

## 心灵深处的火花

“人生背着沉重行囊走过山高水远,一路跋涉,其实都是在寻找心灵的原乡。希望每个内心孤独、焦躁的人都能得到安宁的抚慰”。许多年前在天津上学的同学给我寄来一本名叫《心灵的归途》的书,封面上的这段话,突然就触动了我的心灵。

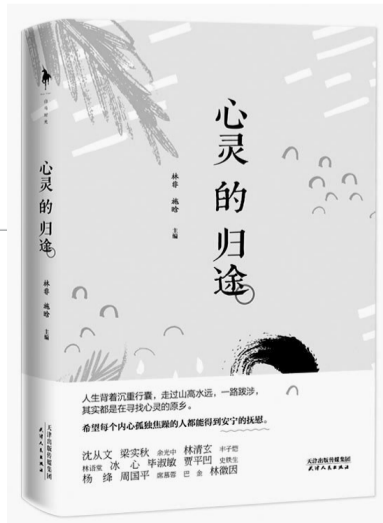
这是一本关于心灵、直击灵魂深处的散文集,共收录了鲁迅、沈从文、梁实秋、冰心、席慕容、雷抒雁、贾平凹等各大名家的经典散文作品60篇。

作家们在书中谈论亲情、友谊、久别的故乡、逝去时光等,每天晚上睡觉前我都会读一篇,或者读一段。文章或直击主题或慢慢铺叙,各有风格,都饱含着巨大的正能量,给予读者在喧嚣现世中从容前行的精神信仰。每一篇文章都是心灵和思想的碰撞,有时让我泪流满面,有时使我欢呼雀跃。我在不同的短文中,体会到了许多启示,悟出了许多道理,学会了在遇到困难和挫折时,用乐观的心态去对待。

曾经的我,一度压抑与悲观,在阅读中,我学会了给随时会来的苦闷烦愁找一个出口;学会了在黑暗中寻找亮光;学会了在困难面前积极寻找战胜它的方法;明白了可以拯救我们的,是我们自己内心的觉悟与认知。逐渐地,让自己面对一切能从容淡定,不再有焦虑不安的心情。感觉自己就如雷抒雁《生活如蓟》一文中的那种叫蓟的植物,通过自疗自愈,重新振作起来。文章中写到:“有一种植物叫蓟,它有惊人的再生力量,让你感受到它的顽强和乐观,一如人类的生活态度”“蓟的自我疗法让人吃惊,别的断根植物都会死去,而蓟的复苏如同传奇。它的每一处断面都会有新芽萌生,以新鲜、乐观的姿态冒出地面”。这其实也是我们人类的生存写照,如这蓟一样,无法预料的灾难会突然降临,心灵会受到巨大的创伤,但是不管遇到多么大的风浪,都会拼尽全力去抗衡。很多时候会遍体鳞伤,虽然不可能像蓟那样迅速地恢复,但自我疗愈的强大能力一定不会被生活的不如意碾压成泥,彻底毁灭。所以,人类在五千年的变化过程中,跨越冰、火、震、洪等灾难,能一直延续至今。

人生没有一帆风顺,命运常常不如人愿,优美的文字是医治心灵的良药,《心灵的归途》一书让我懂得了只有拥有良好的心态,才能消除内心的苦难和烦恼,达到内心最原始的平静和快乐。

韩新华



## 真正成熟的人: 不炫己长,不嘲人短,不言人非

曾在书上看到一段话:“你看我们的社会上很多人,身强力壮,人高马大,有很多人甚至是白发苍苍,他生理上毫无疑问是成熟了。但如果你仔细去观察他的言行举止,就会发现他们其实还是不够成熟。”我们总以为成熟是年年岁岁的增长,是岁月留下的馈赠,但渐渐才发现,成熟更是一种人生的修炼:不炫耀自己的所长,不在人背后说长道短,不论别人的是非。

### 1 不炫己长

古语云:“刚者易折,柔者长存。”做人越是高调,就越容易招惹麻烦事,不炫耀,也是一种人生智慧。

在《庄子》里有一篇寓言故事。

吴王坐船在河上游玩,准备去爬一座猴子山。山里的一群猴子看见了,都惊慌失措地往山上跑,躲进了丛林中。唯独有一只猴子,以为自己很厉害,不慌不忙地跳来跳去,故意在吴王等人面前卖弄着自己的机灵。

这时,吴王便拿出了弓箭向猴子射去,而那只猴子也身手敏捷地接住了飞箭。吴王见状,就命令左右的随从们一起放箭,猴子在乱箭下被射死了。

吴王就对一同前来游玩的朋友说:“这只傻猴子炫耀自己的灵活敏捷,以为自己很厉害,就是因为爱炫耀,所以连性命都丢掉了。千万不要以为自己的本领大而向别人炫耀。”

现实中,越是有能力的人越低调,不虚荣,不故作,才会赢得别人的尊重。

不向外炫耀,是自信,是稳重,更是对自己的高度认可。就像成熟的稻谷,自然低着头,不扬也不耀,真正优秀的人,也不会炫耀。

做人不要炫耀,谦卑的态度会让你在成功路上越走越远。

### 2 不嘲人短

俗话说:“金无足赤,人无完人。”

每个人都有不完美的地方,也不希望被嘲笑。有时候,你以为是开玩笑,很可能是别人想要掩饰的痛处。

前不久,在大学同学的聚会上,见到了很多同学,少不了聊起“大家现在混得怎么样”这个话题。

建达是大学时的体育委员,现在混得很不错,已经是上市公司的分区总监。

听着他聊着现在的工作发展和人生规划,有个同学就酸了,当着大家的面说:“建达,你以前什么都不懂,是怎么从一个农村娃混成了城市人的模样?确实没有了以前那股土里土气的感觉了。”这位同学说完,在座的其他同学都听出了其中的意思,尴尬地笑了笑。

建达看起来明显有些不快,但又不好说什么,就回答了一句:“就是因为以前太穷,也不想回去当农民。只好拼了命往上爬呀!”现场尴尬的气氛得到

了化解。

大家都知道建达的出生不好,但就是有人哪壶不开提哪壶,偏偏喜欢揭人家的短,来缓和自己内心的嫉妒。这种做法只会招来大家的鄙视。

有这样一句话:“人有短,切莫揭,人有私,切莫说。”人与人之间,无论关系多好,都要记住不要嘲笑别人的短处,伤害了别人,也伤了你们之间的感情。

成熟的人,只管自己的事情,而不会去把关注点放在别人身上。不嘲人短,学会用包容之心看待,是一种成熟。

### 3 不言人非

钱钟书说:“那些在我们背后的窃窃私语,就像饭里的砂砾或者生鱼片里没有剔干净的刺,给人一种不期待的痛。”

成年人真正的成熟,是学会闭嘴,不说别人的是非非。

同事月月是个特喜欢八卦的人,前两天看到了公司的经理带着一个几岁的小女孩回来,就开始议论和猜测经理的家事。还在大家面前挑起话题,说经理看起来这么年轻,不可能生出这么大的孩子,还说人不可貌相,还猜测经理的家庭、老公之类的话。

当经理大大方方带着小女孩走过来跟我们打招呼,还主动介绍说:“这是我姐姐的孩子,姐姐早上去旁边的医院看病,就让我照看一会外甥女。”

听到了经理的话,月月脸上有种谎言被戳破了的尴尬,默默不出声转身就去工作了。

在别人背后说是非,只会让人觉得你多管闲事,更显得你不成熟。

想起著名的“冰山理论”:很多时候我们眼睛看到的只是冰山一角,还有99%的冰山在水下,被人们所忽略。

很多事情也是如此。我们看到的和听说的未必就是真相。

俗话说:“未经他人事,莫论他人非。”每个人都有不愿提起的往事,不想说破的事情,如果随意被别人议论,心里必然会不舒服。不随便议论别人,就是对别人最大的尊重,也是一个人成熟的表现。

一个人的行为举止,就蕴含着内在的品质。真正成熟的人,即便在喧嚣的人间也保持着高贵的品质。不炫己长,是低调做人的本事;不嘲人短,是包容友善的态度;不言人非,是尊重别人的行为。

余生,愿你我都能努力成为越来越成熟的人,既懂得做人的道理,也懂得热爱生活。

来源:人民网