

品味生活

给生活“留白”

张宏宇

人生在世,我们常常不由自主地处于一种“求满”的欲望所驱使,每日都处于忙忙碌碌的状态之中,日程被安排得满满当当,没有丝毫可以供人喘息的空间,办公桌上文件如同小山一般堆积起来,杂乱而繁多,这种表面上呈现出“充实”的状态,或许在一定程度上会给人带来成就感,但是随着时间不断推移,我们就会逐渐感觉到身心俱疲,进而使生活失去了原本应有的乐趣。

我有一位朋友,是一家公司的中层管理人员。每日工作忙得不可开交,仿佛被一个无形巨大齿轮推着不停运转,电话铃声此起彼伏,一个接着一个响起,会议安排满满当当,几乎占据了所有时间,生活被工作填得严严实实,几乎没有留下一点点可以供自己自由支配的空闲时间。后来听闻他因为过度劳累住进了医院,经过医生诊断,发现是心脏方面出现了问题,当我前往医院看望他的时候,他静静躺在病床上,整个人看起来与平日判若两人,他面带苦笑说道:“这几天躺在病床上,没什么事情可做,反倒让我想明白了不少事

情,以前总是感觉时间不够用,现在才真正明白,并非时间本身太少,而是我自己把时间塞得过于满,没有给生活留出应有的空间。”

出院之后,他就像是完全变了一个人,工作的时候,依旧会认真对待工作,但不再像以前那样熬夜加班,到了周末,他便带着妻子和孩子,前往郊外悠闲散步,或者选择在家中安静看书,与家人共度时光。他说,现在他才真正领悟到,工作固然重要,不过和家人在一起的日子,才能够带来内心安宁与满足。

生活需要空白,古人曾经说过“知止不殆”,这句话让我们明白,在生活中要懂得把握进退尺度,知晓何时该进,何时该退的道理,很多人往往在生活中贪多求全,无论事情大小,都想要全部攥在自己手中,结果最终把自己搞得疲惫不堪,付出了成倍努力,却只能收获一半成效,倘若能够适时停下匆忙前行的脚步,给生活留出一些空白,反而能够在未来道路上走得更加长远。

我母亲已经年过七旬,可是她精神状态却比好多年轻人还要充沛饱满,家

里的院子始终保持干干净净,但是她从来不刻意去追求那种所谓完美无缺,总会有意留着一些带有自然气息的小痕迹;几朵野花随意生长着野草,落叶就那样自然散落在面上,在石凳上时不时还能够看到,小鸟停歇过而留下小小爪印。有一回,我问她为什么不把这些也收拾干净,她微笑着,带着一种温和笑意说道:“要是把院子里一切都弄得整整齐齐、规规矩矩,那么风该往哪里吹?云又该朝着哪个方向飘?小鸟飞来了又应该在何处歇脚呢?”母亲所说的这番话朴实无华,却道出了留白的真正意义与内涵,我们生活就如同这庭院一般,倘若处处都追求完美,反而会使生活失去原本应有的生机与趣味。留出三分空白,是为给那些不可预知的美好事物留出充足空间。

给生活留白,是一种智慧的生活方式,南宋时期词人蒋捷曾经写道:“红了樱桃,绿了芭蕉”,看似简简单单对景物进行描写,实际上蕴含着词人对自然万物变化静静观察,以及内心接纳态度,不强求事事都尽善尽美,不苛责生活中

种种不如意,要学会以一种包容心态,去接纳生活中不完美之处,在留白之处,用心去感受生命的意义与价值。我们要学会在生活中,为自己留出一定空间,即便工作再忙碌,也要抽出时间陪伴家人;就算家务再多,也要给自己创造一个放松身心的机会,日子不应该被安排过于满当,要留出一些空白的空间,留给流云,留给清风,留给那些不期而遇的美好瞬间。

中国水墨画十分讲究“计白当黑”这一理念,那些画面中的留白,并非真正空白无物,而是如同云水天一色,蕴含着无限想象空间。生活亦是如此,只有在忙碌与闲暇之间,在充实与留白之间找到一种恰到好处的平衡,才能够让自己活得更从容,有时候不妨放慢前行脚步,去看看路边绽放的花草,聆听风中传来的故事,多陪伴身边的亲人,这些看似简单平常时刻,往往隐藏着生活最真实的味道。

留白不是空白,而是给生活留下呼吸的空间,懂得留白的人,才真正懂得生活的艺术。(选自《广州日报》)



此心安处

江惠春

自从前些年老家通了高速公路之后,回乡的路变得快捷而顺畅。

年少时随父母搬离故乡之后,故乡的模样就定格在十来岁时的记忆里。多年后交通便利了,面对日新月异的面貌,心中有亲切也有志忑。儿时的玩伴从微信转了柚子花开的视频过来,顺带一句:“柚子花开了,回来赏花吗?”简简单单的几个字,瞬间触动了心底最柔软的部分,感动如潮水般涌来,难以言表。

汽车沿着高速路飞驰,窗外风景如走马灯般流转,熟悉的山峦变换了轮廓。那些曾经在颠簸中晃过的盘山公路和无数个急弯周旋的坡道,如今只需穿越一个个隧道,当光亮重新涌入车窗时,山那头的世界已近在眼前。站在故乡的土地上,一条条宽敞的大路让我一时手足无措。那种情景,与初入城市的情形何其相似。唯一不同的是,站在故乡的土地上,那是回家的感觉。因不熟悉新开通的道路走向,同学用微信发送过来她的位置,笑骂我回家不识故乡路。同学初中毕业后就嫁作人妇,现在已是车行老板娘。还有些同学这些年种了果园而发家致富。总之,留在故乡的玩伴们,大

都过着富足安逸的生活。老家的山水,在他们的眼里,是日复一日的周而复始,恰养了他们闲淡的性情。对我,却还是离家时的样子。于是,常常想,如果当年我一直留在故乡,现在又是怎样的一番光景呢?是在这个小镇里,随着四季更迭闲看日升月落,抑或生了一对可爱的孩子,儿女绕膝,做个安逸的主妇,享受这个小镇的平淡生活,大抵,一辈子的时光就这么轻轻跃过了,也不失为一种幸福。

我们围坐在同学家宽敞明亮的庭院中,这一刻,我仿佛又回到了那个无忧无虑的童年时光,心中充满了宁静与满足。杨绛先生有句话说得极好:“我们曾如此渴望命运的波澜,到最后才发现,人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定与从容。”杨绛先生笔下的意境,诉说着一个关于内心的故事。似乎在这一刻我才恍然发现,那些真正让人心动的瞬间,往往都藏在内心的自在平静之中。此心安处,便是吾乡。我曾无数次想象如果留在故乡,人生会是哪一种情形,是平淡如水的的生活,还是另一种精彩纷呈的人生?然而,无论选择哪条路,都是对生命的一种体验和领悟。(选自《福建日报》)

心海导航

婚姻要经得起“平淡”

游宇明

有人问我:“世间最难的合作是什么?”“婚姻”,我回答。

男女双方走进婚姻,搭档过日子,若关系和谐,皆大欢喜;若感情不好,想要“解约”,却没那么轻松。如何避免婚姻脆弱,达成“合作”共赢,一直是热门的话题。

有人提倡“保鲜”,比如让对方时刻感觉到你的爱意,生日买个蛋糕,结婚纪念日送束玫瑰,相约去风景优美的地方旅行散心……“保鲜”好不好?绝对好,但还不够。婚姻之“保鲜”往往需要一定的客观条件作为后盾,否则,可能剩下的就只剩一颗渴望“保鲜”的心。在我看来,真正美好的婚姻还必须经得起平淡的流年。

我的一个朋友事业顺利,写得一手好诗,还善于讲演、写字、画画,她的爱人看似普通,但两人的感情一直和谐稳定。她说自己亦有缺点,不太会做饭,而她的爱人优点很明显,动手能力很强,煮饭、扫地、修水龙头、装插座之类样样精通,虽事业平平,但正好与她的性格、能力形成互补。说起相处之道,她说:“如果我们只盯着对方的缺点,求全责备,就很难找到婚姻的‘合作’伙伴。想让婚姻经得起平淡的流年,先要做一件事:包容伴侣非品质方面的缺点,取长补短,和谐相处。”

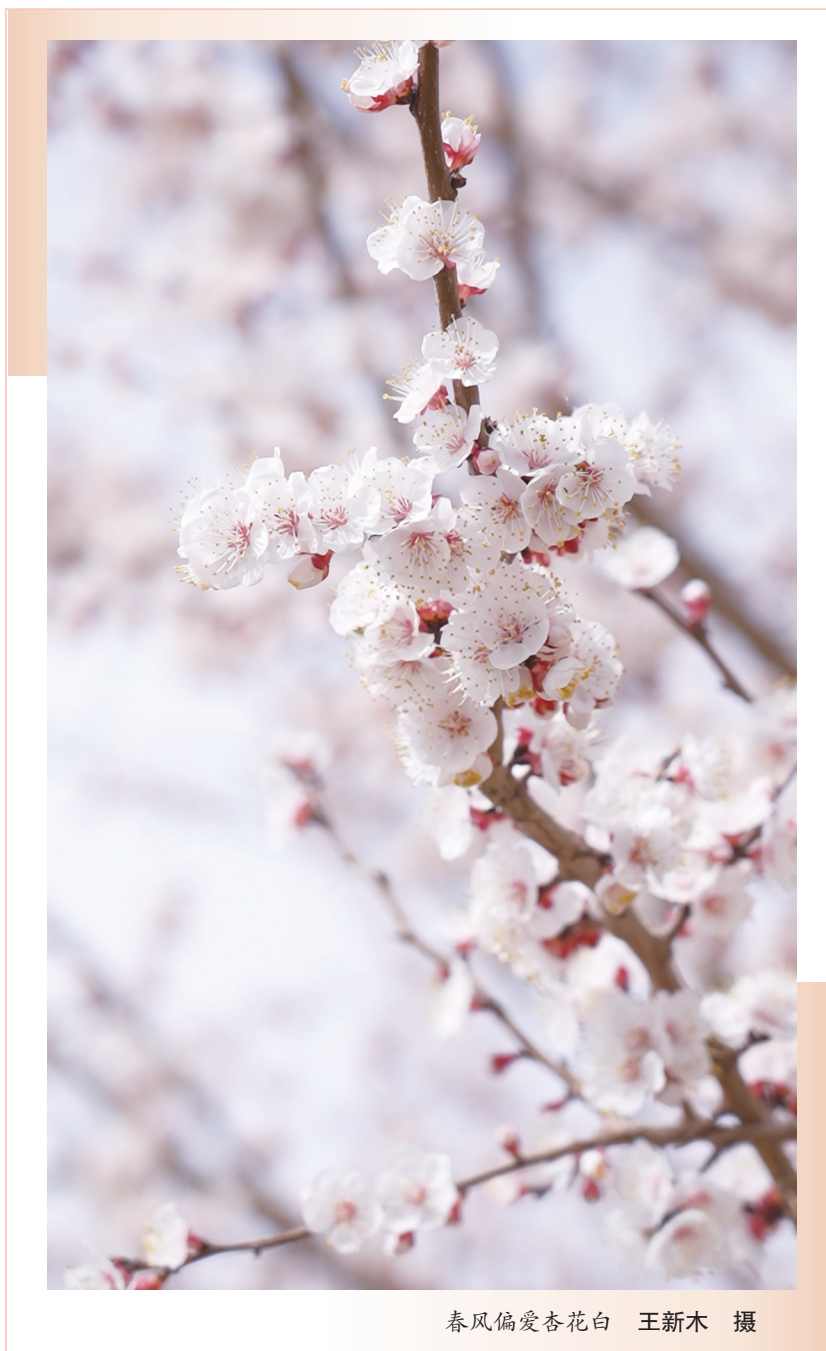
此外,还要悦纳婚姻中的无趣。两个人结婚,是准备一起过日子的,

你要求对方偶尔给一点惊喜,当然可以,但若让对方天天带你赏月看日出做浪漫之事就有些过了。毕竟生活不是一件容易的事,在人生的某个阶段,既要打拼事业,又要面对上有老下有小的压力,很有可能磨灭恋爱时的诸多不切实际的想象,甚至消耗掉双方的激情。爱是细水长流的陪伴,只要对方对你忠诚,在事业上舍得付出,面对责任有担当,就要多给他点赞,让他觉得自己的奋斗有人理解,自己的压力有人体恤。双方有共同的目标一起努力,互帮互助,同甘共苦,便不惧生活里无趣之事的考验。

“相爱总是简单,相处太难。”这句话词总结得很到位。相处为什么“难”?因为爱情可以风花雪月,而婚姻则太过琐碎,天天面对的是买菜、做饭、洗衣、购物以及接送、辅导孩子等不诗意的的事情,并且这样的事情还要长年累月地重复再重复,如果一个活得比较浪漫的人天天沉浸于此种日子,肯定会郁闷,但我们需要学会经受这样的琐碎,接受婚姻中不只有甜蜜的现实,如此,感情才不易被“平淡的流年”冲刷,才可能获得成功的婚姻。

世间最难的合作”是男女互相搭档编织的婚姻,而一旦婚姻经受住了平淡的流年,便会是一种温暖的“合作”,执子之手,与子偕老。

(选自《文摘报》)



春风偏爱杏花白 王新木 摄

做人处事

藏匿与分享

杨兵

一个家庭的幸福,离不开藏匿与分享。

我有个堂弟,常常自卑,问起缘由,他说:“从小到大,母亲总爱说些丧气的话,比如哪家过得不好、哪家走了霉运,人生不好命运使然,时间长了,脑海里便充满了负能量的东西!”

作为父母,是中流砥柱,在孩子面前,要懂得藏匿和分享。在孩子面前不必过多流露悲观、失望和埋怨,藏匿起不良情绪,多分享励志、上进的故事,多分享书香与花香,给孩子的心灵铺上阳光,让一个家庭充满朝气与活力。

作为儿女,如果有工作上的困难、孩子成长的问题、生活中的不快乐等问题,面对长辈,也可适当藏匿,这样便可避免他们的担忧。可以带长辈去旅行,去感受美食,和他们分享健康的知识、开心的事情,让他们老有所乐、

老老有所依。

一个人处世修身也离不开藏匿与分享。

在外,我喜欢与人分享阅读的快乐、运动的快乐,或者一些养生的好方法。在我的带领下,小区里一起运动的朋友越来越多。有时也可约上好友共赴一场旅行、一场宴会,分享的可以是工作方法、人生感悟、共同兴趣,也可以是美味佳肴的制作方法、日常生活的锦囊妙计。

但是平常在外交谈,家里有些事情则需要“藏匿”,正所谓“家丑不可外扬”,或出于“防人之心不可无”,同时也不必过多打探别人家中的事情。

与人相处需要藏匿坏脾气,藏匿嫉妒心、炫耀心。

藏匿风雨,笑脸相迎,藏匿荆棘、树木繁茂,藏匿锋芒、温润如玉。

藏匿是处世的本领,分享则能体现为人的价值。

感悟人生

多想想不利的一面

韩浩

俗话说:“光想好处没坏处,多想坏处没坏处。”此语意在告诫人们,凡事都具有两面性,谋事干事不能只顾有利的一面,还要多想想不利的一面,既要把握有利因素考虑充分,还要把各种可能出现的不利情况预想到,早做打算,及时堵塞漏洞,使事情朝好的方向发展。

人无远虑,必有近忧。事情未发生之时,只往好处想,不从最坏处作准备,一旦风险突然来临,必然会束手无策。现实中,有的把别人的事故当故事听,不当回事,认为不可能发生在自己身上;有的盲目乐观,对小问题不放在心上,最终导致“小问题拖大、大问题拖炸”。概率再小,只要存在,就有可能发生,必须保持“一失万无”的心态,做足“万无一失”的准备,如此才能防患于未

然,即便问题发生,也能有效应对。

古希腊哲学家柏拉图说:“人生的态度是,抱最大的希望,尽最大的努力,做最坏的打算。”谋事多想坏处,以周全的准备应对小概率事件,是一种积极的处世哲学。须知“无事寻出有事,有事终归无事”的道理,无事时要常假设有事发生,及时设定并不断丰富完善多种应对预案,以底线思维充分考虑可能出现的最坏情况,打好防范和抵御风险的有准备之仗。还要善于汲取他人教训,别人“亡羊”我“补牢”,做到举一反三,从必然性中找到普遍性,从偶然性中总结规律性,打好先手棋,打好主动仗,想方设法把问题消除于萌芽之时,解决在发生之前。(选自《解放军报》)

留 存 雅 事

王天生

两年前,大学生雨岩通过微信购了我的书。收到书的雨岩按快递上的地址给我寄赠一份茶礼,并在宣纸上工工整整地写好“奉茶帖”:今送福建武夷岩茶三味,清明小雨,宜煮泉茶,以为乐。

雨岩告诉我,她是学法律的,爱好文学,很喜欢我的文章,而今寄送“奉茶帖”,分享茶之乐。我颇感意外,一篇小文竟让一位远在厦门的小姑娘心生共鸣,并给我寄茶。

按照我对朋友的划分,雨岩应该属

于“远处”的人,对雨岩而言,我亦属于“远处”的人。我更喜欢与离得远的人交往,因为没有利益冲突,天各一方,相安无事。“远处”的人与我交往,看中的是我的才华,他们在我的文章中领略高妙,看到的全是我的优点。

雨岩喜欢喝茶,每天泡茶喝,能喝出茶中的花香,她问我:“您喜欢喝茶吗?”我表示勉强算喜欢吧,她会心一笑。

我对茶的喜好并未到痴迷的程度,找出数年前朋友送我的紫砂茶具,壶早已不见踪影,只剩下4只小杯子。我又从别处找来白瓷壶,总算把岩茶泡好了。

书桌上摆一壶茶,我边看书边品茗,杯小,茶温很快适宜,心静下来,渐渐地步入品茶

的妙境。

一个远方的人送我好茶,还郑重其事地写了“奉茶帖”,我这样一个半俗半雅的人感受到了风雅。

事至此,本以为雅事可以结束了,我们只是保持隔空交流。

然而,时隔两年,雨岩又给我寄来“紫红袍”,还随茶送来了她家乡的三角梅,同时附上“晴花帖”,帖是这样写的:曾与您谈起三角梅,便一直想将收集的三角梅赠予您同看,是在家中阳台采摘的,去年就陆续夹于册中,一直未来得及寄出,直到看到您的新文章,看到“晴花可喜”之词,遂寄三角梅与您共赏。

“晴花帖”是一册便笺本,里面夹着用干枯的三角梅拼贴而成的各式各样的图案,非常精美。这些三角梅色彩淡雅,我用指尖触摸时,仿佛嗅到厦门的空气,足见她是用心的。我想,她做这