

 感悟人生

人生需要“留白”

尹 广

中国书画艺术的最高境界，在于水墨或笔墨留白。南宋马远的《寒江独钓图》中，一扁舟、一垂钓渔翁而已，没有着墨于水，却让人感到江上烟波浩渺，满幅皆水。我国的书法艺术是对留白的最好诠释，白纸黑字，相辅相成。书法的留白，是一种有意味的形式，从留白处求神韵，从留白处求意境。

唐宋的诗词字句寥寥却画意满满。诗(词)人要表达什么，似乎在诗词里一字不提，然而，那诗情画意却又字字关情，让人“望眼欲穿却不透其意”，这正是留白的魅力所在。

人生需要留白。好的人生就要学会给生命一些留白，浪费一些时间，让自己慢下来，聆听花开花落的声音，欣

赏云卷云舒的恬淡，以莲的姿态恬淡，盈一抹微笑，将岁月打磨成人生枝头最为惬意的风景。

人生留白是一种境界。留白不空，留白不白，以无胜有，以少胜多。最有趣味的人生，一定不要填得太满，要像国画里的留白。

人生留白是一种修养。人的欲望永无止境。人生的“留白”就是控制欲望，令人欲不逾矩，松绑心灵，平和安详。

人生留白是一种智慧。艺术的留白是给欣赏者留出想象的空间，而人生的留白，则是给自己今后人生留出腾挪空间的智慧之举。人的一生，会有许多朋友——学友、书友、文友、战友、老乡、工友、同事等。情感世界的留白，就是与朋友保持适度的间

距。人与人之间，只有保持适度的距离，彼此才能最大限度地感受到对方的美好。

留白是一门学问。中国画的最高境界，在于水墨留白。中国话的最高境界，则是话音留三分。有些话，想说五句，其实只需两句对方便明白意思。剩下的三句，跟主题不再有过多关系，只是满足你的倾诉欲，听多了，对方反而会腻烦。越是话多之人，往往挚友不多，一是话多容易误伤旁人；二是心讲得太明白，会让别人一下子看穿自己，别人就会减少与你交心的兴趣。真正有分量的人，只会讲有分量的话。一个敢于少讲话的人，必定是对自己话中传达具有信心的人。其实，语言只要足够满足表达的需要，多

说无益。适当的沉默是智慧的选择，更具魅力。

留白还是一种自疗。当一个人的的人生被塞得满满当当，他就会活得不是沉重就是累，就如一个人每天吃得很饱，肚子胀得不自在，不舒服。时间稍长，“尿酸高”“血脂高”“血糖高”甚至“血压高”等症状就会在身体内出现。常言道，喝酒三分醉，吃饭七分饱，赛过活神仙。从生理养生角度看，给身体“留白”，符合人体健康的需求。

人生在世，总要为自我活出一份精神、一份价值。故人生“留白”说到底就是不为形役，不为物累，不为情囿，留出生命的本色，留出自我的本性，留出一片自由天地，让自我潇洒地走一回。(选自《广州日报》)



夏荷清韵 柯玉栋 摄

剪与舍

郭华云

早春，仍有果树光秃秃地伫立在风中。一些新生的枝条凌乱、芜杂、粗壮，或笔直向上或旁逸斜出，有点理直气壮的样子。但是，它们开不了花，也结不了果，只会白白耗费树木的养分。

树木即将萌芽，又迎来剪枝的最佳时节。剪枝时，要去除枯枝、病弱枝和无用的枝条，让养分集中到花蕾密集的树枝上。修剪过的树疏密有致，通风透光，清清爽爽。

留下来的枝条长了花苞，结了果实，还要根据实际情况适当地疏花、疏果，以免过于繁密，造成果实太小，色泽和口感不好。

小时候，家里种谷子。撒种时，要撒得密实，免得苗出不齐。谷子苗长出来需要间苗，按照一定的间距，去除杂草和孱弱的小苗，留下粗壮的大苗。

剪枝、疏花、疏果、间苗、掐尖、摘顶、打杈……都是为了使养分集中，避免无谓的流失和浪费。剪除多余的，才能让果实长得更好，才能等到好的收获。

人生，何尝不是如此。每个人都有很多欲望，也经常需要进行取舍，为的是有助于我们更加专注于重要的事务，力争有所建树。忍痛割爱，精简人生，才能更好地有所成就。(选自《今晚报》)

 心海导航

给“坏时光”一点时间

晓 夏

朋友都说我乐观，整天嘻嘻哈哈的，仿佛没有烦心事，从而喜欢和我在一起。其实我并不完全像朋友眼里的那样，任何困难都打不倒，什么也不在乎。我心里清楚，我也很脆弱，别人一句不经意的话就能刺伤我的心，更会因为别人的一个小举动而心怀感恩，只是我善于把它们隐藏起来罢了。

当我遇到烦心事或者心绪不佳的时候，我会暗暗告诉自己：别急，给自己和他人一点时间。当然了，这样的悟性是要经过时间的发酵才能获得的，是要历经很多的不如意之后才能感知的。

最坏的时光里，往往有最好的人。那时，我失恋了，每天无精打采，

一副生无可恋的样子。同事小汪知道了，就时常陪我聊天，带我出游，陪我吃饭。我们原本交集不多，却在短的时间里认识了彼此，发现情投意合，渐渐成为闺蜜。如今回头看失去的那些“坏时光”，都成了见证我们友情的美好时光。

阴霾不会久遮云，爱神再一次光顾，我顺利走入了婚姻。可是婚后，偶尔吸烟的他变得烟不离手，才发觉此前他有诸多的伪装，于是吵吵闹闹便成为我们日子里的常态。我常常歇斯底里地吼他：“你再不戒烟就离婚！”而他也指责我：“你哪里有女人的温柔？”

可要动真格的时候，我一想到他的优点，就打消了离婚的念头。然而，

今后几十年的时光，难道就这样吵下去吗？

于是我改变了策略，一点点地劝他戒烟，并买回一些好吃的零食。当他想吸烟的时候，拉他出去散步，或者给他拿水果，泡一杯茶。时间真的不长，但奏效了，他痛下决心，一定戒烟！看着他熬过了最艰难的半个月，人也整整瘦了一圈，我好心疼。但在陪伴他戒烟的这段日子里，不知不觉间，我们又回到了当初美好的时光中，我温柔，他豁达。

人到中年，最坏的时光无疑是父母身体出问题。母亲生病住院的时候，我刚刚接了一个大项目，双重重压力压得我喘不过气。我只能辞掉项目组的工作，一心陪母亲。

母亲的病痛在她身上，也疼在我心上。背地里我哭得稀里哗啦，一转身面对母亲的时候，依然要笑靥如花。“病来如山倒，病去如抽丝”，好在在陪伴他戒烟的陪伴下打败了病魔，恢复了健康。

当一家人挨过那些糟糕的时光后，我才可以轻松地 and 远方的亲人通电话：“放心吧，母亲好着呢，吃得睡得好香哦！”

看淡人生，但不要看破红尘，人的一生不可能一帆风顺。好时光常有，那些令人讨厌的坏时光，其实是来加速我们成长的。它折磨你，打击你，刁难你，但它也如金匠，一捶一打间，把你雕琢成精美的饰品，熠熠生辉。

(选自《银川日报》)

愿意怎么吃？做汤喝，还是红烧？不等朋友回答，我先道出自己的答案：我可能会切成两半，一半做汤，一半红烧。这样，两种味道我都拥有了。我想过的一种充实又有趣的生活。

朋友不解：有计划地生活，充实有了，但有什么趣味呢？我说：那要看一个人对趣味怎么理解。我从来没有觉得自己是一个无趣的人，我有不少爱好，我的生活从来不缺少趣味。相反，规划好每一天，充实而不空虚，付出而有收获，正是我极大乐趣之所在，因为活得有滋有味。

一个人想放松自己，过舒舒服服的日子，太容易了。但一个人想静下心来，认认真真做成事情，就需要有定力和努力。趁年轻，还做得动事情，不妨多做一点，不负韶华。等老到做不动了要休息了，和众人坐在暖阳下聊天，一起回忆青春，彼此不同的，可能就是我们的目光和阅历触及的人生深度、高度和广度。(选自《福建日报》)

 心灵智慧

自信不一定要“优秀”

丁思远

“自信来自你的进取和成就，如果你感到自卑、觉得不如他人，请行动起来让自己变得更优秀。”类似这样“打鸡血”的言论很多，看似有道理，但仔细想想，这样的自信像是一种奖赏，只属于“优秀”“足够好”的人。

那大多数在“成就金字塔”塔底的人怎么办？一时身处低谷的人就不配拥有自信吗？

实际上，真正的自信，是无论在什么条件下，都能稳稳地接纳自己，不卑不亢、不动摇地支持自己；无论自己是否优秀，对于世间美好事物，都能有强烈的配得感。而那种随着成绩、权力、地位、名声、美貌等外在因素产生的自信，是“有条件”且“会变化”的，就像建在沙滩上的城堡，一旦不再优秀、不再出众，对自我的认同感、价值感、接纳度和配得感就会轰然倒塌。

我们常常会陷入“我只有……我才能……”的思维模式，比如“我只有更瘦一点，这条裙子我才能穿出去不丢人”“只有被大家认可，我才能相信自己有价值”“我只有达到某种成就，才能自信地向他人介绍自己”。这些都是有条件的自信，它建立在外在成就、他人评价、社会标准之上。其看似理由充分，实则不堪一击。因为这些“条件”随时可能改变，一次失败、一个批评、一个更优秀的对比对象，都可能

让这份自信瞬间崩塌。

当一个人将自己的价值感完全寄托在结果和评价中，就会永远活在不确定和恐惧之中。我们总以为只要“足够好”就能安心，实则是把自己绑在永无止境的比较和追赶之中。

真正的自信，并非建立在“我比别人好”之上，而是“不论我是否优秀，我依然愿意爱自己，也相信自己值得被爱”。这种自信不是结果导向，而是存在导向，即我之所以值得，不是因为做到了什么，而是因为我是我，无论我呈现何种模样，都很值得。它不依赖于成绩、外貌、财富，也不会因他人的看法或评价而起伏不定，是真正扎根于内心深处的、稳定的自信。

与不同的人比较时，你会对自我得出完全不同的评价，有时自卑形秽，有时自鸣得意。如果你想更稳定的自信，就多把注意力放在内部。

真正稳定的自信，是你一边满意现在的自己，一边出于爱和好奇继续成长。多设立“好奇式目标”而不是“惩罚式目标”，比如“我想看看如果我每天运动15分钟，一个月后身体会有什么变化”，而不是“我要变瘦才配穿这件衣服”。

真正的自信，不是“我很优秀”“我比别人强”，而是“我和我自己站在一起”。(选自《文摘报》)

发现他人的优点

杨 兵

有位妻子很强势，时常数落丈夫的不是；不理家务、爱抽烟、做事总是吩咐，不会体贴人……仿佛看他哪儿都不顺眼。丈夫为了这个家，面对妻子的唠叨和挑剔，总是隐忍不发。

终有一天，家庭矛盾火山式地爆发，两人大吵一架。她老公向我诉苦，我当了调解员。我对他妻子说：“你不妨多想想他的优点。他在外吃苦耐劳，挣的钱都交给你了吧？他在外不吃喝嫖赌，也算是一个负责任的男人。他言辞少，这不是缺点，只是他对你的爱不善表达罢了……”说得他妻子点了点头。我对他们夫妻劝和道：“多想想对方的优点，多说说对方的优点，互相理解和包容，友好沟通，不好的地方多学习、多改变，家庭才会越来越和睦。”

生活中，有时候夸赞一个人的美，不一定能头头是道，但恨一个人却能咬牙切齿把对方说得一无是处。有位家长，数落孩子，缺乏锻炼、身体差、学习不好、不上进，总是贬低、打压孩子，时间长了孩子自卑、抑郁，越来越不自信，总想自己不能达成目标，活成父母期待的样子。

而另一位家长的做法却是，在家里的墙上列出孩子的优点，指出孩子的缺点，让孩子检讨，自己也做检讨，

批评孩子的同时，给予更多的鼓励，他的孩子从此知变图强，各方面取得了骄人的成绩。

“金无足赤，人无完人。”再优秀的人也有缺点，再差劲的人也有优点，向各种人学习，取长补短，就会变得谦逊、强大起来。

曹德旺在《心若菩提》一书中讲小时候父亲带他上街指着乞丐问他们有什么值得学习的吗？曹德旺一脸不屑。最后爸爸说：“乞丐也是人，为了谋求活下去，他可以不辞寒暑，露宿街头，向人乞讨。当你向其施舍后，他会千恩万谢。试想你能够向他学习“为了生存下去而努力”这个精神，对你来说该有多大的帮助。”

一个家庭成员间不要内耗，多想想对方的优点，生气的时候言语也不会变得尖酸刻薄，包容一些缺点，改变不了别人就努力改变自己，也是很好的事。

在外，更要学会与人相处，不能性格不合便与人不相往来，也不会一言不合便与人争执，多发现思索别人的优点，为己所学所用，那么自己的目光也会变得柔和起来，多了许多随和。

(选自《红山晚报》)

“三气”悦己

郭小郭

最近看了一本书，是关于日常、人情、心事的生活美学笔记。其中有一段话是这样写的：人总要沉下心来过一段宁静自省的日子，整理自己。看花听雨闻香，喝不求解渴的茶，吃不求饱的点心，与日常琐细共有一种呼吸的节奏，在自身的情感起伏中积蓄力量，收获不需要理由的快乐。我对此深有体会，所以很喜欢这段话。

生活中，离群索居之人寥寥无几，因为众人多喜欢方便、快捷、丰富、热闹的生活，但这不妨碍我们找出空闲时间，从喧嚣中抽身，思考自己的生活。我曾试着用减法去掉一些不必要的交往，安静下来，和自己言欢，做些美好的事情——

比如读书。我爱读纸质书，看似在谈别人写的文字，实际上，在读书过程中也是和另一个自己相遇、相识、相知。读书会让时间的脚步慢下来，一天二十四小时不能延长，但胜似延长。我常常从图书馆借回几本书，放到可以随时看见的地方，这些地方包括客厅的沙发、卧室的床头柜、书房的电脑旁、阳台的藤椅上，随手就可以拿起来读上一会儿。此时，我就是自己最好的阅读“搭

子”，边读边悟，不受打扰。

比如放空。除了炎热夏天或阴雨不断的时候，我喜欢晒着太阳或在大自然中放空。阳光暖暖地照在身上，眼前是美丽景致，整个人都变得精神、愉悦。放空的时候，情绪稳定，心生静气。

比如做美食。不一定要多高级，哪怕是家常饭菜，从采购开始，到洗菜择菜，再到炉灶上的火苗燃起来，整个过程，我是忙碌的，也是悠闲的，真的可以做到两耳不闻窗外事，一心只做此美食。我沉下心来，掌握火候，恰当添加调料，选择喜欢的碗、盘、碟盛饭菜，然后，等着亲爱的家人回来一起品尝。美食是治愈系的，此话不假，做美食、分享美食，美好的感觉会从舌尖到心尖。这不，趁着放假，我跑到郊外买了一些嫩绿鲜美的榆钱，回来之后，洗净，裹上玉米面，上锅蒸，再加上蒜泥醋汁，一道爽口味香、家人齐赞的美食便做好了。

日子要有书香气，日子要有静气，日子还要有烟火气。在和自己言欢的时间里，有这“三气”相伴，可以更好地了解自己，关照自己，愉悦自己。

(选自《延安日报》)

 智慧人生

有计划地生活

张 正

我一向认为自己是一个勤快的人，因为我习惯过一种计划性很强的生活，每天提前把要做的事安排好，并很有执行力。

或许有人会问：每天哪来那么多事？其实，只要你想，就可以有很多事。你不妨坐下，想一想，在小纸条上理一理，看明天有几件事必须做、可以做，再按轻重缓急排个处理顺序。每天晚上上像这样花去几分钟，保准能为明天理出好几件要做的事。从读书时代开始，我就是这样度过一天又一天的，这让我的生活很有效率，也没有时光被浪费的烦恼。

有计划地生活，是一种怎样的体验？

每天的事，兼顾单位和家庭、工作和娱乐、读书和写作、自己和子女、大与小、急与缓、动与静……实在不少，我会按部就班地做完。需要强调的是，有计划地生活，不是把一天安排得满满当当，让自己忙得透不过气来。这个计划必须是劳逸结合、张弛有度的，要留有休闲放松的时间。

早上，安静，头脑清醒，我通常用来写作、读书，处理需要全身心投入的工作；晌午和下午，我会休闲一下，然后处理一般性事务；晚上，我会陪伴家人，或外出到公园暴走。合适的时间安排做合适的事，所以，我不会一大早就坐进理发店，而是会把理发安排在

两件重要的事之间，因为理发算是一种不错的休闲，还可以让我的思绪得到整理。兴趣爱好占用的时间较多，我会在周末留出半天去做。

我不但自己喜欢过这种有计划的生活，还鼓励家人如此。我有一句经常挂在嘴边的话：与其默默无闻、碌碌无为地老去，不如实实在在做一些事，于社会，有一点贡献；于自己，多一分体验，越来越多的体验，会交织出五彩斑斓的人生。而做好计划，条理清楚，让我的设想在高效率中得以实现。

有朋友问我：这样活，不累吗？我说：习惯了，就不觉得累。我举了个例子：如果得到一条活蹦乱跳的大鱼，你