



## 世说心语

# 平衡心

■陈广胜

平衡是物体或系统的一种状态。说到平衡,我的眼前时常会浮现一架天平,左右托盘恰好停留在一条水平线上。

将平衡的概念应用于人的心理,源头恐怕在中国。这与几千年来阴阳对立统一的文化基因紧密关联。“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏。”老子的千古名言,揭示了祸福相依相生的关系。假如真正领悟这个道理,人们自然拥有一颗平衡心。

但是,平衡并非一件容易事。每个人对生活都有期望,现实与期望又总有距离,尤其是看到别人日子好过,多占了便宜,就很为自己“打抱不平”。现代医学认为,心理失衡将导致许多疾病。正如《黄帝内经》所言:“百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气结,惊则气乱,劳则气耗”。诸多的“气”,表明医病先医心。而心理平衡是心态健康的基础,它通过自我调节,好比对不良情绪来一次釜底抽薪,让人更好地面对生活。

探究心理失衡的根源,主要在于自己的参照系。人是群体性动物,难免会相互比较。假如都往好处、高处比,情绪就容易低落。而好与坏、高与低是相对的,好的有更好,坏的也有更坏。半杯水与满杯相比,只剩下一半;与空杯相比,则还有半杯。事实没有丝毫改变,但人们的内心感受却完全不同。

俄国作家契诃夫说:“要是你的手指扎了一根刺,那应该高兴,挺好!多亏这根刺不是扎在眼睛里。”在这里,他运用了反向心理调节。对遭遇困难和厄运的人,此招尤为管用。毕竟好与坏在一念之间,就看如何面对。当读了海伦·凯勒的《假如给我三天光明》,那么视觉正常的人,能见到日月星辰、山水风光、亲人朋友,不都是一种福气?

心理是由自己平衡的。只要善于调整期望,不苛求生活中的完美,即使目前的境况欠理想,可相比更不好的情形,现今又是相对的好。而对生活作无谓的抱怨,除了平添烦闷之外,实在没有意义,还不如从中感知一些苦中带甜,这才是善待自己的智慧。

拥有一颗平衡心,关键是明了得失之间的相辅而成。世上没有不要本钱的买卖,想获取什么,首先应该付出点什么。享受与承受,从来是一枚硬币的两面。所以不要嫉妒别人的风光,他们也是以代价换来的,在其背后同样有着艰辛与苦痛。我们没有达到别人的高度,虽有机遇成分,但更多地也许是对自己太过牵就,纵容,以致在别人爬坡的当儿无所事事。

凡事先有因,后有果。我们与其为结果的差异而沮丧,不如沉下身子,对结果到来之前的过程负责,对自己的付出和耕耘负责。收获与付出终究有着内在的联系。只有自己先负起责任,才可能等到对你“负责”的结果。体会了这一点,大家就不易患得患失,更能做一个心态平衡的明白人。

当然,现实不一定公平,并非所有的付出都有对等回报,甚至一场耕耘却颗粒无收。在此时,保持平衡心更重要。佛家讲求随缘,“有缘即住无缘去,一任清风送白云”。倘若命运不可改变,我们不妨改变对待命运的态度。无论谁都不可能始终顺风顺水,所以做事不可太勉强,需因时因地而易。就像根据天气的冷暖变化,相应地增减衣裳,可谓是一种动态平衡。

曾读一则禅事:寺院烧开水时发现柴不够,师父问弟子怎么办。大家各执一辞,要么上山捡柴,要么花钱买柴,要么就近借柴,但无一不在柴上做加法。师父最后说,“为何不将壶里的水倒掉一些?”是啊,人生有时就缺这么一问。大家平日总习惯于做加法,却忽略了做减法。而善于做减法,正是平衡心的内核。

做减法,是在心灵上给自己松绑,丢开那些苦求不得的东西,放下徒使心态失衡的包袱。当行路陷入某个死角,也许后退一步,便能让视野开阔;当成事的机缘未到,也许随遇而安,反等来了新的机会。许多人通过心理的调整、重建,经常由于放弃一棵树木,最终赢得了一整片森林。

平衡心不是逆来顺受之心,绝非传导自贱、自慰的阿Q精神。让心态平衡,目的是不在已发生的事上空耗时间。过去了的,就让它过去,沉溺其中是跟自己过不去。苏东坡一生坎坷,晚年曾作词:“问汝平生功业,黄州、惠州、儋州。”黄州、惠州、儋州是苏东坡三次被贬之地,为何却成了功业之州?

这得益于他非同寻常的平衡心。正是在人生低谷中,苏东坡躬耕自养、诗文自娱,展现了进退自如、怡然自乐的胸襟。而政治失意、生活困顿的滴居生涯,使他彻底地寂寞了!这一份寂寞曾屡屡葬送有才华的人,但对于东坡居士,反倒逼出艺术才情的升华。可见,心态平衡不等于听天由命。苏东坡没有自怨自艾,他在孤寂、落寞中扎下根来,继而展开独特价值的创造,并发掘出常人难及的快意人生。

逆境中的苏东坡是幸运的。只因有了平衡心,逆境反成了时运,造就了他的卓越。其实,当人们陷于困顿之时,看似极度的不幸,却往往是人生转机、命运转机的前夜。平衡心所建构起的,正是从头再来的心灵空间。一个平衡的心态,加上永不言弃的追求,这样的人会在潮起潮落中宠辱不惊,将面对风雨霜雪,格外坦然地留下自己的足迹……

现代流向

1863年,一个名叫阿道夫的德国年轻化学家在勒沃库森成立了一家小小的化工厂,所有人都觉得由这个年轻化学家创办的化工厂一定会马上发展壮大起来,可没想到公司从成立的第一天起就一直都是乱糟糟的,连生存都成问题,根本谈不上什么发展。

除了阿道夫这个老板之外,工厂里没有经理和主任,甚至连一个组长也没有,30多个员工全部由他一个人负责调配。但他只是化学家,而不是管理学家,所以他的工作部署经常错误百出。也正因为如此,员工们的情绪很不稳,工作也心不在焉,他们都觉得这

家工厂随时会倒闭,有的人甚至一边上班还一边往别处投简历。在这种情况下,工厂的效益有多糟糕也就可想而知了。

太多的事情压在了阿道夫肩上,有时候他刚与应聘者洽谈,车间里又有事需要他了,他刚去到车间里,业务员又有事要征询他的意见了,所以虽然阿道夫每天都忙得不可开交,但每天都毫无进展甚至毫无头绪,他经常因此而烦得焦头烂额。

有一天,阿道夫正在接待一个应聘者,可车间里要用到一些特别的工具,他只能提前结束面试,跑到杂货店里去采

购。那家杂货店不大,顾客却特别多,只见老板有条不紊地做着生意,一点也不忙乱。等顾客们逐渐散去以后,阿道夫好奇地问那个老板说:“这么多人买东西,为什么你一点都没显得忙乱呢?”

“无论有多少顾客在我面前,我都只为最近的那一个顾客服务。他离开后,接着又会出现另一个离我最近的顾客,于是我接着又只为这一个顾客服务,也就是说,我的面前始终只有一个顾客而已,你说我还会忙乱吗?”老板笑着说。

“只为最近的那一个顾客服务?”阿道夫若有所思,他心想自己的事情这么多,为什么

不学学这个老板呢?无论自己有多少事情要做,只需要做好最紧迫的那件事就行了!回到办公室里后,阿道夫把自己正面临的所有事情都罗列了出来,他觉得当务之急就是先把工厂的中层管理者安排到位,只有中层管理者到位了,公司的人事安排以及各项运行才能逐渐规范起来。想到这里,阿道夫撤下了所有事情,全身心地投入到了物色中层管理者的工作中,没几天时间,他就把各部门的经理和主任甚至是组长都安排到位了,这样一来,阿道夫马上就空闲下来了。他接着又从所有事情中找出最紧要的那一件去

完成,先是规范操作程序,再是制定营销策略,接着又是去各地设立办事处……

就在这种“只做一件事”的智慧下,阿道夫的工厂一天天地走上了正轨,业绩也开始增长起来。如今,这家小工厂已经成为了世界最为知名的500强之一:德国拜耳公司!作为创始人的阿道夫,就是后来在1905年获得诺贝尔化学奖的阿道夫·冯·贝耶尔。晚年时的阿道夫曾在日记中这样写道:“无论你多忙,你真正要做的事情只有一件,那件事就是‘最要紧的事’,只要能做到这一点,再多的事情也不会干扰到你!”

■陈亦权

# 只做一件事的智慧



古村更在斜阳外

盛近 摄

生活在别处

# 渔村注事

■应红枫

窗外,是一个瑞雪纷飞的冬天。

渔家小院的廊檐下,女孩正在飞快地织补着冬汛的渔网,一孔孔网眼在她手指间迅速地延伸开来。我在一旁静静地看着,偶尔闲扯一两句。而女孩的心思好像被没完没了的网眼套住,挣脱不出来,回答我的,只有海边吹来咸湿的冷风。

我正为自己的无所适从而感觉局促不安时,女孩抬手抚了一下短发,迟疑地抬起头来,怯怯地告诉我说,村里从小和我们一起玩耍长大的二狗子,上次出海捕鱼时,不慎被网机轧掉了三个手

指,再也不能下海捕鱼了,依靠他赡养的年迈的双亲,也因此断了生活来源。为生活所迫,他常常蹲在海塘边帮涨网户分拣小虾,原本魁梧的身体变得又黑又瘦,两眼凹陷,……女孩轻声抽泣起来,说要打算帮助他,以减轻他的痛苦和生活的负担。

雪花纷纷扬扬,从我头上很低的地方飘落。我愕然惊在了那里,不知怎么劝慰。当明白是怎么回事的时候,我反而镇定了下来。我俯下身说,你那是善良的同情心,那不是爱,不要错误地做出遗憾终身的决定。

女孩回过头来,用坚定的眼

神看着我,看得我心里一阵慌乱,不知道该怎么去劝说。正寻思着应当该再说些什么的时候,女孩突然站了起来,在我脸上轻轻地吻了一下,歉意地说:“这是第一次,也是最后一次。”没等我反应过来,就已经跑进自己的房间,关起门来,任凭我怎样地叫喊,只是哭。

最近一次又碰到她的时候,在街上,她手牵着一个小男孩,腼腆的,肩上背着一只大海般颜色的书包,在我身旁站下,让那个可爱的小家伙叫我叔叔。多少年过去了,而往事并不如烟。

游走之间

# 一个人的古城

■施奇葩

寂寞拖着长长的影子,如临水而立的长篙,横斜于清浅的波光之上,光芒一点点敛进阴暗的内核。

独自坐在窗前,听见风穿过我的心里,轻轻地叹息。遥望远处,我看见鸳鸯蝶舞,阑珊的华灯闪烁在纵横的街道旁。我瞥见了角落里一个花环,那个早已干枯的花环。随之,涌进心头的是潮水,是满天风舞的回忆。

春意点缀在枝头,江水已开始欢快地奔流,坐在去凤凰的车上,也许是受了沈从文的影响,带着几分年轻的骄狂,来到这湘西河边由吊脚楼组成的小镇。

穿镇而过的宽阔河道,浑朴奇险的吊桥,傍河而筑的吊脚楼,楼板底下缓缓而过的河水,河岸停靠的马蓬船,炊烟穿过桥洞飘到对岸……一种淡泊,安然地滋润着这里的生命。

眼前是滔滔的江水,清澈得可以看见沼底的石头,似乎可以嗅到水香,那种淡淡的,混合着湿润泥土味的清荡荡的香味,水岸边是新旧不同的吊脚楼。说是吊脚楼,其实已经没有吊脚了,房子的地基都建在青石板砌成的河岸上。

踏上凤凰的河街,河街地面湿漉漉的,没有下雨,总是雾蒙蒙的。走在河街上,看见河边上位一位老妇坐在褐红色石阶上,旁边是一个竹篓,里面是花环。那是碎小的黄色和粉色的花朵编成的

花环,那种细细碎碎的灿烂一下子夺住了我的目光。花枝缠绕得足足有小鸡蛋那么粗,香气扑鼻。我打量起卖花的婆婆,面色泛红,神气朗然,耳聪目明,泛银的头发扎成粗粗的麻花辫,盘成好看的发髻。

她祥和地朝我笑笑,“小姑娘,戴一个嘛!”我拿起一个花环,问道:“这花是从哪采的,我从来没见过。”“山上采的,一大片,一大片的都是。”她用手比画着,露出袖子上的几个补丁。“阿婆你的手真巧,我也想学学。”她的面容很精致,此时已绽开了一朵花,她顺手把一个最鲜艳的花环戴在我的头上。刹那间,那清爽的花朵环在我的头上,仿佛整个鸟语花香的世界被我顶在了头上。

我掏出10元钱递给她,说:“阿婆,不用找了,谢谢你还有你的漂亮花环。”我正要转身离去,她却拉住我,“不行的,我老婆子靠自己的双手来养活,多余的钱我可不能收,拿回去吧,小姑娘。”她朝我意味深长地笑笑,塞给我皱巴巴的几元钱。我也笑了。

夜很深了,风一阵阵地吹来,我却不再寒冷,古城里的那个卖花婆婆自然的梨容浅笑印在我的心底,她用她的坚强与独立,为我抵御住了风寒。

那是她的古城,一个人的古城。

# 劳动、生活与梦想

■刘景洋

一

不,你还没有走进我的生活  
只在桃林留下一段琴声  
你徘徊的那片刻时光  
从清晨湿润的绿叶间晃过  
消逝在无垠的空间

二

但你可以试着接近我  
当桃花在你的汗珠里开放  
我会化作一颗欲滴的晶露  
静静地垂在花瓣尖  
等待你长满老茧的双手

初夏踏入这片年轻的土地  
果实开始充满了生命的果浆  
但不要急于靠近我的领土  
收获的季节才是完美的良辰  
阳光里弥漫着我青春的气息

汗珠炫耀着太阳的脸颊  
在田野上人们勤劳的身影里  
我看到生命旋转的舞姿  
感谢时光无私的赐予  
我的勤劳催化了丰硕的果实  
在种植爱与希望的沃土  
我不断从汗水中提取生命的精华

真实地描绘高速公路驿站中发生的一幕幕温情

# 我的中国梦

■应先云

一个梦想在我的心里悄悄萌芽  
这是一个稚嫩而又涂抹着五彩缤纷颜料的梦

我梦想用朴实无华的词汇阐释交投梦的真谛

我梦想用瞬息万变的镜头捕捉服务区成长的足迹  
定格企业文化、经营创新、优质服务诸多画面

我梦想用宛转悠扬的歌声赞美服务区走过的点点滴滴  
唱响交通人敬业爱岗、无私奉献、文明服务的主旋律

有梦想才有目标,有希冀才会奋斗  
相信只要坚持,交投梦一定会梦想成真  
相信只要执着,中国梦一定会渐行渐近

# 我是这个城市的拾荒者

■吴重生

我是这个城市的拾荒者  
每天去大街小巷收集失败  
收集那些被人类抛弃了的试图遗忘的遗忘  
收集每一天被灵魂脱换的壳  
都说新闻是易碎品  
垃圾桶装的东西多半是碎的  
一如我拾荒时不戴手套

在伸手不见五指的黑夜  
我会从垃圾桶里冷不丁掏出一片月光  
以及包裹月光的  
那些直接从网上裁剪下来的信息

我是这个城市的拾荒者  
我把自己收集的所有失败累积起来  
足以复原这个城市的所有成功  
我背着宽大的蛇皮袋游荡在空旷的马路上  
有时候很想把自己也装进去  
交给天堂的灵魂收购站  
我知道这个城市需要拾荒者  
因为有很多美好的事物  
譬如月光,譬如空气和水  
不该荒芜的荒芜了  
不该抛弃的抛弃了  
就像此刻的窗外,流光汨汨

三

欢乐开始在果树的枝叶间盘桓  
我们的爱情进入了收割期  
你穿过果园推开我窄小的木门  
为我带来灿烂的阳光和满园果香

走近你,凝视你黝黑的脸  
轻抚你长满老茧的手掌  
手挽手 我们一起  
走进金色的果园  
收获甜蜜的爱情

# 母亲的手

■朱应召

母亲的手  
一生没有停止过劳动  
这双手  
是在锅碗瓢盆里泡红的  
是在洗衣的石板上搓裂的  
是在镰刀锄头上磨糙的

母亲的手  
缝的衣服特别暖  
母亲的手  
做的饭菜特别香  
母亲的手  
流淌着千百年来  
永不停息的  
爱的汪洋  
编织着一个  
所有和她一样的母亲  
共有的梦想

母亲的一生  
从未出过村庄  
却用她的饱经风霜的手  
塑造出了一个背井离乡的游子

和一颗赤诚的游子心肠

如今  
母亲已是白发苍苍  
那双手一如既往地慈祥  
稍有闲暇  
它就捧起  
远在他乡的游子照片  
让老眼昏花的母亲  
细细端详

