



## 少点选择

## 多点认真对待

有人说：“现在的我们，拥有越来越多的选择，但感受生活的能力正在急剧丧失。”物质充裕的时代，我们常常迷失于唾手可得的選擇中，生活看似无比丰盛，但却因为少了一份“认真对待”的态度而常常感到生活的空虚与乏味。

比如可以听到的音乐越来越多，却再难用一个夏日午后聆听一首歌曲；可以选择的学习方式越来越多，却再难静下心来好好阅读一本书；可以吃到的美食越来越多，却再难怀着珍惜的心情一口一口仔细品尝……

世界变得扁平，各种各样的选择涌到眼前，我们看似拥有了自由选择的权利，但却总是容易被那些短暂而新鲜的快感牵引着。如此这般，又何尝不是成了“选择的奴隶”？

而认真对待之心，或许就是一个出口，一剂解药，让人生可以沉淀、松弛、敞开，找到自己的锚点，经营自己的花园，获得内在独一无二的丰富体验。

生命，不会因为“选择”而更丰富，却会因为认真“对待”而更丰盈。

### 认真对待 是对此刻的感知

认真对待，不是对于效率与数量的盲目追逐，而是将身心安顿于此刻，感受眼前这一枝花的美丽。

前几天去看一个插画展，大约只有一个小时的时间就闭馆了。一个看过的朋友说她看了三个多小时。她还发来几条语音，热心地推荐让她印象深刻的作品：那顶有魔法的红帽子，那栋长出花朵的摩天大楼，那个窗帘上变出花园的老婆婆……我努力回想，脑子里却只剩下模糊的影子。

恍然明白，并不是画展无聊，只是因为缺少“认真对待”之心，就这样错过了那些宝贵的心灵触动。似乎总是赶着时间匆匆地去，匆匆地回，以数字的积累满足自己的虚荣，实际上心灵得到的养分远不如认认真真看一次展览的人。

想起曾听人说起自己去了多少地方旅游，罗列下来，大约够写满一页纸。但是每每细询之下，对方却说不出一个触动自己的点。原来只是跟着旅行团走马观花，积攒了一堆看似丰富的数字和地名而已。

再伟大的作品、再美丽的风景都不会跟匆匆的心灵产生共振。只有停下来，感知，那些丰富的行程才不至于沦为数字的积累。

印象很深的是有一次去故宫，一位头发花白的老师俯着身子耐心地给一群戴着红领巾的孩子们讲故宫的文化，每一个雕塑、纹样的寓意都讲得很细致、很生动，孩子们围拢着听得津津有味。我想等他们长大之后，一定还记得这个故宫深秋的午后。

### 认真对待 是对一物的珍惜

认真对待，也是珍惜之心。一花一物，你如何待它，它便会以怎样的面貌来回应你。

我想大约只有在珍惜的心情里，才能体味到自己的生命与万物的链接与共振。人与物之间最好的状态，该是互相取悦的。

认真对待之心，也是对生活细腻而入微的体悟。不禁想起沈复的《浮生六记》中的一则小事。那时，他与妻子芸娘寓居扬州，房子也是很小的。有一次沈复去山中扫墓，捡回了一块有漂亮纹路的石头。夫妻俩便琢磨着将石头放在了一个长方盆中，作为山峰的峰峦；空余的一角，用河泥种了千瓣白萍；“山峰”之上则种植了许多茛萝花。

到深秋时节，茛萝花开，红色的花朵蔓延满山，水中白萍也纷纷绽放了。两人看着这盆亲手经营的小小景观，恍惚神游，觉得如登上蓬莱仙岛一般。

其实，生活的滋味、人生的趣味全在这样的人微的心思里。几枚蔬果，几枝鲜花，甚至一块偶然捡回的石头，一只亲手制作的杯子，都可以是生活的题眼。若认真对待，便可经营出一片不落于世俗的诗意天地。“斯是陋室”，也可有一片清雅意境。

如果说“选择”是长途的跋涉与相遇，那么“认真对待”就是一次美妙的停顿。因为选择，我们看到这个世界的广阔；因为停顿，我们体验到生活的美妙。认真对待之心是对当下的感知，是对常物的珍视，也是对生活的入微。与其在数不尽的花丛里迷了眼、乱了心，莫不如停在此刻，只取眼前这一枝，“当你用心对待她时，便也感受到了整个世界的美妙”。来源：人民网

## 古人的自我介绍有多卷

闲来无事重翻《西厢记》，读到张生在普救寺初见崔莺莺一章时，张生心生欢喜，情不自禁地向崔莺莺介绍自己说：“小生姓张，名珙，字君瑞，本贯西洛人也，年方二十三岁，正月十七日子时建生，并不曾娶妻。”寥寥数语，张生把自己的个人简历铺陈开来，讲的不仅全面而且比较得体，简直就是自我介绍中的标准模板。

自古至今，懂得展示至关重要。而古人在自我介绍时，非但遣词造句精准得当，而且聚焦主题言简意赅，可谓是内卷至极。

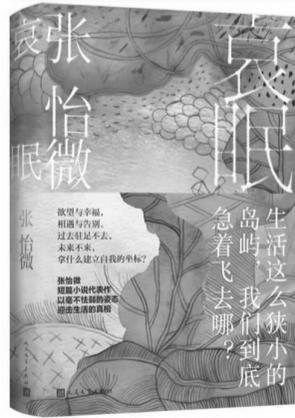
在古人的各种自我介绍中，最为经典的应是屈原。他在《离骚》中说：“帝高阳之苗裔兮，朕皇考曰伯庸。摄提贞于孟陬兮，惟庚寅吾以降。皇览揆余初度兮，肇锡余以嘉名。名余曰正则兮，字余曰灵均。纷吾既有此内美兮，又重之以修能。”这段话中，屈原明确地描述了自己的身世和姓名籍贯，暂且不说词句的美妙，单从内容上来说就已胜人一筹。

自我介绍拼的是文化内涵，所以古人在展示自己时还特别注意体现优点和特长，西汉东方朔在这方面经验十足。《汉书》中《东方朔列传》一章中记载其人的自我介绍时说：“朔初来……年十三学书，三冬文史足用。十五学击剑。十六学《诗》《书》，诵二十二万言。臣朔年二十二，长九尺三寸，目若悬珠，齿若编贝，勇若孟贲，捷若庆忌，廉若鲍叔，信若尾生。若此，可以为天子大臣矣。”

大凡读到这段文字，人们无不被东方朔的才华所折服。东方朔的介绍自信满满且气势磅礴，可谓是又卷又狂，饱读诗书，再加上高大魁伟的外表，任凭哪个主考官，只需一面之缘便会对他委以重任。

不过，每个人的性情不同，自我介绍也会迥然有别。如果东方朔过于直白，忧国忧民的杜甫则恰到好处。杜甫在《奉赠韦左丞丈二十二韵》中介绍自己时就内敛且坦荡地说：“甫昔少年日，早充观国宾。读书破万卷，下笔如有神。赋料扬雄敌，诗看子建亲。李邕求识面，王翰愿卜邻。自谓颇挺出，立登要路津。致君尧舜上，再使风俗淳。”

杜甫深知获得他人赏识并不容易，因此在作自我介绍时并未表现得过于谦虚，而是实事求是地表达个人的能力、具备的特质及心怀抱负和理想，以此谋求建功立业的机会，为国家社稷贡献自己的才华。刘中才



## 《哀眠》

张怡微 著  
人民文学出版社  
2023年10月版

张怡微是一位与当代青年同成长的作家，她能敏锐地捕捉到时代在青年群体中投射下的情绪，对于情感、自我的探索。他们接过生活的重量，经历婚姻，看见衰老，识别谎言，也辨析人的软弱、逞强。作者以毫不怯弱的姿态迎击生活中的虚与委蛇，欲望与幸福，相遇与告别，在冷静的叙述中闪现人生的真谛。景杉