

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、席慕蓉、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、逝去的时光等，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《生活如菊》一文中的那种叫菊的植物，通过自疗自愈，重新振作起来。文章中写到：“有一种植物叫菊，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”“菊的自我疗法让人吃惊，别的断根植物都会死去，而菊的复苏如同传奇。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，如这菊一样，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，虽然不可能会像菊那样迅速地恢复，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，命运常常会不如人愿，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，不炒作，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，你以为的开玩笑，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。这种人的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庭事。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。”每个人都有关于自己的秘密，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