

著名画家张志波先生还为本书度身定制精美插图28幅,令读者身临其境。

说这本书可以“听”,是因为每篇文章里都可以感受到北京城的各种声音。

作者刘一达说,老北京从早到晚,不同的行业、不同的时间段,会发出不同的声音来。比如早上六点钟,人们会听到电报大楼、北京站的音乐报时,那时候这些建筑附近的住户家里都不需要表。六点钟爬不起来的人,磨到七点的钟声也必须得起床了,上学的上学,上班的上班。纵然时过境迁,这个报时的声音现在一直都在,听上去令人特别亲切。

白天的北京则是各种叫卖声,磨剪子戥菜刀,卖花生仁儿的,卖酱豆腐的,铛铛车行走的声音,还有古时运水的驼铃

声。上世纪五十年代末期开始,到了傍晚,街市上又新添了卖“北京晚报”的声音,那也是包括刘一达在内的很多北京人的共同记忆。

北京还有很多特色声音,让人一听,闭着眼睛都知道是北京,比如盘旋于空中的鸽哨声,著名收藏家、民俗艺术家王世襄先生在《北京鸽哨》里写道,鸽哨是北京的情趣,不知多少次把人们从梦中唤醒,不知多少次把人们的目光引向遥空,又不知多少次给大人和儿童带来了喜悦。还有冬日里玩家的蛐蛐在怀里的鸣叫声,著名作家高洪波在《冬蛐蛐》一文里写道,这只冬蛐蛐似有灵性,一听到人的脚步声或开门声,就会起劲地鸣唱,提醒人们别忽略它的存在;如果将它置于怀中,你略一走动,它就会像受到唆使的狗一般叫起来;你若坐定,它也会轻声哼几下,如嘟囔几句什么似的,转身又进入温暖幽暗的葫芦里的梦境。

北京的声音还有着伟大的意义,1949年10月1日毛主席在天安门城楼上宣布“中华人民共和国中央人民政府今天成立了”的声音,向世界发出了中国的声音;还有2008年北京奥运会开幕式上杨沛宜小朋友《歌唱祖国》的歌声,悦耳如天籁……

这本书可以“听”的另一重含义,是多位著名播音员如梁言、艾宝良、洪伯等录制了书中文章,且配以各种音响效果,充满了老北京的生活气息,扫书中二维码便可收听。

来源:《北京晚报》