

王阳明一生跌宕坎坷,吃过贬谪的苦,也尝过疾病的痛,但这些挫折和艰难不仅没有击溃他,反而磨练了他的意志,让他更加“强大”。

当内心急躁之时,当遇到窘境之时,或心有迷茫之时,不妨读一读他的诗文,感受王阳明的人生智慧。

## 1

## 关于心态

人人自有定盘针,万化根源总在心。  
却笑从前颠倒见,枝枝叶叶外头寻。

——《示诸生(其三)》

人生道路上,指引着前行方向的定盘针,就是一个稳定的心态。

无论身处何种境地,稳住了惶惶之心,眼前的困境才能迎刃而解。

王阳明自小就能写诗填词,被周围人誉为神童。进京赶考那年,时任宰相李东阳无意中看到他的诗文,直接称赞他有“状元之姿”。

一时间,王阳明之名在京城流传开来,成为状元的大热人选。

受到鼓舞的王阳明意气风发地参加会试时,却不幸落榜,消息传开,当即就有人挖苦他是徒有虚名。

王阳明听后并没有急切反驳,而是不慌不忙地铺纸提笔,作了一篇《来科状元赋》,表示:“下一次科考,我就是状元。”接着,他就一路游山玩水,返回了浙江老家。

三年之后,王阳明再次参加科举,结果又落榜了。

## 既然无法改变过去, 不如试着调整心态



换作常人,恐怕早已崩溃,可他却依旧淡然道:“世皆以不第为耻,我以不第动心为耻。”

面对科举的不顺与外界的质疑,王阳明的内心始终淡定自若。后来,他继续潜心学习,三年后,顺利考中进士。

得益于稳定的心态,王阳明才能打破质疑,证明自己。

生活中,我们每个人都会如王阳明那般经历一段至暗时刻,一连串的糟心事会无情地打击你,折磨你,而能不能迈过去,全在于一颗笃定的心。

就如丰子恺所说:“人间的事,只要生机不灭,即使暂被阻抑,终有抬头的日子。”

先把心态稳住了,不焦虑,不暴躁,我们总会与惊喜不期而遇。

## 2

## 关于遗憾

去年中秋阴复晴,今年中秋阴复阴。  
百年好景不多遇,况乃白发相侵寻。  
吾心自有光明月,千古团圆永无缺。  
山河大地拥清辉,赏心何必中秋节。

——《中秋》

生活没有圆满,凡事也总有缺憾。不将悲喜寄

于外物,才能收获内心的完满。

公元1518年中秋,因为剿匪功成,王阳明得以赶回家乡与父亲团聚。看到卧病在床的父亲,王阳明心中满是自责与愧疚。

他回想过去十多年,自己东奔西跑,颠沛流离,没有一天陪在父亲身边。本该享受儿孙之乐的父亲,却只能孤零零住在浙江老家。等到自己小有成就时,父亲却已白发苍苍。念及此处,王阳明不禁垂泪。

到了晚上,他正打算拉着父亲共赏月华。谁知天公不作美,原本晴朗的夜空,忽然乌云满天,不见一丝月光。

王阳明想到,中秋佳节没能与父亲共赏一轮明月,心中又是一阵失落。可当他看着夜空中变幻的云彩,忽然转念又想:天气是阴晴无定的,明月同样也不会一直相伴,他的心情便豁然开朗了。

岁岁年年,日日夜夜,我们总会遇到没有月亮的夜晚,但只要心中有一轮明月,照样不会留下遗憾。

古人常说,月有阴晴圆缺,人有悲欢离合。世上没有长久的圆满,遗憾与缺失才是常态。既然我们无法改变过去,不如试着调整心态。

当我们的内心开始变得强大,就不会着眼于此刻的一点不如意。即便乌云遮蔽了月光,也能无怨无悔,淡然前行。

来源:人民网

## 妙趣横生的鸟类世界



《我身边的鸟儿》是我读过的津渡的第二部文学作品,文风质朴,文笔细腻,读起来余味悠长,给我留下了十分深刻的印象。津渡的作品灵感大多源于自然,因而充满了灵性。如果说他的《草木有心》是一场与“草木精灵”的美丽邂逅,那么《我身边的鸟儿》则是一次随鸟儿遨游于海、翱翔于天的美妙之旅。

津渡凭借独特的观察力及其深厚的鸟类知识写下了这本书。历时9年,他的足迹遍布大江南北,亲身体验鸟类的筑巢、迁徙、觅食和繁衍,记录了100余种鸟类的形态、声音和习性,他以绝妙的文字和颇具美感的自然摄影作品为读者呈现了一个妙趣横生的鸟类世界。

津渡是一个喜爱科普、热爱大自然的诗人和散文家。用心品读《我身边的鸟儿》,你会发现文章里处处流淌着散文的优美,泛着诗性的水花。单说每辑的名称设置就十分考究,“近水知鸟”“湖上看鸟”“鸟的光阴”“山光鸟影”“鸟性人心”“人鸟依依”,这些文字精致凝练,既概括了每辑的主题,又夹杂着散文与诗歌的韵味。文中生动有趣的描述更是勾勒出了鸟儿静栖、展翅、觅食时轻盈明快、灵动舒展的一面。如书中所写,性情活泼、像绒线团一样喜爱在枝梢上弹跳的白腰文鸟;一团宝蓝与靛青,出落得令人惊艳正在觅食的翠鸟,时常像鱼雷般“轰”的一下冲出水面。这些鸟儿的外貌特征及习性在“津渡式”的语言描绘下活灵活现,如在眼前。

书中看不到生硬的科普,更多的是带领读者在大自然中感受人与鸟类共存的和谐,润物细无声地使读者在宁静和恬淡的自然图景中了解到了鸟类的生活环境与习性。

美国作家莱斯利在《新笔记大自然》中对“生物的天性”做过这样的描述:我们作为一个物种,在融入大自然的时候,会本能地感到心情愉悦。人与自然有着千丝万缕的联系,毫无疑问,人与自然的和谐共生是人类发展的基础。津渡以鸟类作为载体,深层次地探索了人类与自然的关系,同时引发了读者对生态环境保护、生命和人文关怀的思考。

书中的鸟儿与人一样有着各自的悲欢离合,它们不仅给津渡带来了厚重的情感沉淀,还给予了他独特的感悟。当读到《五月的雏儿》这篇文章时,我深切地感受到了津渡面对汶川地震的巨大哀痛,他目睹生命的脆弱,以及棕头鸦雀的雏鸟学飞时所表现出来的顽强的生命力所带来的情感冲击。当津渡潸然泪下的那一刻,我的内心亦无比动容。可见,此书的魅力不仅在于向读者展示了鸟类的多样性,更在于深刻地阐释了人与自然的依存关系,传递出了对大自然的敬畏之情,以及对生命的珍视、对美好生活的向往与追求。

《我身边的鸟儿》是一部富有感染力和启发性的作品。它不仅是一本关于鸟儿的自然笔记,更是一把打开读者心门的钥匙;它让读者重新审视人与自然的关系,感受生命的力量、美好与奇迹。黎坚