

凡事看小 方能自在豁达

于丹说：“天下大事，逐一看小，便无恩怨。”

琐事看得过重，难免就会产生纠纷。把那些所谓“天大的事”，都看作是小事，才能在淡泊中活得自在洒脱，事情也能迎刃而解。



1 把名利看小

白居易写过一首诗：“劝君少干名，名为锢身锁。劝君少求利，利是焚身火。”

如果总是将名利放在首要位置，辛苦奔波与钻营，结果难免为名利所累。将名利看小，才能摆脱功名利禄的桎梏，收获内心的富足。

季羨林教授在学术界声誉鹊起之后，各种聘任和荣誉纷至沓来。面对唾手可得的名利，他不为所动，坚持辞去国学大师、学界泰斗、国宝这三项桂冠。

他说：三顶桂冠一摘，还了我一个自由自在身。

几十年来，他独自躲在书斋里，潜心治学。对名利的无欲无求，使他收获了内心的充实，也助他攀上了一座

座学术高峰。

作家于娟曾写道：“人应该把快乐建立在可持续的长久人生目标上，而不应该只是去看短暂的名利权情。”

放弃对外在浮华的追求，挣脱名缰利锁的束缚，积累学识，确定目标，如此，才能寻求人生真正的价值和意义。

2 把得失看小

《庄子·田子方》里记载了春秋时楚国大臣孙叔敖的故事。

孙叔敖一生仕途跌宕起伏，他曾三次出任宰相，可脸上却从不见任何喜色；也曾三次遭到罢免，但也从不见有任何忧愁之色。

他的好友肩吾对此十分不解，就问他：“您三次上任，又三次罢黜，难道

心里一点波动都没有吗？”

孙叔敖笑了笑，回答说：得与失往往自己无法掌控，又何必纠结其中？

肩吾听后，大为叹服。

曾国藩曾说过：得失有定数，求而不得者多矣，纵求而得，亦是命所应有。

亦舒说，有得有失，才是人生，切勿愤愤不平。

对于一时的失去锱铢必较，最后只会给自己找不痛快。

人这一生，都活在得到与失去之间。将得失看小看轻，做到得之坦然，失之淡然，终能真正活得自在安然。

3 把毁誉看小

《庄子·逍遥游》里曾提到，在极北之地，有一只鲲鹏。

它的脊背长几千里，振翅起飞的时候，翅膀就像是挂在天边的云彩。

鲲鹏借着旋风盘旋而上，向遥远的南方飞去。

路过一片低空时，麻雀看见了它，讥笑说：我一跳就飞起来，不过数丈高就落下来，在蓬蒿丛中盘旋，这也是极好的飞行了。你为什么这么蠢，要到九万里的高空向南飞呢？

面对麻雀的嘲讽，鲲鹏不为所动。

它继续翱翔，最终飞到南方天池，获得了真正的自在逍遥。

“举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮。”有人盛赞你，就会有人诋毁你，你没办法也不可能让所有人满意。若你过于在意外界的审视和非议，最终折磨的只会是自己。

对于世人的称赞，我们不必过于激动，对于世人的责难，也不必太沮丧。

不在意外界的闲言碎语，才能心无挂碍，修得一分豁达从容。

《庄子·山木》里说：“物物而不物于物，则胡可得而累邪。”

凡事学会往小里看，名利不求，得失不计，毁誉不惊。当你能够看淡身外物，放下功利心，自然能卸下精神负累，活得肆意逍遥。

来源：人民网

用诗句传递普通人的坚韧



“请原谅，这些呼啸的风/原谅我们的穿过街巷，见缝插针/就像原谅一道闪电/原谅天空闪光的伤口……”今年2月，中央广播电视总台2024网络春晚上，“外卖诗人”王计兵在节目《生活倒影》中朗诵的这首《请原谅》再次打动观众。同月，他的第三本诗集《低处飞行》由作家出版社出版，部分诗篇随即被网友传诵。

提起王计兵的名字，很多热爱诗歌的人并不陌生。2022年，他的一首小诗《赶时间的人》被分享到微博后，引来2000多万次阅读、10多万次转发点赞。诗中写道：“从空气里赶出风/从风里赶出刀子/从骨头里赶出火/从火里赶出水。”对外卖员生活的诗意描述与干净质朴的语言，打动了无数读者的心灵。“没有浮躁，每个字都来自扎扎实实的生活。”“它们讲述的就是你身边的人、身边的细节与小事，却有那样灵动的观察与想象。”“真正的劳动者诗歌，真情实感无需过多的言语修饰。”读者留言说。

王计兵是个“晚熟的人”。他1969年生于江

苏徐州，19岁辍学打工并接触文学创作，曾发表过小说，2017年后陆续有诗作发表。2019年成为外卖员后，他穿梭于大街小巷，骑行逾15万公里，相当于绕地球4圈。送外卖的间隙，他将生活的观察与感悟提纯为5000多首诗，记录下普通人的苦乐悲欢。这些作品分别被收录在诗集《赶时间的人》《我笨拙地爱着这个世界》和新作《低处飞行》中。

成名后的王计兵更忙了，他在采访、演讲和节目录制中，用诗句传递来自普通人的坚韧，表达着对平凡生活的热爱。“我送出的外卖很多/我用笑容装饰生活/像日子的封面。”他希望用诗歌给深夜里和寒风中的你带来温暖。

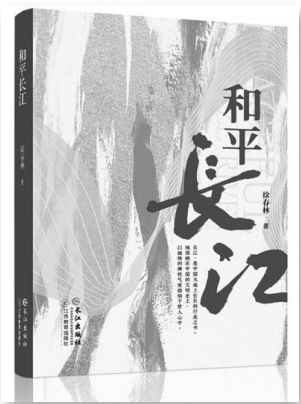
在王计兵从事过的职业中，外卖员是他最喜欢的，他觉得骑在电动车上，听着耳边呼啸而过的风，可以体会到一种飞翔般的自由，这或许近似诗歌创作的感觉。

新诗集《低处飞行》中，有外卖行业的写真，有新农村的观察，有对亲人的怀念，也有对生活执着的笃信。“从三百六十行里/赶出一个新就业/从二十四节气里/赶出一个小哥节。”《低处飞行》抒发外卖员的职业自尊。“对于一棵生长缓慢的树/三年算不得什么/可对于一个老人/三年太长了，长于一生。”《父亲没有看到铁树开花》表达对父亲没有看到自己文学梦想实现的遗憾。新诗集在延续王计兵贴近现实特点的同时，增添了换位、转身的思辨色彩，散发出暖人的温度、治愈的气息，给奔波打拼的现代人一个喘息与瞭望的窗口：“我羡慕那些率先下车的人/他们离家那么近/也钦佩那些最后下车的人/他们走得那么远。”

诗集《低处飞行》的装帧设计中，蓝色尤为醒目，蓝色在王计兵的色彩世界里也占据着特别的位置。它是“奔跑的蓝”“速度的蓝”，也象征诗歌世界“降落的天空”“行走的大海”。“被往事薅过衣领的人/也会被时光抚摸着后背。”对生活的爱，是一抹深沉的蓝，是王计兵的底色与底气，铿锵而坚毅。

来源：中青网

多维度讲述长江故事



《和平长江》是一部以长江文明为题材的长篇报告文学，由长江出版社、江西教育出版社联合出版发行。水利系统青年作家徐春林用5年时间，倾听长江、感受长江、书写长江，梳理长江流域的水文与人文、水脉与文脉，勾勒出一条人与自然相依共生的线索，书写了当代人敬畏历史、敬畏生态、敬畏文化的理念与作为。

该书以时间为经、以长江为纬，贯通历史和现实，熔铸自然和人文，多维度讲述长江的前世今生，热情书写了长江经济带高质量发展的生动实践，呈现长江人文历史与生态变迁，形象展示了长江流域人民的生活以及对长江现实与未来的思索与展望，是一部具有思想深度、历史厚度、人文温度的作品。

张鹏禹