

## 在“舍”“得”之间 寻求从容自在

史铁生曾说：“人不是苟死苟生的物类，不是以过程的漫长为骄傲，而是以过程的精彩、尊重和独具爱恋为骄傲的。”生活中常有人感叹活得太累，烦心事太多。其实，真正让我们心累的不是生活或事物本身，而是“舍”不下的太多。水的澄澈，不是因为杂质，而是在于能够沉淀；心的通透，不是因为烦恼，而是在于懂得取舍。

通透的人生，实际上是一个“舍”与“得”的过程。懂得在“舍”与“得”之间寻求生活的从容，才能感悟生命的真谛，做一个豁达智慧的人。



### 1 取益舍损,择善交友

诗人约翰·多恩说：“没有人是一座孤岛，在大海里自全。”

在漫长的岁月中，朋友对我们而言，是不可或缺的存在。朋友能够给予我们强烈的幸福感和安全感，为我们的生命增添许多美好。

北宋时期，有位老者名为王质，他十分仰慕范仲淹的才华。经人引荐，王质与范仲淹成了至交。

后来，范仲淹因主张改革，惹怒朝廷，被贬颍州。平时交好的官员怕受到牵连，都唯恐避之不及。

只有王质拖着病体，为范仲淹饯行。

有位大臣责问王质：“您是个忠厚长者，为什么

要跟范仲淹来往？”王质回答说：“他是天下贤者！我怎么能跟他比？如果我能够成为范公的友人，那是您对我的厚赐了。”

即便身处逆境，也能坚定地站在我们身后，成为我们战胜困难的勇气和力量，这样的朋友，实为人生财富。

曾国藩曾说：“一生之成败，皆关乎朋友之贤否，不可不慎也。”

与益友同行，如同与良师相伴。一份真挚的情谊，是人生中最宝贵的财富之一。时光荏苒，迎来送往的人有很多，择良友而交，可以提高人生的质量。

### 2 取愚舍精,难得糊涂

曹雪芹曾这样描述王熙凤：“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命。”这句话同样适用于每一个人。

聪明过了头，凡事过于较真，只会增添心理负担，让自己变得心事重重，郁郁寡欢。

晋代名士裴遐痴迷于下棋。有一次，他受邀到东平将军周馥的家中做客。周馥设酒宴款待他，还邀军中司马一同参加。

裴遐因专注地研究棋局，而忽视了司马递过来的酒。司马觉得裴遐故意怠慢了他，顺手推了裴遐一下。

裴遐一不注意，摔倒在地。在座的众人吓了一跳，以为裴遐会大发雷霆。而裴遐只是慢条斯理站起身来，拍了拍衣上尘土，继续与人下棋。

后来友人问裴遐：“你受到羞辱，为什么还能镇

定自如、平静如常呢？”

裴遐漫不经心地回答：“凡事太尽，缘分势必早尽。有时候，难得糊涂才是上道。”

糊涂，不是无底线地迁就和忍让，而是一种拿得起、放得下的人生智慧。为了一句无心之语，就耿耿于怀，甚至怀恨在心，只会让自己陷入情绪内耗，无法感受真正的快乐。

《增广贤文》中写道：“用心计较般般错，退步思量事事宽。”

世事本就纷繁复杂，有些事必须是非确凿，泾渭分明；而有些事却需佯装不见，刻意不睬。

用糊涂装饰生命，身心才能保持健康；用糊涂点缀人生，内心才能变得柔和。

取愚舍精，才能让生活得以恬静，心灵得以安宁。

### 3 取缺舍圆,放下执念

人人都渴求能拥有圆满的人生。然而，月有阴晴圆缺，春花开罢即谢，四时运转不息，都不曾为任何美好的瞬间停留。

求而不得，往往也是人生的常态。

古时候，有个热爱收藏弓箭的人得到了一张用檀木制成的良弓，不仅做工精美，而且射得又远又准。此人将其视为珍宝，爱不释手，每日都拿在手中把玩。但他总觉得此弓美中不足：略显笨重且外观也没什么特色。

于是，他找来一位精通雕刻艺术的朋友，请他在弓背上雕刻一幅行猎图。

雕刻好后，爱弓者非常满意，觉得现在这把弓才算完美，于是一边欣赏一边拉弓，只听“咔嚓”的一声，弓杆断裂了。

很多时候，人们不会因为拥有完美而感到幸福，恰恰会因此而失去原本的美好。

事事苛求圆满，对拥有的一切诸多挑剔，只会让人笼罩在愤懑不平的情绪中。

人生的缺憾，往往可以留给我们更多的思考，更丰富的想象和更美好的期待。坦然接受生命中的缺憾，人们才会创造出更多可能性。

真正圆满的人生不是拥有一切，而是在人生的不圆满中学会珍惜所拥有的，释怀不圆满的。

交友取益舍损，互相成就，才能不负相遇；遇事取愚舍精，看淡世事，才能自在度日；人生取缺舍圆，放下执念，才能顺遂安然。

愿每个人都能拥有豁达的心态，懂得取舍，享受当下的快乐。

来源:人民网

## 时间有形

古人用沙漏来计算时间，我不得不惊叹于古人的这一智慧，它使原本无形的时间，通过沙漏这一形式，形象地表现出来。让无形的时间有形化，看得见、听得见，触摸得到。

沙漏里那不断漏下的细沙，就好像不断流失的时间。也许，古人用沙漏来计算时间，就是让人们真切地感受到时间的易失和珍贵，所以才有了“凿壁偷光”“悬梁刺股”“囊萤映雪”等许多感人的珍惜时光的故事。

现在，人们早已不用沙漏来计算时间了，但我还是希望每个人的心中都有一个时间的沙漏。

至今，我还保持用一种旧式台历，就是为了让时间触摸得到。厚厚的一叠台历，一天一页，共365页，过一天，翻过一页。每当台历翻到最后一天时，总不免感叹。

正因为时间变化之快，失去的时间一去不回，所以古人在造字时，把“日”和“寸”连成一体，组成“时”，意为“日”光当以“寸”计算，告诉人们“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”的道理。

谁说时间无形？时间像漏斗里的细沙，越漏越少；时间像江河里的流水，一去不回；时间像大地上的日光，寸光寸金。时间有形，请君珍惜。

黄小平



## 《情感时代》

作者:金雯

出版社:华东师范大学出版社

《情感时代》分为上、下两编，内容分别为18世纪情感观念研究和18世纪小说文本解读。该书重新定义了启蒙时代的根本特征，从“理性时代”的说法转移至“情感时代”，并从情感和内心的刻画以及私人社会形成的角度，对18世纪写实小说的兴起做出新的阐释。第一编的情感观念史梳理，为第二编的文学作品阐释构造一个坚实的语境，体现了理论深度和专业洞见。

来源:光明网