

要把幸福当幸福

杨德振

夜幕降临，我一个人在一个小饺子馆吃晚饭，我点了一碗饺子，细嚼慢咽吃起来。我的座位对面是一对年轻的夫妇，带着一个大概上小学四五年级的丫头，他们点了三份饺子，还点了一碟酱醋排骨，三个人津津有味地吃起来。看得出，男人是在工地上班，身上还有泥浆。女人应该是从老家赶来，利用暑假带女儿来广州转转。

女儿埋头大口吃着饺子，妻子则不时含情脉脉地瞄一下丈夫，笑靥如花。夫妻俩谈笑风生、情意绵绵的样子引起了我的注意。我一边吃饺子，一边观察着他们，只见男人不时给女人夹酱醋排骨，女人不时给女儿夹饺子，男人又要了三碗免费的饺子汤……一家人津津有味地吃完了所点的东西。女儿似乎更心满意足，抽片纸

巾抹了抹嘴，接着站到妈妈身后，给妈妈捶起背来，过一会儿，又开始给妈妈按摩脖子；女儿一副很认真的样子，妈妈一副很享受的样子；再过一会儿，女儿又转到爸爸这边，给爸爸捶背按摩，丝毫不在意爸爸身上的泥浆与臭汗。

我一边看着，一边心想，这一家人吃着简单的快餐，却吃出了最绵长而馨香的味道，同时也享受着天下最珍贵、最丰盛的精神大餐。在这个平常的场景里，潜藏着简单而平凡的幸福，他们自己甚至可能还没有察觉到。我目睹了这个温馨的场面，心生羡慕；我口中咀嚼的是饺子，吞咽下去的却像是加了“幸福”佐料的蜜汁，吃得我唇齿生香。

生活中，很多幸福其实是细微、琐碎、繁复、不连贯的，如果我们不经意

间疏忽、冷漠、无视，甚至鄙夷、嫌弃，那么它们就会逐渐逃离我们的视线，甚至成为不幸或怨怒的引线。

其实，很多人都是很幸福的。有些人不幸，是因为他们感知不到种种细微的温暖与温情，大大咧咧，让爱心、善意遗失得无影无踪，最后，当然也就离幸福越来越远。

我们应该珍惜眼前的幸福。不要以为，一声简单的关爱与问候、一次简单的握手或拥抱或者一次简单的见面交谈、一次刹那间的回眸与眼神交流……很平常或很俗，但要知道，这些都是构成幸福的瞬间，都是朴素的情感表白，都是情不自禁的行为，尽管司空见惯，却是幸福外在的体现。

要知道，幸福就藏在许多细节里，爱就藏在我们平常的烟火气中，如果

我们熟视无睹，没有一点感知能力，那么幸福就会抽离和逃逸，等我们想把她再拽回来，就不那么容易了。

一个人能把幸福当幸福，是一种能力，也是一种需要修炼的功力。

一个人不把幸福当幸福，是一种悲哀，也是一种心智不成熟的表现。生活中，怨气和戾气很重的人，多半与这种“不把幸福当幸福”的思维方式和态度行为有关，例子不胜枚举。

要做到把幸福当幸福，在一些细微的事情上就要有充分的感知力、领悟力，然后愉快地接受、珍惜。所谓“爱出者爱返，福往者福来”是也。如古人所说，要得到爱，首先就要付出爱，要想自己幸福，就要多给别人幸福。一旦幸福出现，更要知道如何去接纳和享受幸福。（选自《广州日报》）

降低预期

黄小平

近日，家中购置了一些苹果，初见之下，其外观着实令人难以恭维。我随口评论道：“这些苹果的口感恐怕不尽如人意。”妻子却以坚定的语气回应道：“不妨先品尝一番，再做定论。”我挑选了一个苹果品尝，滋味出乎意料地清甜。

过往的时光里，我曾多次遇到外表平平无奇的水果，却在品尝之后，发现其内在的品质远超想象，让我格外惊喜。我事

先对它们降低了预期，为后续的惊喜埋下了伏笔。它们的表现一旦超出预期，突如其来的满足感会特别强烈。

这一现象让我联想到生活中那些智慧之人，他们懂得适当降低预期，不设不切实际的目标，不苛求事事要完美，以一颗平和而知足的心去面对生活，在平凡中发现美好，在简单中收获幸福，生活往往报之以莫大的惊喜。

（选自《今晚报》）

中年茉莉香

葛鑫

人到中年，仿佛那秋日午后的一缕阳光，不再炽烈如火，却多了几分温和与深邃。朋友赠予的两盆茉莉花，静静地置于窗前，不言不语，却似老友般，以它独有的方式，诉说着岁月的智慧与淡泊。这茉莉，被笑称为“朋友花”，其“末利”之名，恰似对人生的一种温婉注解，提醒着我们这般年纪的人，应学会放下名利，拥抱内心的宁静与素净。

时值茉莉花开，满室皆香，那朵朵洁白的小花，宛如夜空中最亮的星，羞涩地藏于翠绿的叶间，仿佛是自然最精致的雕琢。花瓣轻薄如纸，透着淡淡的黄，花蕊娇嫩，如同初生的婴儿，纯洁无瑕。这一抹清新，恰似一幅淡雅的水墨画，无需浓墨重彩，便已勾勒出世间的美好与宁静。

耳边不由自主地响起那首熟悉的旋律，“好一朵美丽的茉莉花，芬芳美丽满枝丫……”歌声悠扬，与茉莉的香气交织在一起，如同山间清泉，潺潺流过心田，带走尘世的烦恼与喧嚣。微风吹过，茉莉轻摇，那清幽的芬芳更是扑面而来，仿佛在低语，讲述着它独有的故事，让人不由自主地沉醉其中，忘却尘世的纷扰。

望着眼前的茉莉，思绪不禁飘向了远方，想起了那位如茉莉般清丽脱俗的女子——林徽因。她的名字，总与美好相连，如同她所钟爱的茉莉，洁白无瑕，散发着独特的魅力。在《人间四月天》的诗意里，我仿佛看到了她身着白衣，朗诵《最初的茉莉》的温婉身影。那一刻，时间仿佛凝固，让人感受到了生命中最纯粹的美好与宁静。

林徽因的纯净与美好，如同茉莉的芬芳一般，永不凋谢。她的智慧与美貌，在岁月的沉淀中愈发迷人。而我，步入中年，心境也逐渐趋于平和，开始寻求那份久违的素净与洁白。正如这微风中的茉莉，用它那清新的芬芳唤醒了我对生命的美好向往。这份淡淡的清香，如同我的中年茉莉，让人铭记于心，无法忘怀。

在这繁华与喧嚣的世间，我愈发渴望一种淡泊与宁静。茉莉的素净与不染尘埃，恰似我心中所求。它静静地绽放于百花丛中，不求名利，不慕繁华，只愿在这纷扰的世界中保持一份属于自己的清爽与素白。茉莉似乎在告诉我：生命的真谛并不在于追求外在的辉煌与荣耀，而在于内心的丰盈与宁静。

野草的心跳

韩晨阳

野草的生命力让人惊异，在墙根下、马路牙子旁，甚至在家中的花盆里，都能看见它们的身影。但要说印象最深刻的野草，莫过于我在郊外一堵水泥墙上看到的那一株。

水泥墙生出一道歪斜的裂缝，竖向伸展，像天空劈下的一道闪电，将墙体划成泾渭分明的两段，细小的裂缝像植物的根部，繁杂而又混乱，又如龟背上的甲骨文，好像要诉说些什么，却兀自沉默下来，任由人去解读。

在裂缝处，一株野草生在其中，或因为得不到充足的营养，它显得蔫巴巴的，缺了草特有的朝气。虽然沮丧般低垂着身姿，但它仍努力晃荡着小脑袋，好奇地将头探出了水泥缝隙中，留下一抹绿色的草尖尖，享受着来之不易的阳光。这抹绿色中和了水泥墙本身的沉

闷，就像安上了一个富有生气的绿色心脏，“咚咚……咚咚”，我与那株野草，两种心跳声仿佛合二为一了。

野草脚下的一方泥土是从何而来，谁也不得而知。也许是砌墙的时候，水泥墙中遗留了部分泥土，也许是在一个深夜，一场沉默的雨后，点滴甘霖流进狭窄的夹缝中，卑微地堆积起丁点养分，成为滋养着野草成长的养料。

一想到“草”，我就会想到“草莽、草包、草根”一类的词语，似乎“草”天生带有一种基础的、平凡的、乏味的意向，人们潜移默化地把草定义作为一种普遍而普通的东西，却忽略了草本身的柔情和韧劲。“就算你留恋开放在水中娇艳的水仙，别忘了山谷里寂寞的角落里，野百合也有春天”，像《野百合

也有春天》歌曲中说的那样，人人都爱美丽动人的水仙，谁会在乎山谷的野百合，路边的一株野草呢？

野草的外在是温驯而沉默的，从不尝试违抗自然给它定义的身份。风一吹，草便恭顺地低下头，任由风的摆弄，乱吹它的头发；雨打下来，便欣然承受，不停弯腰，点头致意；人类踩过，便承受其重量，弯下柔软的身躯，任其碾过身躯，不发一言。正是它们的“软”，赋予了它们对抗“硬”的能力。

野草的内心是热烈而倔强的。依稀记得小区里有一块无人管理的公共区域，那是专属于野草的地盘。人为节约时间，在野草上踩出了一条狭长的小路，无数路人经过，直到土地被踩得硬实。野草暂时退却了，退到小径的两旁，但这只是权宜之计，它有充

足的时间聚集力量，总要等待一个最好的时机。随着时间推移，经过小径的人逐渐变少，野草感受到了。经过几小时、几天、几个月，干硬的土黄色被纯粹的绿挤压，消弭于某天的清晨。

小径消失了，野草簇拥在一起，一齐伸出它们的枝叶，阻拦路过的人，宣誓这片土地的主权，有人依然想从此处通过，却发现无处落脚，野草没过了他的膝盖，所有野草都在拒绝他的到来。野草再次占据了本属于它的领土。

城市的灯光如昼，把这些野草的身体照得若隐若现，散发出一种油亮的光泽，好像受到了一种感召般，它们鼓足了勇气，把种子延伸向城市那边，缓慢地前行着。它们有的是时间。

（选自《齐鲁晚报》）

以少为美

马庆民

周末，朋友约我去参加茶会，并特意提醒我轻装简行，不要带任何多余的东西。

朋友选的地点不是茶楼，而是郊外的山上。初夏的山林，阳光明媚，微风轻拂，草香沁人。我发现大家带的东西都极少，没有玩具，没有餐食，仅青石板上一壶茶，几只杯，再无其他。几人围坐，海阔天空，随意闲谈。我不懂茶道，但却从这份简单随意中，品出了茶之美。

其中一位朋友是知名画家，他打开手机相册里八大山人的《游鱼图》让我们欣赏。画中的鱼，既无水，亦无石头或者水草，可以说无任何陪衬，但从突出的背鳍和摆动的鱼身可看出它似乎在游动。留白，给人以无限想象的空间，这画里的空白，就是江，就是湖，就是海……多一笔嫌多，少一笔不足。他总结国画的艺术——去繁就简，取舍有度，以少为美，以至于无。

我深以为然。“少”，不仅仅是艺术的美学，还是人生的哲学。作家梭罗为了写作，一个人，一间屋……生活简单到极致，或许正因为生活简单，物质占有欲少，他才心灵明朗，写出了著名的《瓦尔登湖》。梭罗说：“我们每一天努力忙碌、用力生活，却总在不知不觉间遗失了什么。面对不断膨胀的物欲，我们需要的是一颗能静下来的心。”

可见“少”之妙，在于舍得，在于回归真我，在于找寻生命真谛。物质上的“少”，常常可以得到精神上的“多”。因为执着的東西少了，心会更为清静，做事也更为专注，反而会感觉到特别幸福快乐。

那些在生活中追求“多”的人，凡事

都喜欢满，但满就意味着堆砌，杂乱，心绪不宁，因为欲是填不满的沟壑。他们不明白占有过多的时候，自己也正在被占有；他们错误地认为不断满足自己对物质的欲望，一味追求“多”，就会变得很幸福，于是不断通过增加外在物质的数量来麻痹自己。其实我们真正需要的东西并不多，所以有必要学会放下一些多余的东西，把它们请出自己的世界，给心灵减少负重。

年少时我们喜欢暴饮暴食，但随着年龄增大，越来越喜欢“半饱”，其实“半饱”也是一种“少”的观念。试想，如果无法抵抗美食的诱惑，一股脑儿地把东西塞进胃里，我们不仅不能享受美食，还会增加身体的负担。坚持“半饱”，吃到七分就放下筷子，你定会发现，此时美味意味犹未尽，带来的不光是身体上的舒适，还有精神上的满足。

母亲以前喜欢购物，家里塞满了很多用不上的东西，直到了解到“断舍离”的观念，开始处理掉那些多余的衣服、许久未动的书，厨房里的瓶瓶罐罐……渐渐地，她舍弃的东西越来越多，心情却越来越好。

从绘画到写作，艺术之美在于少墨，在于留白；从喝茶、吃饭到家务事，生活之美，在于简洁，在于断舍离。其实这都是一种“少”，这种“少”，是明心见性的返璞归真，是历尽千帆的淡定从容。

“少”，充满了“多”的滋味与“大”的智慧，细品来，就像山顶的那杯茶——美，自在其中。（选自《文摘报》）

小千世界

游宇明

行走在尘世，我们就得面对大千世界。所谓大千世界，就是日月星辰、大地山川、亲人、朋友、陌生人，说得更痛快、简洁一点，它是一个人面对的自然与社会的总和。大千世界给我们衣食、尊严、荣耀，我们每一天都不能缺了它。

同样，我们也绝对不可忽视小千世界。小千世界指的是一个人自身的构造，包括有形的，也包括无形的。

一棵树可以单独活在原野上，只要获取必要的阳光雨露，它自身庞大的根系足以使它长得枝繁叶茂。但人永远不能脱离他者而存在。比如工作、婚嫁、生儿育女、赡养老人……所有这一切都不能脱离别人的参与。外面的世界有欣喜也有坎坷，这样，你就得用心练内功，人品被认可，生命之路才会变得广阔。柳宗元一生所遭坎坷多矣，却始终对周围的人一片冰心，比如在与刘禹锡同时遭贬时上书朝廷请求将条件相对好的地方换给刘禹锡，以便他照顾八旬老母，事情虽然没有如愿，却让刘禹锡万分感激。柳宗元病逝后，刘禹锡不远千里护送好友的灵柩回乡，收养他一个儿子，并倾尽余年为其编辑《柳河东集》，就是对他真挚友情的回报。

我们也得培养自己的快乐心。一些人觉得：某人是否快乐，只关系到自己及

其家人，与其他人并无多少关联。这种观点比较幼稚。人是一种感性动物，心情好，在乎自己，也会在乎别人；心情差，不心疼自己，对别人也看不顺眼。这就需要学会随时对情绪进行洗涤。一位朋友在大公司做中层干部，有时被领导批评了，他会去隔壁的健身房打一会儿沙袋，心情平复了再坐到办公椅上。朋友说：他手下的那些小青年过得不容易，大学或研究生毕业找了这份工作，薪水不高，却还要供房贷、养孩子，他没有能力给他们加钱，多提供一点微笑和善意也好。

早些年流行一首歌，叫《别理我，烦着呢》，我不喜欢这首歌，因为它不是自洗尘埃，而只是一味要求别人“躲让”。

人的价值不是以自己的物质生活是否足够豪奢来界定的，得看你能否为他人与社会创造足够的物质、精神产品。这种成事的能力，同样决定着一个人小千世界的品位。

小千世界是大千世界的组成部分，每个人都经营好了自己的小千世界，我们的大千世界就会变得丰富、有活力、有创造冲动。“世界好，你才好”与“你好，世界才好”永远是一个事物的两种面相，在我看来，后者比前者更加要紧。

富有魅力的小千世界是一个人对世界递出的最好名片。（选自《北京日报》）

假日小聚，朋友说要懂得赞美自己，还说他已经养成每天坚持赞美自己的习惯。这让他每天工作很开心，生活幸福快乐，人际关系融洽和睦，别人还常赞他长得年轻、性格好。

人必其自爱也，而后人爱诸；人必其自敬也，而后人敬诸。生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。有人说，在教育孩子时，你希望孩子有某个优点而他现在没有，你就当他已经有了这个优点，鼓励他，慢慢地，这个优点就会被发掘出来，孩子渐渐地就拥有了这个优点。其实成年人也一样，赞美自己的话，会在潜意识里影响自己、调整自己，使自己不断地朝着优秀前进。

懂得赞美自己，说起来很简单，但实际上还是有不少人做不到。一些人自信不够，内心充满了自责和不满意，常常是拿着自己的短板去与别人的长处比，一比较就心理失衡，沉浸在各种失落中，甚至对已经过去很久且不可挽回的事耿耿于怀，一直纠结内耗，对自己取得的成绩却视而不见，看不到美好。久而久之，这种心态在潜

懂得赞美自己

王继怀

识里给自己定了位，就是觉得自己不行。

那么，出现这种问题，怎么解决呢？辩证法告诉我们，每个人身上既有优点也有缺点，我们要保持一种正向思考、乐观心态，用心去发现自己的优点、自己的成绩、自己的善举，你就会发现自己其实有很多值得赞美的地方。比如，你作息有规律，坚持早睡早起，不熬夜，早起看晨曦，看初升的太阳，早起后坚持读书、写作、运动；想想自己的工作取得的进步，自己热爱生活，懂得善待每个人，人际关系很融洽等等，这些看似生活的小事，实际上都是值得赞美的。

此外要懂得坚持，养成赞美自己的习惯，比如可向上文那位朋友学习，每天坚持赞美自己，让自己带着美好的心情去上班，自然而然工作也会更用心、更有干劲，会做得更好。然后睡觉时，对一天值得赞美的地方进行复盘总结，让自己在赞美自己的过程中不断成长、进步、更优秀。

懂得赞美自己不仅是生活技术，更是生活智慧，不妨从现在开始，学会“赞美自己”。（选自《新民晚报》）