

心感悟

最后一面

有一次,我在车站候车室候车。两个老婆婆坐在我身边,其中一个是要送另一个的,两人双手拉在一起不停念叨着。

要发车了,一个老婆婆上车,回头说了句话:“姐啊,今年我89岁,你90岁,这是我们这辈子最后一次见面了……”

感悟:

有时候,一转身,可能就变成了永远。多发现身边的美好,珍惜拥有的每一天,生活会有更多温暖与美好。

注销

一个老太太来给老伴儿注销户口。她小心翼翼地问我:“姑娘,我老头身份证你们可不可以不收回?我有时候想看他一眼就可以看看他的身份证。”

后来我没有收,只是剪掉右下角算作废,然后还给老太太了。

感悟:

余秋雨说:叶子黄了,我在树下等你;月儿弯了,我在十五等你;我们老了,我在来生等你。愿有岁月可回首,且以深情共白头。

谢谢

爸妈离婚后,我跟了老妈。等老爸有了自己另一个家、另一个女儿,我就觉得自己是多余的,即使再难也绝对不给老爸添麻烦。

后来,有件事需要他帮忙。然后,事成了,我发短信对爸爸说谢谢。短信上打出“谢谢”两字时,我心里痛得跟抽筋一样。

过了很久,爸才回复我,只有两字:傻瓜!

感悟:

父母的爱,从不因时间的流逝而变化,也不因环境的改变而消逝。有时候,我们心里的那股劲儿,其实只是别扭了自己而已。坦然接受,其实那爱一直都未曾离开。

情人节

情人节,患阿尔茨海默症的外公失踪。

晚间,医院来电,说有位衣服上缝着这个电话的老人,站在某病房里不肯离去。

妈妈慌忙奔向医院,一进病房便哭了,外婆就是在这间病房去世的。

我看到外公手里拿着一枝玫瑰,忽然想到几年前的那个情人节。那天,我问外公咋不送外婆玫瑰,外公说,傻老太太衬不上玫瑰。

感悟:

生命中,有些牵挂来日方长,但有些牵挂可能后会无期。人生总有不经意的存在,也有恍觉珍贵的失去的时刻。

追赶

爷爷70多岁了,竟然在大门外,跟几个五六岁的小屁孩打弹珠,还大呼小叫地耍赖。

祖奶奶听到了,拄着拐棍出来就要揍他,他起身就跑。结果还是被追上,结结实实挨了一棍子。

事后,爷爷说:“要不是怕我妈摔倒,她是追不到我的。”

感悟:

不管你现在的年纪,听到“妈妈”这个词,总会触动心弦。妈妈在,你可以一直都当个小孩。

智慧树

请学会“及时翻篇”

■烟水清寒



很喜欢丰子恺的一句话:“不乱于心,不困于情;不畏将来,不念过往。如此,安好!”

有的人容易被过去的错误所困扰,又为将来的不确定而担忧。想要在风雨兼程的人生路上变得洒脱淡然,就要学会“及时翻篇。”

1 | 既往不恋

弘一法师曾经说:“学会释怀,人生才能重新开始。”

人生如此,感情亦是如此。有句名言:“要定期给自己归零,清除心灵上的污染。”

一个人,若一直放不下过往,终将会堵死自己的未来。

有个朋友习惯随手关上身后的门。他说:“当你关门的时候,也将过去的一切留在后面,不管是美好的成就,还是让人懊恼的失误。然后,你又可以重新开始。”

我们这一生,一直都在关身后的门。

2 | 当下不杂

我们不能把控生活中会发生什么,但可以决定以什么样的心态来应对生活。

苏轼在不惑之年被贬至黄州,经历人生的至暗时刻。

虽然境遇坎坷,生活拮据,但他深谙既已如此,黯然神伤无用,应当享受当下的生活。在他充满诗意的眼光里,平常不能再平常的黄州山水也变得不凡起来。在给司马光的信中,他写道:“寓居去江干无十步,风涛烟雨,晓夕百变,江南诸山,在几席上,此幸未始有也。”

不仅如此,他还带着家人开荒种地,体会辛勤劳作的快乐。朋友到来,他热情迎接,推杯换盏,享受开怀畅饮的相聚时光。得益于细品当下,善观生活的心态,苏轼眼中所见,皆是日子中的处处美好。

晚年,他再次遭贬,被发配到海南儋州。到了海南儋州,苏东坡所面临的环境

就更加恶劣了。苏东坡在写给友人的信里说:“这次去,估计就回不来了,我去那里第一件事就是做一口棺材,第二件事就是选块墓地。”

在海南,他食无肉、病无药、居无室、出无友。和常人悲观的心态不同,他在海南开始治愈自己。

他发现了烤生蚝,然后吃了自家儿子用山芋和碎米做的玉糝羹,而且还自酿了天门冬酒。他还教大家怎么挖井,怎么治疗疟疾,怎么种植水稻。他讲学,使原本的蛮荒之地渐渐“书声朗朗,弦声四起”。

人生海海,求而不得是常态,难得圆满才是人生。如果执着过往,伤感昨天,或是担心未来,被命运苛待,就无法以一颗平常心,享受当下的时光。学会拨开人生迷雾,珍惜眼前时光,才能感受生活的本真,将不顺遂的日子,变成一路且行且歌的旅程。

3 | 未来不惧

心理学有个名词,叫“预期性焦虑”。陷入预期性焦虑的人,总是对未来可能发生,又或者是难以预料的事情,抱着担忧的心态。

人生的大部分焦虑都是来自杞人忧天。这种对未来过度焦虑担忧的状态,让人深陷情绪内耗,却无法阻止事情的发生,也无法解决任何问题。

未来的事情,变化莫测。它不可能百分百按照你的预期发生,过度焦虑,只会损耗自己的身心健康。

多思者心必累,心重者必心苦。心中没有牵挂,事情来了就顺应它,事情没来就不要主动去寻求。过度担忧未来的事情,只会让自己日渐疲惫,纠结过去的事

情,对当下没有半点意思,只会换来痛苦。

人到了一定年纪,拼的是四种能力。

其中两种能力是“能翻篇的能力”和“能扛事的能力”。

日子纷繁杂乱,有人活在昨天,对过去紧抓不放,深陷悔恨;有人担忧明天,对未来诚惶诚恐,终日不安。

殊不知,过去的事情已成定局,我们不能改变;明天尚未到来,谁也无法预料。只有懂翻篇、能扛事的人,才能接纳过往,把握现在,笑迎将来。

从现在起,学会将日子归零,尝试活在当下,坦然迎接未来,在命运的风雨中,做个通透的人。

杂货铺

遇到不顺 记得保持微笑

比拥有一个万事如意的人生更重要的是,拥有一个积极乐观的心态。当你的心态好了,一切才会变得更顺。

拥有乐观心态的人,在生活和工作中总是呈现出积极和热情的一面,这样的人工作起来更得心应手,生活上也更有趣。反之,心态悲观的人常常杞人忧天、患得患失,生活也因此变得一团糟。无论何时,都记得保持微笑,给自己一种积极的心理暗示,人生之路自会鸟语花香、阳光明媚。

人生路上 勇敢迈开步子

我们前进的每一步都需要与勇气相伴。生活中,许多人无法正视挫折,往往妄自菲薄、自我退缩,心中的恐惧越滚越大,对生活也失去了本该有的信心和动力。

真正的强者不是不流泪的人,而是含着眼泪奔跑的人。学会直面困境,始终相信自己,不抱怨、不放弃,勇敢前行,往后的路就都是向上的路。请相信,你只管勇敢迈开步子,生活的美好定能与你如期而遇。

提高专注力 慢工才出细活

什么都想做,往往什么都做不好。那些总是追求立竿见影的人,一旦遭遇失败,更容易丧失斗志。

找到自己感兴趣的事,努力做到极致。也许过程很枯燥,但却可以让自己变得与众不同。如果第一次没做好,也没关系,多试几次,慢工才能出细活。不要得过且过,也不要急于求成,尽心尽力把每一件事做好,你的日积月累,早晚会成为别人眼中的望尘莫及。

保持好奇 人生更多可能

人都喜欢待在舒适区,习惯安逸的生活。很多时候,我们停滞不前,不是因为自己实力不够,而是因为缺少了一颗对新鲜事物的好奇心。

保持好奇心和求知欲,我们才能不断打开新世界的大门。有空的时候读点书,把生活安排得尽量丰富和有趣,你会发现自己的视野变得更加开阔,人生有了更多的可能性,面对变化的世界也更加淡定、从容。

换位思考 容人也是悦己

生活中,我们应该与人保持和谐友善的关系,对他人少一些偏见,多一点理解。有容纳他人的格局,才能予人宽容,予己自在。

有包容心的人,会为别人着想,懂得换位思考,察人之难,谅人之过。用广阔的胸襟悦纳世间万物,既是善待他人,也是成全自己。愿接下来的每一天,我们都能做一个热爱生活、积极向上的人。

