

朱自清在散文中说:“说话并不是一件容易事。”

寥寥数语,可以暖人,亦可伤人。有的人话不多,但是一开口就能让人心生愉悦;有的人口若悬河,但开口就让人心生厌烦。

说话,是一门艺术,也是成年人的必修课。适时倾听,不随意发表言论,恰到好处地“闭嘴”,能给人如沐春风般的暖意。相反,不懂得好好说话,只会让别人“敬而远之”,使自己的路越走越窄。

## 倾听是涵养

## 慎言是教养

## 沉默是修养



### 1

#### 倾听是涵养

听过一句话:“倾听时的沉默,比千言万语更能打动人心。”倾听,是一种无声的表达,更是将心比心,代表着接纳和理解。它能拉近人与人之间的距离,比滔滔不绝更有力量,它是尊重,也是涵养,更是一个人永不过时的魅力。

卡耐基曾在《人性的弱点》里讲过两件关于“听”的小故事。

一次,卡耐基应邀参加一场纸牌会。他不会打牌,而他身边刚好有一位女子也不会打,他们坐下来一起聊天。谈话中,卡耐基发现,她提到了和丈夫刚从非洲旅行回来,卡耐基表示想听关于他们在非洲的奇闻趣事。这场谈话持续了整整45分钟,几乎都是这位女子在说话,但卡耐基听得十分认真,女子也越讲越兴奋,最后她说自己的心情豁然开朗,并对卡耐基的“倾听”赞不绝口。

不久后,卡耐基在一场宴会上,遇见一位植物学家。宴会中,几乎只有卡耐基认真且耐心地听植物学家讲述室内花园的“故事”。到了中午,植物学家与客人道别时,对卡耐基说了许多溢美之词。

每一次倾诉和表达,都是难得的敞开心扉。愿意主动与你交谈说出心里话的人,往往是出于依赖和信任。倾听他人,意味着放下已有的想法和判断,一心一意地领会他人的话。有涵养的人,总能克制自己的表达欲,认真倾听,等别人把话说完,再发表自己的看法。

莎士比亚曾经说:“耳朵是通向心灵的路,凡事需要多听,少言。”一个善于倾听的人,有耐心,懂尊重,也更容易获得别人的好感。

### 2

#### 慎言是教养

作家亦舒曾说过:“知进退,对成年人来说是秘诀,所谓敌退我进,要练熟练妥,否则不知进退,不晓得知难而退,就会万劫不复。”这个进退,其实就是分寸。

人际交往中,如果不懂得分寸,轻者会被认为冒失鲁莽,重者会被人觉得心存不善。

小说《一句顶一万句》中,牛爱国和冯文修从幼年时便相识,一直很投缘。他们的家距离甚远,却常聚在一起聊天,关系亲近。

一次偶然的机,牛爱国发现妻子不忠,而她出轨对象的家人,还不断怂恿自己杀妻泄恨。苦闷的牛爱国找到好友冯文修,将满腹委屈告诉了他。

几天后,两人因买卖牛肉产生误会,冯文修一怒之下,竟将牛爱国的隐私公之于众。一时之间,流言蜚语纷涌而至,被众人指指点点的牛爱国,几近崩溃,与冯文修的友谊也荡然无存。

诚然,任何场合与关系里,都存在不可触及的红线。不是每一个话题,都能成为饭后谈资,也不是所有的故事,都能被戏谑调侃。

有分寸感的人,不会在失意人前,戳人痛处,更不会在人风光时,揭人短处。无论与谁交谈,懂得慎言,懂得照顾别人的感受,这不是口是心非,也不是世故圆滑,而是对这段感情的尊重。

宋朝理学大家朱熹说:“慎言以养其德。”唯有慎言,不议人非,不揭人短,不言人过,才可以立德养性。细水长流的感情,不是口无遮拦,而是能恰如其分地守住嘴。

### 3

#### 沉默是修养

“万言万当,不如一默。”看透不难,难的是装傻。有时候能言善辩,并不比沉默不语来得通透得体。

《史记》中有一段关于孔子见老子的故事。

年轻的孔子学有所成,意气风发地去拜见老子。刚一进门,就看到老子如同一棵枯树一般,静静地站在院子里晾头发。孔子被这一幕深深地震撼到了,因为在他眼中,此时的老子虽然沉默不语,却浩瀚如渊。临别之时,老子善意地告诫孔子说:“良贾深藏若虚,君子盛德容貌若愚。去子之骄气与多欲,态色与淫志,是皆无益于子之身。吾所以告子,若是而已。”

有修养的君子,内藏道德,而外表看起来好像是愚蠢迟钝。做人的最高境界是平静和沉默,切忌骄傲和贪婪,夸夸其谈。

老子曰:“大音希声,大象无形。”话不在多,关键是分量。那些有修养的人,便深谙此道。他们不是没有看穿他人的困顿,也不是不知道别人的生活有多窘迫,而是用沉默代替关心。他们总能在别人狼狈时,管住自己的嘴,给他人留点空间,去清扫身上的灰尘。这是一种善良,也是一种智慧。

作家王蒙说:“一个人有没有水平,主要表现在说话上。”与人相处时,会说不如会听,能言不如慎言,话多不如沉默。

阅尽人间千万事,方才明白能好好说话的人,无论走到哪里,都能自带光芒。他们总能让人卸下心防,拥有惬意感,人生之路也能越走越宽。

来源:人民网

## 慰藉心灵的人生感悟

毕淑敏的散文集《欣喜是自酿的》是一部唤起初心和生命激情的书。毕淑敏在书中传达了“幸福要自己找,快乐要自己寻。不要拿着别人的地图,找自己的路”的观点和立场。她以一个心理医生的冷静睿智和一个作家的温暖体恤,以亲身经历和真实案例,教我们如何度过人生的转折和难关,拥抱现在,不畏将来。

毕淑敏用一双细腻敏感的眼睛,带人们翱翔于爱的湛蓝天空。在她看来,爱不是一句空话,爱的基础是了解。你先得认识你的身体,明白它的坚韧和它的极限。你的身体是跟随你终生的好朋友,在它那里,居住着你自己的灵魂。如果它粉碎了,你所有的理想都成了泡影。身体是会报复每一个不爱惜、不尊重它的人的。如果你浑浑噩噩地摧残它,它就会冷峻地给你一点颜色看。一旦它衰微了,你将丧失聪慧的智力和充沛的体力,难以自强自立于世。此刻,毕淑敏的文字,就像是浸入了一股温泉,抚慰而又熨帖,说出了大多数人的心声。

温暖的真正力量,往往是来自于内心深处。书中写到,这种温暖相互传递,由内而外,凝聚成一股力量,让这个世界充满爱与被爱,这才是幸福。毕淑敏说,你爱一个人,那个人可以背叛你。你爱一只狗,那只狗虽然不会背叛,可它会老去。唯有你爱自己的事业,它是奔腾不息

的,你付出的是青春,回报你的是惊喜。想要得到更多惊喜从爱自己开始,即便你未曾被人捧在手心,极少承接过温情。这也没什么了不起,你要对自己说:“要好好爱自己。只有爱自己的人,才有可能爱别人。”

爱惜灵魂是好好爱自己的最高阶段。毕淑敏认为,这种爱,内敛而隐忍,不虚无,不浮夸,甚至看起来是对自己的苛责。“我想,爱自己包括接受自己的身体,接受自己的容貌,无论美丑;她还要知道自己作为女人的长处和短处。”一个成熟的人应该接受这些不可改变的东西,然后去挖掘深藏在自己心中美好的东西。比如我们都将衰老,就要面对和接受这个现实;掩饰不单是徒劳,更是一种软弱。勇气并不储存在脸庞里,而是掌握在自己手中。这样的文字,折射着女性水样的光华,如一剂心灵处方,给人恰到好处的滋养。

《欣喜是自酿的》不但是读者领取幸福的号码牌,更是一本帮读者从重重束缚中解放出来的自由之书。心安处,才是幸福所在。在这世界上,总会有这样一群人,他们对内心的忠诚超越了对安全感的依赖,他们会在迷茫、彷徨之后走上一条真正属于自己的路。这条路未必一定通往财富、安全、健康,却一定通往内心的欣喜和幸福。

来源:光明网

