



放飞心灵的风筝

柳萌

在当今社会生活,要说压力,恐怕每个人都有,从小学生到退休老人,谁能说完全轻松快活呢?至于事业如日东升的中青年,所承受之多种和多方压力,那就更是不言而喻的。只是程度和形式上,各有各的不同而已。过去经常有人说,把压力变成动力,其实也就是说说了,真正做到没有几人。这压力就如同水,只能让它流淌,而不能千方百计地堵塞;这压力就如同风,只能让它吹刮,而不能想方设法地阻挡。因此,在议论如何减压话题时,我更倾向于心灵的疏导,使自己的心灵像只风筝似的,在生活的天空里自由飘荡。

从表面看压力大都来自外界,其实更多时候还是来自内心,一个承受力比较强又会疏导的人,再大的压力在他面前都会缓解。这就如同自然界的气候,冬

天寒冷夏天炎热,春天有雨秋天有风,不可能让气候适应我们,只能是我们来应对气候变化。所以才有了各种应变的设备和服饰。

以我自己的经历为例,可以说一生都有压力。先是政治上的压力,沦为“贱民”一压就是22年,而且是一生中最好的年华,我自己戏称为“焦熘大虾中段”。够倒霉的吧?后来是妻子“文革”中被迫害,患精神分裂症生活难以完全自理,我一照顾就是30年直至她病故,而且这个时期还要工作和写作。够劳累的吧?可是,这样倒霉的事情,这样劳累的日子,不偏不移都让我赶上了,我总不能不活下去吧。倒霉时没有出头的指望,劳累时没有别人来代替。唯一的解救方法,就是,自己疼爱自己,自己安慰自己,尽量让自己过得快活些。这时我常常想起乡间马车夫,赶着辆破车

雨天走夜路,一边唱着一边吆喝着往前走,反正既不能懊丧又不能停下,再艰难最后总有到达终点的时候。

在这两段倒霉经历中,给我说精神压力最大的,就是当贱民的那22年。打个不算很恰当的比喻,骡马累了还可以吼叫两声,自己这些不能“乱说乱动”的人,再累再苦再无奈也得忍着。强度劳动是硬性的无法摆脱,精神苦闷全自理,我一照顾就是30年直至她病故,而且这个时期还要工作和写作。够劳累的吧?可是,这样倒霉的事情,这样劳累的日子,不偏不移都让我赶上了,我总不能不活下去吧。倒霉时没有出头的指望,劳累时没有别人来代替。唯一的解救方法,就是,自己疼爱自己,自己安慰自己,尽量让自己过得快活些。这时我常常想起乡间马车夫,赶着辆破车

情,都是我那时常常回忆的内容。有这些美好东西占据整个头脑,外在压力和精神也就放松了,身体劳累也会随之有所缓解。我那时经常这样提醒自己,再苦再累也有喘气的时候,沉溺于痛苦之中心就会更累,而心累却十有八九是自找来的。我绝不能让自己体累心也累。

政治身份恢复正常以后,对于家庭压力的缓解,我主要是找朋友聊天儿。跟朋友一起喝茶聊天儿,就如同泡在温泉里喊叫,身心都会觉得非常舒适,起码可以暂时忘记家事的烦恼,回到家中即使再陷入劳累,那也只是一个新的开始,总比日积月累地干下去,在承受上要少许多的压力。如果一时找不到朋友聊天儿,就独自一人喝着茶听音乐,同样会起到放松心灵的作用。说到独自喝茶,不妨搞点小繁琐,如功夫

茶,欣赏画作,来回倒弄茶具,依次掀翻画页,就会转移压力,在把玩之中放松心情。除此之外我还有个习惯,感到过于劳累和厌烦的时候,就索性去逛大街逛公园,看到那些快乐游玩玩耍的人,就会想,谁能说他们生活没有压力呢?人家都可以欢欢喜喜,我干嘛要愁眉苦脸呢?这么一对比心胸就会豁然开朗。

我们必须明白一个道理,只要生活着就会有压力,小有小的压力,老有老的压力,富有富的压力,穷有穷的压力,官有官的压力,民有民的压力,谁也摆脱不了甩不掉。学会给自己减压是一生的事情。现在社会进步了,科学技术发达了,减压的方式方法很多,例如器械健身、游泳、玩各种球类、旅游、参观展览等等,都会有很好的减压效果。但是我仍然觉得,最好的方式方法,还是寻求心灵的沉静。在心灵的调适上,自己多下些功夫,比之借助外界帮助,更有牢固的抗压力。

放飞心灵的风筝,以恬静的蓝天白云为伴,那压力不过是线绳一根,即使不可能彻底剪断,总会在悠悠荡荡中

岁月游虹

想必大家都清楚,工作得有张有弛,要适当地懂得休闲娱乐。这不,有的同事这些天正在开心网玩一种风趣幽默、新奇好玩的“智慧型”游戏。此游戏的名称叫“玩转自己的开心花园”。你可别小瞧它的魅力,在我看来,这可不比一般的“筑长城”“玩猫腻”或扑克牌对阵,这“把戏”新鲜刺激,很吸引人,但要花费一定的精力。

我看她全身心投入,进行得热火朝天、像模像样。短短的几天工夫,就差不多提升到“高手”的级别了,除购买房屋,还结余不少,林林总总的金币,乖乖掉进她的收藏夹中。这不得不引起我的关注,激发我的兴致。

我那跃跃欲试、焦急等待的心情,此时此刻怎么能平静得下来呢?她说,你赶紧加入吧,好玩的很呐,我听后当然欣然接受啦。心动不如行动,还犹豫什么?热情的她,即刻邀请我加入她的好友。

我是穷光蛋,要建设好家庭,营造温馨如意的氛围,创造幸福快乐的人生,拼搏奋斗是少不了的。要开辟种植和守护家园,耕耘好自家的花园,就得赶快去劳作,赚得报酬,才是最要紧。打工,是唯一比较安全稳定且可靠的办法。不管怎样,咋也是劳动人民出身。例如:日常的手头活,是我的拿手绝活儿,做起来轻轻松松,又不丢失所谓的面子。

遇见熟人就在说



宫树落花

那占平 稿

短诗三首

董雪丹

雪来了

下雪了
总想对你说点什么
电话 拿起又放下

不说也罢

话一出口
就是数也数不清的雪花

就这样吧
让所有的语言结晶羽化

垂钓者

伴着初升的太阳
散落在颍水边 他们
比鸟儿起得还早

我在水边走过 钓起
跌进水中的白云

碎在枯枝间的鸟鸣
还有垂钓者身旁
不再如雪的芦花

路

一条路
究竟有多长
走着走着,天就黑了
家,还在远方

一份情
究竟有多深
相濡以沫到相忘江湖
心,始终相牵

我的花园我做主

袁九兰



体验生活,瘦身锻炼哈!经过学习实践,勤奋工作,我的第一笔宝贵的酬劳到手,还获得奖励900金币。有了这笔不薄的收入,不敢乱花,更不能买喜欢的零食。我目前的首要任务是:选购蔬菜类,以及花草水果等绿色植物的种子。同事帮我挑选,我因财力不足,资金欠缺,只能眼巴巴地瞧见别人资源丰富,又不好意思主动向别人伸手,只好乖乖地采购点便宜的萝卜,少量的牧草,还有稍微珍贵点的牵牛花种子。

接下来就是犁土、施肥、播种等工序。眼看我的花园四周呈现出一派好的气势。绿莹莹的景致,流淌一地的暖阳。慵懒的心绪,被芬芳熏染得神清气爽。我不赘述了,闲话还是少说,抓紧时间浇水、锄草才最

重要。就像现实中的种植一样,要做到勤快浇水,及时捉虫。成熟了要记得收获,还得防止你的左邻右舍打你的主意,盗取你的劳动果实;收购的种子要马上去出售,采购更值钱的品种。

我现在暂时还没有收成,连租房的钱也没得。同事则财大气粗,她主动邀请我与另一同事到她的别墅营农扎寨。她宽敞大气的住房,清新典雅,豪华别致。我们三位在那儿相安无事,和睦相处,还可以相互帮衬,抵御外侵。我的牧场暂且不管辖,因为力不从身。没有本金,咋能买得起猪仔、玉兔等农副产物。不过我可以把它列入下个计划。

刚才悄悄到好友平的牧场观赏,不去不知道,去了便引起我的好奇与冲动。我小心翼翼地瞄准一只白兔,想把它捉住来玩一会。谁知它依然我行我素继续吃它的白菜、萝卜及青草,慢悠悠的走来走去,旁若无人似的。真是网海遨游奇妙无穷,大千世界,无奇不有。我深信,只要有付出,便会有收获。

本想再去打会儿工,可是不行,每天只能做一会儿零工,有力气也没地方使啊。只有绞尽脑汁想办法,一心一意谋出路;要想富,先动手,根据季节,分别种植红薯、花生、玉米、马铃薯、水稻等农作物以及花卉、树木、青草等。水产养殖的收效可观,恰当的时机,可以酌情考虑“量体裁衣”,实行规模策划。

等手头有资金,经济宽裕,再购买新房,甚至别墅,过上安静舒适、悠闲浪漫的花园式田园生活,让自己的辛勤劳作得到应有的回报,人生价值得到提升,冲浪遨游畅通无阻。你说这样的网络游戏,简直就像童话里的故事,虚拟又现实,休闲且充实,何乐而不为?

不过,网络游戏必须把握一个度,不可玩物丧志。正如朋友所说,你的财富越多,付出的精力就越多,嫉妒的目光也越多!其实这也充分说明一个道理:知足者常乐,穷则思变,不进则退。反过来讲,人的贪欲越高,苦闷烦恼也少不了。总之,理性对待身边的每件事,客观分析新鲜事物的发展态势及利弊,才不至于让自己

开心一刻

十几年前,因过度写作、性格缺憾等原因,我陷入一场如今想来仍不寒而栗的精神危机。连夜失眠、连日沮丧,对前途莫名悲观、对现实全都提不起兴趣。用当今那个时髦的词来说,没准是得了某种程度的抑郁症。但那时还不懂这个,懂了恐怕也不会、不愿往精神层面上考虑。思维的成天都是我是不得了什么绝症。于是小有不适便乱写医书,却因生吞活剥而更加疑病。以致短时间内我一连“患”了包括癌症在内的至少十多种重病,闹得身心交瘁。

助我摆脱困境的是时间和心理咨询师,更有那远在美国早已谢世的卡耐基。

一本躺在书架上多年却一直没在意的竖排本《人性的优点 人性的弱点》,如三月里温煦的风,吹散浓云,一下子晴朗了我的心。

“我们怕被闪电打死,怕坐火车翻车时,想一想平均率,会少得把我笑死。”

卡耐基用这样生动的口吻对他的读者说:“解除忧虑的规则第三条是:让我们根据平均率,我现在担心会发生的事,可能发生的几率如何?”

他又在规则第二条“解除忧虑的万灵公式”中告诉我:“问你自已:一、可能发生的坏结果是什么?二、如果你必须接受的,就接受它;三、然后镇定地想办法去改善最坏的情况。”

诸如此类。正如读过卡耐基的人都知道的,他的书循循善诱,广征博引,举例生动而亲切

温婉地将你带入似曾相识而崭新的广阔天地,像位睿智的老伯父,将武器同时更将防身盔甲、照路手电之类最简单却最有用的器械,交给身不由己在人生沙场拼杀的人们,使他们获得安全,以获得更为宝贵的信心。真正善莫大焉。

至今我一直推崇并向许多亲友赠送、推荐卡耐基,就因我是个实在的受益者。

记不得当时我是怎样具体领悟了的,但我一口气读完了收

“卡耐基并没有解决宇宙中深奥的秘密,但他源于常理的哲学影响和教育实践,却施惠于千百万人,这些哲理如文明一样古老,如“十诫”一样简明。在帮助人们学习如何处世,帮助人们获得自尊、自重、勇气和信心上,在帮助人们克服人性弱点、发挥人性优点、开发人类潜能从而获得事业的成功及人生的快乐上,或许比他这一时代其他哲人所做得都要多。”

此言不谬。与卡耐基同时代的弗洛伊德,以心理分析学说开山鼻祖著称,其学说一度在全球广为流行。然至今日,却已“日落西山”。不仅学术界非议日多,普通人几乎已将其遗忘。其因就在心理分析学说太艰涩太高蹈因而也就太不实用,同时也难以得到科学验证。而卡耐基并无高深理论,却是处世哲学、生活艺术之集大成者,一味千万万疲惫心灵的精神良药。

遗憾的是,尽管他的书在我国一版再版,拥有无可计数的受益者,却鲜见对他的推介文章。所以我想对所有一味疲于追求的现代人认真说一声:如果你读过卡耐基,不妨时时温习之;如果你没读过或者不爱读任何书,务必也读一读卡耐基。尤其是对于至今仍视请教心理咨询师为畏途、视种种心理障碍为闹情绪而难以得到理解的中国人来说,读点卡耐基尤为切实而必要。要不然,洛克菲勒怎会说:我愿意付出比太阳之下任何更高的代价购买“卡耐基”。

夜半书香

受用不尽的卡耐基

姜珺敏

罗到的所有卡耐基的书,读书本身及书所授予我的心理武器,很快将我由抑郁的魔障里解放出来,并一直比较平和地生活到现在。今天,只要我心境灰暗不宁,忘不了去和卡耐基倾谈一番,每每便获得我所需要的心理支撑。还使我获得另一个宝贵启示:开卷有益。但开什么样的卷,大有讲究。一个人可以读很多文学书、专业书甚至不读书,但不可以读一点科普书,尤其是卡耐基这样有益处世、有益心理健康的书。因为现代人生活节奏之快,社会压力之大,七情六欲之丰富,都可谓前所未有。故无论你追求什么,无论你多么忙,读一点言之有物的励志的、处世哲学的书,是有百益无一害,甚至必需的。

正如卡耐基的出版者所说:

将办公室大大小小的物件搬到一条清静的小巷里的一套旧民居中,再把这零乱的物件整理好之后,总觉得还有许多散落在心里的东西无法摆放。它们就那样横七竖八尖锐而又柔软地搁在那些已然流走的日子,就像这个冬季的某些河床里那些露出水面的石头和那些浸河石头的深深浅浅的流水。

打开刚刚重新安装好的电脑,放进一张碟,是我听了七八年的《爱尔兰画眉》。爱尔兰长笛和管风琴一如既往地以一种纯净的气息飘到我的周围。以往听这张碟,基本上都没有具体的喜悦,没有具体的心情,闲下来或忙起来,都会顺手将它们放出来,就像放飞一群被我驯养了许多年的画眉,任由它们远远地飞出我的屋檐又散漫地回到我的窗前。是它们的一间房子或一片树林,不管什么时候,它们都知道回家。

可今天,我的心房却塞满了杂物,这些来自遥远的爱尔兰的西洋画眉却一时找不到它们的空间了,那些本来属于它们的空间,却被太多我还没来得及及整理的情绪给占据了。

一年时间不算长也不算短了。可我们往往从这一年的第一天,就开始有条不紊地把我们一堆一堆美好的设想往屋里搬了,也把一些曾经绊倒过我们的是非非往外地撒,就像一位精于农事的农人将精良的种子留下来,让它们在经过精心耕作的田土里生根发芽开花结果,将那些霉烂的颗粒狠狠地抛到一些阴暗潮湿的角落或废墟里一样。可是到头来,我们精心筛选的种子也未必就能让我们硕果累累,而那些令我们厌恶害怕的事物却在我们的惶恐不安中茁壮成长起来。

而所有这一切成与败、失与得都是在我们点燃的五彩烟花般绚烂的祝愿中悄然完成的。

尽管如此,我们还是不愿意给自己的心底留出更多的空间。在这一年最后一天的这个下午,坐在爱尔兰画眉犹远犹近的叫声里,我理所当然地再一次重复了



这样的轮回。

怎么就选择了要在这一年的最后一天搬迁呢?

原来的办公室在一条很热闹的大街一栋很高的楼房里,那地方也算得上是长沙的经济文化中心了。我就在那栋名气很大的高楼上做着一项与文化相关的事情。

选择在年底离开那栋高楼,也并不是刻意图个所谓的“辞旧迎新”之类的吉利。我们每年都在以这种近乎祈祷的心态矫情或虔诚地美化着这一时刻,旧日与新依然在辩证而又客观地更替着,它们并没因为我们虚饰或虔诚的祈祷而附和我们的意愿。

在这样的时刻搬迁办公室,只因为租期恰到期,本来是完全可以续租的,但在这样一个俯首就可以看到满城喧哗的高楼里,我所做的这份

凌鹰

让画眉飞进来

事情并没有因为楼层的高度而让我看得更高和更远,反倒让我的目光更加迷离和恍惚。所以,我觉得它更适合在一个寂寞的领地里让我去重新梳理被热闹弄乱的思绪。

爱尔兰音乐放完之后我又重放了一遍,好像是要向那些还没有找到回家之路的画眉重新敞开心窗。

天黑下来,才想到自己该回家了,才想到还有八岁的女儿在等我回去给她做她喜欢吃的晚餐。这是一件不能用任何虚饰和假设取代的事实,它比我搬迁办公室后又将继续做下去的那件事更加清晰和明朗。这样一个非常世俗非常微不足道的事实却促使我一下子打开了自己已被搬迁的物件堵塞了的屋门,那群一直在我的屋外盘旋的画眉一下便涌

心香一瓣

一份责任心

许晨

前一段,应深圳有关部门邀请写作一部电视专题片文学脚本,而我在家乡济南还有一份主编文学期刊的重任,为了两不误,就打起了“飞的”——乘坐班机来来往往。有时三五天之内一个来回,上午处理完了稿件,下午则赶到了机场。然而不管多么紧张忙碌,我总忘不了在登机前去买一份人身保险。

当然,我们的航空业非常安全——事故概率在全世界是最小的,我也从未遭遇过空中的惊险一刻,每一次飞天旅行都是“好风凭借力,送我上青天”,平安快捷地到达目的地,似乎买这份保险是多余之事,白白扔了20元钱。多!实际上不能这样看问题。说句大实话,不怕一万,就怕万一。如果真的出险了,妻儿老小将因此这一个举动获益匪浅,悲痛的心灵会得到些许的安慰,而你则更加深刻地留在家人的记忆里,甚至含笑于九泉。

未雨绸缪,有备无患。

实在地讲,过去我并没有这样清醒的认识。对保险行业或多或少地有些偏见,觉得那都是空头支票、没事找事。自己身体很好,没有伤病;吉人天相,也不会碰上天灾人祸的倒霉事,买保险还不是把钱打了水漂?甚至听到如果出事有保险的话,还有点感觉不吉利。所以,有人介绍保险,一点儿听不进去;买车船票售票员问要不要附加保险时,也坚决地一摇头:“不要!”

直到那一年,我参加了“百位作家体验中国人寿”的活动,前往中国人寿山东分公司体验生活、采访作之后,思想上深受触动,发生了180度的大转向。当时,我在山东公司宣传处徐钢等朋友的安排陪同下,深入中国人寿公司基层团队和业务员中间,交朋友谈历程聊体会。好啊!那些生动的故事,

那些感人的场景,那些深刻的哲理,宛如“天下第一泉”趵突泉三个泉眼的清水咕咕咕地喷涌出来。

尤其是听到某某人突然查出癌症,必须马上手术,不然活不过一两个月,可他家徒四壁两手空空,只有躺在床上等死。万幸的是,单位上集体买过工伤保险,保险公司及时送来看病的钱,濒临绝境的生命之路上又有了一丝曙光。还有某某人是家里的顶梁柱,却在奔波送货时遭遇车祸撒手人寰,抛下体弱多病丧失劳动能力的老爸老妈叫天天不灵,叫地地不应。好在生前他曾买过一份人寿保险,受益人就是自己的父母。保险业务员将一大笔理赔款送到家里。两位老人老泪纵横,拉着业务员的手就像拉着儿子的手:“儿啊,你没走啊!俺还有靠啊……”

你的心灵受到了深深的震撼!

由此,我对保险业和保险人刮目相看!他们以自己的辛勤劳作、心血汗水为宝贵而脆弱的生命开辟了一片绿洲,托起了一轮朝阳。我的保险意识大大增强了,不但及时为家人办理了种种保险业务,还在出差乘坐车船飞机时,毫不犹豫地买上一份保险。我觉得:这实际上是买了一份心安,买了一份责任!尽管万分之一事故的发生率不可能有,我们也不希望出任何危险,但买了它,心里就踏实多了,对家人更是平添了一份爱心!

经过一番努力,我们与深圳方面合作的电视专题片文学脚本顺利完成了。我还收获了一叠航空意外险保单,虽说已经完成了它的历史使命,失去效用了,可这里边深藏着对亲人的关爱啊!大千世界,滚滚红尘,任何事情都有可能发生。只要有了一份责任心,你就会问心无愧、无怨无悔。

生命之悟