

成大事当养静气



“蓬头稚子学垂纶，侧坐莓苔草映身。路人借问遥招手，怕得鱼惊不应人。”唐代诗人胡令能的《小儿垂钓》，以通俗之语把自然之美和童真童趣刻画得活灵活现，不著一“静”字，而境界全出。

文静，如风行水上，自然成文为美；心静，不单在经历，尤在觉悟透彻。“大漠孤烟直，长河落日圆”，莫不是广阔心胸的外在写照？“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”，莫不是静夜游子的心灵呼唤？“月出惊山鸟，时鸣春涧中”，莫不是青山绿水的诗意寄情？浩如烟海的中华诗词，随手可及充满静美的细腻文字、传神之笔，因为静的心态、美的意境，早已融进中国人的心灵深处。

从哲学意义上讲，运动是绝对的，静止是相对的。运动自有其力量之美，而静，则是一种精神之美、觉悟之美、灵动之美。智慧无言，静，其实正是不经雕琢、不加刻意的恬淡境界。静之大美，缓若春风拂面，轻松怡然，又如空谷幽兰，轻灵恬淡，又像天人共语，化冥顽而向圆通。

静，一种超凡脱俗的心灵状态。“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”陷于名缰利锁，何得心灵的自如？“绿水本无忧，因风皱面；青山原不老，为雪白头。”背负外物重负，怎会有真实的自我？在静的世界里，开展叩问心灵的对话，青涩消褪，迷茫渐远，推开尘世间的权利情色、世故圆滑，复归生命的本原。静能涵养简

约心态，美便升腾在胸间。

静，一种厚积薄发的精神气度。身心之静，不同于孤独和寂寞。孤独与寂寞，是对自我出境的艰难咀嚼，如鲠在喉，如石压胸，有一种吐纳不出、吞咽不进的味道；身心之静，则是一种个体的内省和审视，若倒啖甘蔗，若曲径通幽，显示出内敛精神和进取气度。身心之静如射手屏气，若奔者躬身，时机既到，则毅然勇进气势如虹。《三国演义》中，曹操和刘备青梅煮酒论英雄，曹操以龙之变化喻世间英雄：“龙能大能小，能升能隐；大则兴云吐雾，小则隐介藏形；升则飞腾于宇宙之间，隐则潜伏于波涛之内。方今春深，龙乘时变化，犹人得志而纵横四海。龙之为物，可比世之英雄。”这种胸怀大志、腹有良谋的气魄，正是静之深藏、静之积蓄的结果。

静，不单是自然之美的精致呈现，更是内心修为的优雅展示。诸葛亮在《诫子书》中有言：静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。翁同龢在一副对联中也有类似的表达：每临大事有静气，不信今时无古贤。有静气、守静心，为的是恢复心灵的清明。平心静气、心平气和，方能临大事而不乱，处危机而不惊，专注于探究本质、解析机理，从而抽丝剥茧寻找本质，让问题迎刃而解。所谓“静而后能安，安而后能虑”，说的就是这个道理。

静，如此之美，如此难得。来源：人民网

长尾效应

1988年，英国登山家乔·辛普森根据自己的经历写了一本书叫《触摸巅峰》，虽然书中的内容真实、惊险、刺激，但并没有畅销，很快便消失在公众视野中。

十年后，乔·辛普森又写了一本书《进入稀薄空气》。这本书一推出便横扫各大图书网站图书馆第一名，迅速成为当时的畅销书。

不仅如此，这本书还勾起了读者的好奇心，带动作者的第一本书《触摸巅峰》畅销，而且越来越火，再版好几次，连续14周登顶《纽约时报》畅销书排行榜。最新的统计数据显示，《触摸巅峰》的销量超《进入稀薄空气》一倍之多。

这便是“长尾效应”——《进入稀薄空气》是主流的头部长尾书籍，拖着一条长长的尾巴，只要把头部书籍做好，尾巴可能会带来更多、更大的收获。

事实上，在教育中，也存在“长尾效应”。比如面对学生的优点与缺点，老师和家长可以把优点看成“主流的头部长尾”，把缺点看成“长长的尾巴”。只要认真对待孩子的优点，同时不忽略孩子的缺点，经常肯定和鼓励孩子，就能慢慢减少孩子的缺点，让孩子变得越来越优秀。

再比如，有的学生偏科，某一门优秀功课便是“主流的头部长尾”，而另外的功课是“长长的尾巴”。这时候，学生既要重视“主流的头部长尾”，加强学习自己的强势科目，又不能忽略“长长的尾巴”——其他科目的学习，因为最后的成绩肯定要包含所有科目。除了自己擅长的科目，其他科目也要获得高分才能取得好成绩。

如果我们将“长尾效应”用在时间管理上，又会出现什么样的情况呢？

显然，每天早晨起床的那段时间是“主流的头部长尾”，而一天中的其他时间是“长长的尾巴”。你必须重视每个清晨，坚持早起，养成良好的生活习惯；但与此同时，也不能忽略一天中的其他时间。一天中，有一个美好的清晨自然不错，但一天中的其他时间——上午、中午、晚上，这条“长长的尾巴”，仍会给你带来更多的惊喜，为你创造更大的价值。

韦秀英

“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑。”这是季羨林先生的座右铭，亦是他贯穿一生的生活态度写照。诗句如同晨钟暮鼓，在他的心灵深处敲响，回荡在他漫长的人生岁月里，也弥漫在他的作品集《自成人间》的字里行间。

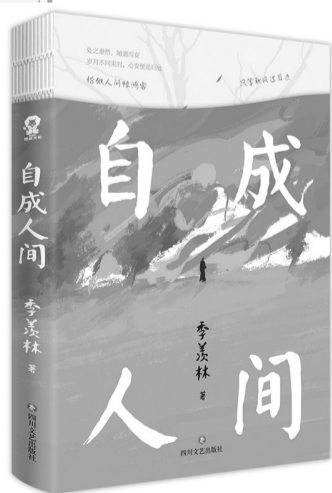
在《自成人间》一书中，时间不仅仅是一个简单的、一去不复返的流逝概念，更像一个全知全能的旁观者。它宛如一位默默无言却洞悉一切的智者，静静地见证着个体生命的每一步成长与每一次变迁，并且以一种无声胜有声的方式，解答了人生中无数潜藏在心底、未曾宣之于口的疑问。季羨林先生通过一篇篇饱含深情与智慧的文章，向我们展示了如何站在历史的高岗上审视现实的琐碎，又如何以一颗波澜不惊的平常心去对待人生的起起伏伏、悲欢离合。

先生在书中精心安排了四个章节，围绕着关于人生百态与生命真谛的宏大主题，从多个不同的角度展开深入讨论，其内容广泛涵盖了从厚重的历史沉淀到细腻的个人感悟等诸多层面。

先生在《只等秋风过耳边》中强调豁达超脱之境。他视世间喧嚣如秋风落叶，虽繁杂却终会飘散。我们应超然对待琐事，不为得失大喜大悲，就像落叶顺应自然规律般泰然处之。这种态度源于他对历史与现实的深刻洞察，个人的喜怒哀乐在历史长河中不过转瞬即逝的过眼云烟。

在《当时只道是寻常》里，先生深情细致地描绘相伴多年的树。春时嫩绿初绽似惺忪睡眠充满生机；夏则郁郁葱葱如巨伞遮荫，展现蓬勃生命力；秋有金黄树叶飘落如蝶舞，是生命衰落的凄美；冬时枝干光秃，于寒风中坚守等待新春。先生精准捕捉树的细微变化，用文字定格瞬间，让我们体悟时光如流水不息，感受生命轮回的力量。他笔下的树“不倾慕

跃动的文字蕴深情



繁华、不哀叹萧瑟，坚守自己节奏自成世界”，这种对自然与生命的敬畏尊重，像溪流滋润读者心田，促使我们重新审视身边平凡事物，领悟万物有灵且美的真谛，在快节奏现代社会，先生的文字似钥匙打开我们感知美好的心门。

在第三章《不完满才是人生》里，先生深刻剖析爱情、成功、年龄等人生要素。爱情有甜苦悲喜，世间无完美爱情；成功是多层面概念，包含内心充实、成长与对他人影响，并非单一功成名就；年龄增长不仅是生理变化，更有心灵成熟与智慧沉淀。先生以

豁达坦然的态度看待这些不完满之处，告诉我们不完满是人生真实面貌，不应过度追求完美，而要接受瑕疵与遗憾。

在《遍历山河，人间值得》章节，先生以独特视角勾勒广阔的人间画卷。他带我们遍历山河大地：高山峻岭直插云霄似大地手臂展示雄浑壮美，平原田野如巨大翡翠散发宁静祥和，大海海浪汹涌似千军万马诉说深邃浩瀚，小溪流水潺潺如轻柔乐章演奏生命旋律。这使我们感受到人间美好与丰富，领悟到人间值得热爱与探索的意义。先生的文字如明灯，让我们看到被忽视的美好角落，从而更珍惜人间之旅。

先生的文字有着独特的魅力，无论是叙事还是抒情，笔触简洁明快又刚劲有力，没有华丽辞藻的堆砌，却能直击人心最柔软的角落。他的散文题材广泛，从自然景观到动物生灵，从日常琐事到人生哲理，就像一个万花筒，每个角度都折射出生活的多彩。他用文字描绘出的画卷细腻入微、美轮美奂，将平凡的事物变得栩栩如生，充满诗意的光辉。

这部作品集收录了先生不同时期的作品，时间跨度长达半个多世纪，而这半个多世纪的沉淀，通过文字传递给我们一种稳定而深刻的力量。在这个瞬息万变的世界里，季羨林先生的思考和观点犹如一盏明灯，帮助我们理解生活的真谛，给予我们面对未知的勇气。他告诉我们，未来不足惧，过往无须泣，时间最懂人心。让我们在时间的长河中找到自己的位置，以平和的心态接受生活给予的一切，真正实现“自成人间”的豁达境界。

《自成人间》不仅仅是一本书，它更像是一位智者穿越时空对后人的轻声教诲，是一份弥足珍贵的精神馈赠，承载着岁月对世情的深刻洞察，值得我们细细品味，反复研读。

徐静