

柔软，
是一种
难得的品质

《拉·封丹寓言》中有一个故事。北风和南风打赌，看谁可以把路人的大衣脱掉。

北风率先出手，吹起一阵猛烈的寒风，结果路人却将大衣裹得更紧了；随后南风不紧不慢地出手，徐徐地吹起一阵轻柔暖风，人们觉得浑身暖和，便纷纷脱下了大衣。

在这世上，凡事过刚则易折，过强则难久，一味强硬却总要处处碰壁。正如作家曹文轩所说：“世界上最有力量物质不是重与刚，而恰恰是软与柔。”

懂得以柔克刚，才能进退有度。

1

言语柔软，是一种修养

“真正高情商的人，坏话好说，狠话柔说。”说话柔软，体现的是对他人的尊重与体贴，也体现一个人自身的修养。与人相处，比起唇枪舌剑，更让人舒服的，是温言细语。

朋友阿伟的公司新招了一位刚刚毕业的学生。刚开始工作那几天，阿伟就发现他能力很强，可是很粗心，工作经常差错不断。

有一次，他打印的文件上有几个错别字，小心翼翼地等待领导批评。阿伟想了想，对他说：“这份文件做得真不错，我相信你能做得更认真更细心。”

听了这话，他不好意思地低下了头。从那天起，他再也没出过什么错。

说话柔软，并非刻意讨好，而是把别人放在心上，处处体谅。作家达西说，说话柔软是一种艺术，它以温柔、委婉、细腻的方式传达信息，让人感到舒适和被尊重。

开口时，语速适当放慢，语气尽量温和，与人交往自然更加顺心。

2

姿态柔软，是一种境界

在西安兵马俑博物馆里，有一尊“跪射俑”，被称为镇馆之宝。它是唯一一个保存完整的兵马俑，历经两千多年，衣纹发丝依然清晰可见。

据考古专家们分析，它之所以能保存得如此完整，很大程度上得益于它的低姿态。兵马俑坑是地下坑道式结构，遇到棚顶坍塌时，最先受到冲击的会是挺立的陶俑。其次，跪射俑弯下身子，重心在身体下方，稳定性也比立姿俑大大增强。

做人亦是如此。

古人云，水因善下终归海，山不争高自成峰。每个人都难免会有陷入低谷，或受人刁难的时刻。放低姿态，才能够避免不必要的碰撞，在不动声色中强大自己。

学会收起无谓的棱角，拔掉身上多余的刺，能忍他人不能忍之事，自能成别人所不能成。

3

行事柔软，是一种格局

网上有人提问：“为人处世，最难做到的一点是什么？”有个高赞回答说：“点到为止。”行事别太强硬，留给他人几分余地，才能大事化小，把路走宽。

《资治通鉴》里记载了一个“失马赠酒”的故事。

春秋时期，秦穆公最心爱的一匹马走丢了，被山下的百姓抓到吃掉了。很快，这些百姓就被士兵们抓了起来。按照秦朝律法，这些人都将要被以偷盗罪名被斩首。

秦穆公得知后，心中不忍，于是下令将他们全部释放，并请他们一同喝酒。

几年后，晋国攻打秦国，秦穆公被敌人包围。命悬一线时，当初那些杀马吃肉的百姓们，突然杀出，将秦穆公救下，来报答他的恩德。

秦穆公也没想到，自己当年心一软，救了百姓，更救了自己的性命。有一句话说：“在这个世界上，谁都会有马高蹬短、山穷水尽的时候，留一些余地，是给自己一些退路。”

如《朱子家训》所言：“凡事当留余地，得意不宜再往；处事须留余地，责善切戒尽言。”不把事情做绝，看似是给别人行方便，其实也是给自己绝后患，攒情面。

爱出者爱返，福往者福来。行事柔软，与人为善，方能从容进退，活得游刃有余。

《道德经》中，弟子商荣问老子：“为何人老了，牙齿掉光了，舌头却还在？”老子回答说：“牙齿之所以都掉了，是因为它过于刚强；而舌头因为柔软，所以能一直存在。”

在这个世界上，凡事过刚易折，柔软才是处世之道。能伸能屈，能进能退，方能活得更加通透和坚韧。

来源：人民网

能“熬”是成熟
“不熬”是成长

1

相比叫苦连天、得过且过，“熬”看上去好像是积极的，体现了不怕吃苦、耐得住寂寞的精神。但其实，熬也好，死扛也好，都可能是一种固执，背后是我们错误的认知。

“熬”反映了内心的一种不切实际的幻想：只要熬下去，困难和危机就会自动消失。如果是短期的困难和不幸，这种幻想往往能够成真，就像坏天气会过去一样，一些伤害事件会随着时间被我们淡忘，从而产生了对“熬”的坚持。但是在重大的、长期性的危机当中，我们会发现，熬是熬不过去的，熬的结果往往是：继续熬。

2

我们经常听到这样的说法：所有的经历都会成为财富，这成为支持很多人熬下去的理由。科学研究告诉我们，我们并不会自动地从不好的经历当中获益。

任何的经历，如果没有进行真正的反思和行为改变，不但不会带来正向影响，还会带来反作用。消极被动的熬，很有可能成为一种思想上的惯性，让我们走不出来。

就像是同样的创伤事件，有的人成为“祥林嫂”，陷入悲伤无法自拔；有的人却能够实现创伤后成长，这就是“韧性”的力量。

是韧性，让所有的经历，都成为财富、意义和幸福的源泉。

而韧性绝不是盲目吃苦，绝不是被动等待，而是在每一天，每一个当下的持续地积极改变，与自己、与世界、与他人不断地和解，让自己不再“内耗”和虚耗，形成“韧性飞轮”，源源不断地为终生的成长提供能量。

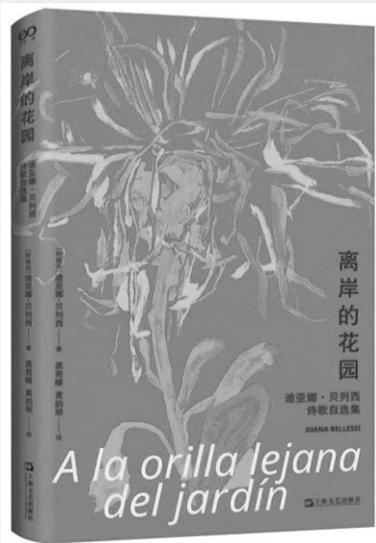
不积跬步无以至千里，稻盛和夫曾经说过：“今天比昨天，哪怕只是一厘米也要向前推进。”

3

每个人都是容易焦虑的。我们往往更在乎痛苦的消失，而忘记了喜悦的生发。在你熬着的时候，时间的脚步不会停止。想想你许下了哪些愿望？想想那些满怀信念，沉浸在工作、学习和让你觉得美好的事物中的日子。那时的一天，和熬着的一天都是24小时，都是你生命中的一天，但是内心的收获却是完全不同的。投入生活的日子，会为你之后的时光，储备更多的快乐、勇气和善良，让你之后的人生能够厚积薄发，细水流长，能够谷底反弹，惊艳逆袭。

除了生死之外，人生并没有完全不可控的困境，哪怕在生命最黑暗的时刻，总有人能够看到满天的星光，燃起希望。而韧性不是在逆境中的一颗救命稻草，而是一粒稻种，当你用心播种，每一次的灌溉、呵护，都在培育它生长，日积月累，终会稻穗累累，一生丰饶。如同王小波先生所说：“别怕美好的一切消失，咱们先来让它存在。”就从此时此刻开始，从一个微小的积极改变做起，去转动你的“韧性飞轮”吧。

张晓萌



《离岸的花园》

《离岸的花园》是阿根廷国宝级诗人迪亚娜·贝列西为中国读者选编的诗集，收录代表作50首。在贝列西的花园里，石头是诗，植被在歌唱。植物挺立着，不去仿照既成的模板或遵循言说的规则，而是直视自己的本性与初衷。被砍伐、压抑、驯服、忽视的她们，在那里蓬勃恣意地生长。她带我们领略爱与美，引导我们将目光投向自然，投向无法发声的一切。

景杉

[阿根廷]迪亚娜·贝列西 著

龚若晴 黄韵颐 译

上海文艺出版社2023年10月版