



心怀大格局 过好小日子

《菜根谭》中有云：“石火光中争长竞短，几何光阴？蜗牛角上较雌论雄，许大世界？”人生在世，不过沧海一粟。我们在意的时间，可能只是宇宙电光火石般的瞬息。我们纠结的地方，也许不过才如蜗牛角那样渺小。

何为格局？便是你如何看待世界与自己。一个人的格局，映衬着他的世界，也影响着他的一生。人们总说：“有格局者，成大事也。”但其实大多数人都过着平凡的日子，都是为小事而忙碌着。心怀大格局，是为了过好小日子。

1 站在高处看人生

知乎上有人问过：“你所谓的格局是什么样？”有个高赞的回答是：“能享受最好的，也能承受最坏的。”

人有大格局，便深知生活的常态是高低起伏。没有永远的一帆风顺，得到时是经验，得不到时是经历。

苏东坡在数次被贬后，依然能走到哪吃到哪。他知道那些萧瑟处，不过是“也无风雨也无晴”。他的豁达，是对生活的心怀高远。

曾国藩时常以一句话训诫自己：“盛时常作衰时想，上场当念下场时。”

以低调之心，行高调之事。见过高山，方知下山不易，才会格外珍惜每一个随风而行的日子。终其一生，我们不过都是人生路上的旅者。

心中有大格局，如同占领高地。望得见前路坦荡，亦深知总有歧路。一程又一程出发，一期一会，在当下。

2 胸怀宽广过日子

清朝康熙年间，大学士张英收到老家来信，说为了三尺宅基地，和邻居吵了起来，要他帮忙。他看完一笑，挥笔回信：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”

家里人看到信后，马上不爭了，还让出了三尺地。邻居知道后，也让出了三尺地，成了著名的“六尺巷美谈”。

其实谁的生活不是如此？曾经的书画琴棋诗酒花，总有一天会落到日常里，变成柴米油盐酱醋茶。但人的圈子越小，心万万不可越变越小，不然，可能生活就成一地鸡毛。

心太小的人，会拿着自己的尺子，去丈量别人的是非，衡量他人的对错。但世界之大，人各有异，接受他人的不同，亦是包容自己的所有。越是平淡的日子，越需要宽广的胸襟，方能心安有福。

3 认真思考过生活

纪录片《人生果实》中，修一是个建筑师，年轻时想建造与自然相宜的房子，但没得以推广。他不抱怨不气馁，而是构筑起自己的生活来实践。这几十年来，他和妻子英子住在城郊的一座小房子，四周围着杂树林，郁郁葱葱。他们布局了各种菜园、果园，依着时节劳作、耕耘、收获，实现了他当初的设想。英子说：“活得愈久，人生就会愈加美好。”

在所有人都往前冲的时代，他们却往后退，慢下来，过着一种更与心一致的生活。

很多人都听过一个词“内卷”，它原指一类文化模式达到了某种最终的形态以后，既没有办法稳定下来，也没有办法转变为新的形态，而只能不断地在内部变得更加复杂的现象。现指同行间竞相付出更多努力以争夺有限资源，从而导致个体“收益

努力比”下降的现象。

被迫内卷，大多数时候是因为不知自己要的是什么，才会人云亦云，才会着急被落下。就像很多人看直播时，一激动就跟着下单了，事后却发现自己根本不怎么用。

苏格拉底曾说：“未经审视的人生不值得过。”有大格局的人，对待自己的生活，有着认真的思考。因此能不卑不亢，不慌不忙，不被外界的标准裹挟，以合适的节奏自在生长。

格局，是一个人的境界，决定了他看世界的角度。格局，是一个人的胸襟，决定了他与世界的包容度。格局，是一个人的思想，决定了他的生活能否过得自在。

平凡如我们，唯愿心有大格局，过好小日子。

来源：中青网

探寻心灵成长之路

作家的写作往往来自两种力量的感召，或社会和时代的感召，或自我的感召。陈蔚文的小说《芙蓉花开》可谓双重感召之下的写作。女性如何唤醒自我，成就什么样的自我，是作品思考的主题。作家在经历岁月沉淀之后，鼓起勇气再次回到人生的出发地，复盘自己成长路上的得与失，是源自自我的召唤。

《芙蓉花开》讲述的是主人公“姚姚”的成长之路。姚姚热爱舞蹈、音乐、阅读，在经历一系列考验之后，终于成为了社会认同的个体。姚姚第一次看到丽娃老师给学生们做舞蹈示范，受到很大的精神触动，“她舒展手臂，轻快得像一只晨曦中的小鹿，随着音乐，身体优美起伏”。她还发现，丽娃老师“每个动作都与音乐融为一体，音乐像水一样托举着丽娃，她像一只鸟儿，不，像一只天鹅，在湖面上划出优美的波澜”。文学则让姚姚被束缚在日常生活中的心灵得以远行，昭示着生活之外的可能。这些精神资源引发姚姚的情感共鸣，让她如同蝉蛻一般获得新生的力量，并逐渐积攒审视生活的能力和勇气。如果说艺术具有感化人心的功能，那么最简单的原因是艺术具有情感属性。姚姚正是反复通过艺术中的情感，来体认身体和心灵的双重成长。

作家选择讲述什么样的故事，体现着作家对时代和人生的理解。一个故事，采取什么样的风格来讲述，则体现着作家对生活的把握能力。《芙蓉花开》没有通过戏剧化、激烈的矛盾冲突来促成主人公的成长，而是选择书写“普通女孩”的日常，用细小的生活切片曲线式地呈现生活的原始面貌。

“舞蹈”是小说中人物成长的重要线索。一开始姚姚妈妈以耽误学习、学费贵等理由拒绝她学习舞蹈，但学校有免费舞蹈培训班让她能接触舞蹈，她上了一段时间的课，后来又不得不因为种种原因终止学习。但是舞蹈却点燃了她心中的火焰，自此之后再没熄灭。小说充分调动了人物的感官和心灵感受，从看舞蹈、学舞蹈、跳舞蹈等多个维度呈现姚姚对艺术的领悟能力，以及舞蹈对姚姚的精神冲击。

《芙蓉花开》故事叙述流畅，充满生活的质感。作品像它所表现的主题那样，有勇气，有担当。在女性视角的观照下，陈蔚文将笔触伸向女孩成长中面临的种种压力和危险，揭示了一个普通女孩突破困境，追寻美好的内在力量。与书中的艺术相匹配的是，语言本身具有饱满的文学性，细腻舒缓、绵密温暖，使之较好地处理了思想性和艺术性之间的关系。

来源：光明网

