

□张玉庭

心境

心境,说白了就是心情。

比如“春风得意马蹄疾”是心境,“举杯消愁愁更愁”是心境,“漫卷诗书喜欲狂”是心境,“过尽千帆皆不是,肠断白苹洲”也是心境。心境不同,人们的感受也会迥然不同。

请听一个有趣的故事:有个年轻人,因婚姻失败而一蹶不振,硬是让一颗心长满了青苔,平时总是长吁短叹。他的朋友意欲帮他一把,就特意请他来家里做客。可是无论朋友怎么开导,他总是无精打采的。朋友知他善对对联,意欲出联求对让他忘记苦恼,就故意指着桌上的两个菜出了一联:“皆为蛋,一盘淡,一盘不淡。”不料他却对了一句:“同是杯,一只悲,一只不悲。”朋友听了,只好指指自己的鞋又出了一联:“左右鞋,一只斜,一只不斜。”不料他又对了一句:“你我,一个佳,一个不佳。”朋友听了,想了想又出了一联:“莫言愁,饮罢此杯,再喝那杯。”不料他再次长叹:“且道苦,才下眉头,又上心头。”听听看,如此心境,是不是有点惨兮兮!

这就叫“未老先衰”,年纪轻轻的居然“老”了!就因为他的心里已不再有阳光!半年工夫,他就满头白发,一如蹒跚老者了。

有人说,老并非指年龄,而是指心境!不是吗?绽放在阳光下是心境,寂寞在阴影里也是心境!阴影里何如阳光下!

人生征途中,当风浪突然袭来,当苦恼不期而至,何不尽快摆脱它!让阳光永远簇拥着你,岂不太妙!



拓荒牛

今天,我们这里有雪

从市卫校西街到工业路,不过几公里的路程。正是在这几公里的行走过程中,天竟奇迹般地发生了变化。

初冬的早晨很冷,尽管几天的小雨把空气过滤得异常清新,尽管冬雨仍在淅淅沥沥地下。

走着走着,不知什么时候,那潇潇冬雨变成了无声,透明的水滴展开身姿变幻成洁白晶莹的六棱花在空中绽放,随之翩翩起舞,洒洒而落。

这应该是焦作的第一场雪。在几天潇潇冬雨的前奏下,它款款而来,虽然它姗姗来迟,但还是舞着轻盈的身姿悄然而至……

晶莹剔透的雪花在空中飘舞着、洒落着,湿漉漉的大地渐渐被

染成了白色……

望着轻盈的雪花,望着洁白的大地,我的心中随之亮堂了起来。

漫舞的雪花在唇边瞬间融化,呼吸一下它的芬芳,感受一下它的味道,却原来寒冷的季节中还存在着此般快乐与温馨。

快走到单位的时候,我老远便看到几个女同事在飘舞的雪地中嬉闹,瞧她们那高兴劲,俨然忘却了手中的扫把,其中一位还贪婪地仰天张着嘴巴,任雪花自由洒落口中。

这是一群热爱自然、热爱生活的年轻女性,尽管她们之间也曾有过误解与不快。

“哈哈,你们快看老张大哥的眉毛与胡子,简直像圣诞老人一

样!”一位身穿火红上衣的同事在雪地里显得非常耀眼。

“是吗?那我就给大家捎来吉祥,送来如意。”我一边拍打着身上的积雪,一边笑着回她们的话。

“吉祥如意不如火锅来得实惠,今晚我们大家就幸大哥你了。”话音未落,一位名叫小寻的便将手伸进了我的口袋。她们的年龄都比我小,她们不讨厌我这个又笨又呆的人。

雪还在下,只是议论雪的话题暂时停息下来,因为她们开始了繁忙的工作。我知道,她们余兴未尽。雪来总归要去,这是自然规律。自然界的的东西再好,也只是过眼烟云,只有友谊长存!

□梅香琴韵

幸福的公式

从前,一个富人和一个穷人谈论什么是幸福。富人望着穷人破旧的茅舍和朴素的穿着,轻蔑地说:“这怎么能叫幸福呢?我有百间豪宅、千名奴仆、万两黄金,那才叫幸福!”后来,一场大火把富人的豪宅烧得片瓦不留,痛恨他的奴仆们抢了他的财物后各奔东西。一夜间,富人沦为乞丐。这天夏日的一天,烈日当空,汗流浃背的乞丐路过穷人的茅舍时,穷人端来一大碗凉水,问他:“你现在认为什么是幸福呢?”乞丐可怜巴巴地说:“幸福就是你手中的这碗水。”

这是我在网上看到的一个小故事,挺喜欢就看了两遍,然后我就有了许多疑问。为了这个疑问,我思索了无数遍,直到今天可以说还没有参透。到目前为止我的答案是:没有人会同幸福就是一碗水!

小故事所说的幸福,那是特定情境中的感觉,不能完全等同于幸福。幸福与幸福人生是不同的,我们更渴望得到的是幸福人生。我在《成功哲学:定义与测量》里将人生分为三个等级:健康人生、幸福人生、成功人生。健康人生是以物质生活为主导的人生,成功人生就是以成功为目标不断挖掘潜能的人生。

什么是幸福人生呢?幸福人生是以精神生活为主导的人生。幸是宠幸,即有人爱和能爱人,福是齐备、顺利。齐备了什么呢?中国有五福之说,寿、富、康、德、考,西方也有五福之说,即健康、快乐、诚实、荣誉、努力工作。

在人生中这些都有了,人就会产生一种满足感,所以幸福人生是内容加感觉,而幸福只是瞬间的一种感觉、一种心情、一种体验。幸福人生的总标志就是满足感,从社会功能来说是获取。获取是否就满足?这与心理健康有关,心理不健康,纵有山珍海味、金钱权势,内心仍可能痛苦、凄凉、失望。内容和感觉是相对的,都与你所称量的容器有关,外部世界是一回事,内心世界又是另外一回事。你所吸收的所有信息构成了内部世界,幸福不幸福就是你对这些信息的总的称量,拿的尺子不同得到的结果就不同。

我天天渴望的幸福其实就是幸福人生,现代心理学则从四个方面来评估幸福:

一是躯体功能,核心是健康;二是心理功能,核心是快乐;三是社会功能,核心是和谐;四是物质生活条件,核心是富足。

综上所述,如果给出一个公式的话,那就是:

幸福=身体健康+精神愉快+关系和谐+生活富足。



□韩如意

生命无草稿

小时候练书法,开始我都是用废纸来写。学了很长时间,但一直没有大的长进。父亲的一位书法家朋友对我父亲说:“如果你让孩子用最好的纸来写,他可能会写得更好。”父亲便叫我按照书法家朋友所说的去做,果然,没过多久,我的字进步得很快。父亲很惊奇,去问那位书法家朋友。他笑而不答,只在纸上写了一个“逼”字。父亲顿悟:这是让我因惜纸而逼迫自己写好字。

的确,平常的日子总会被我们不自觉地当成不值钱的“废纸”,涂抹坏了也不心疼,总以为来日方长,平淡的“废纸”还有很多。实际上,这样的心态可能使我们每一天都与机会擦肩而过。

记得有一则谚语是这样说的:“如果你想过河,请先把帽子扔过去。”因为你的帽子已经在那边,你别无选择,只能想方设法地过河。正是有了“逼迫”,人才会尽全力发挥自己的潜能。

生命并非演习,而是真刀真枪的实战。生活也不会给我们“打草稿”的时间和机会,人们一页页漫不经心或全心全意写下的“草稿”,都会成为人生无法更改的答卷。

你在我的思念里

月光下,你在我的思念里。经常这样一个人默默地想念你,让你肆意地为你疼痛,为你牵挂。我好想让自己化做一只扑火的飞蛾,飞进你的梦里,静静地守候你,好想你和你一起慢慢老去,直到地老天荒。

月光如水般洒在窗前,就像我对你的思念,在寂静的空间里无边无际地弥漫着。相距遥远的你,是否已经感受到我内心深处对你的渴望。

我深知你不属于我,你的生命里没有我停留的位置。我不求上天制造奇迹,只希望能允许我在有生有死的岁月里、在疲惫中想到这个世界上还有你,让我知道自己并不孤独。在这个纷繁的尘世里,与你相遇,也许是我今生轮回的真相。

月光下,我就这样默默地想念

你,让眼泪在流血的心上写满了你的名字。

你是否知道,在远方的一个角落里,有一颗心在为你跳动?我的情感在乐曲里泛滥,眼里飘起的雾里是你温和的笑脸;我是那么依恋你,那么深爱你,宁愿是你手指间燃烧的烟,在你温暖的眼神中,为你燃尽短暂的生命,成为你的一瞬。

如果有来生,我还会选择与你相遇,虽然没有属于我和你的完美结局,但是我依然会无悔地在月光里,释放对你的思念。我已经很感激上苍的恩赐,能让我的生命里有你,能让你永远停留在我的思念里。

想念你,是我生命存在的全部意义,这份爱已经成为我心灵深处的永恒。

月光下,你在我的思念里!

紫衣

泥墙上的小花



贫穷以致如此,人们的脸上该是哀戚的吧?以前我曾目睹过太多被贫穷毁掉的东西,如被贫穷毁掉的幸福,被贫穷毁掉的欢乐以及爱情、友情等。我几乎相信贫穷是无坚不摧的了。

那天,在那个贫穷的山村里,在一家同样贫穷的泥屋里,我的眼睛被火一样的东西燃着了。那是一片片烂漫开着的小花,那火红的、嫩黄的、粉色的小花,热烈地环绕着低矮的泥屋盛开着。

我结结巴巴地问主人:“花是可以这么种的么?”粗布衣衫的主人安详地回答说:“花不这样种又怎样种呢?花本来就是开在泥土中的啊。”

在现代人的心目中,以鲜花之尊、之贵、之美、之芬芳,它该被高高地供奉到殿堂上,应握在初恋的少女的手里,应开在整洁美丽的花园里。它应当是人精心培养呵护的结果。现代人几乎忘了,无论是多么尊贵的花,都来自泥土!

然而,若要花朵在泥墙上吐露芬芳,除了那平常又平常的泥土外,还需要主人超越贫穷的信念。一个被贫穷的洪水冲刷掉心中的信念的人是没有勇气去栽植鲜花的。

握住生活的信念,把它变成沃土,在上面栽植上幸福和欢乐,栽植上爱情和友情,培植出高尚和人格,这样的人,不是同样会芳香四溢、美丽无比么?

有时人生只需一捧土。杨立平