

恰如其分地生活

人是由一撇一捺支撑起的,每个生命活着都有支点,只是支点的不同:有人在头,有人在脚;有人在肩上,有人在腋下;有人在上半身,有人在下半身。

小孩子病一次,聪明一回;中年人病一场,明白世事一场。病是人生的老师。

人活在天地之间,一半属天,一半属地。举目头上三尺是天,低头脚下寸步是地,人却都是在病痛来的一瞬间,才活明白,身体好的时候,不管天高地厚,人经常是糊涂的。

世界上没有任何欢乐不伴随忧虑,没有任何和平不连着纠纷,没有任何爱情不埋下猜忌,没有任何安宁不隐伏恐惧,没有任何光明不留阴影,没有任何满足不带有缺陷。

生之河流,走向一样,水岸不同;有的上下起伏,中间拐弯;有的始终柔弱,缓步悠长;有的先清后浊,中途变身;有的风雨裂岸,遭障转向,生之河流,没有从头到尾都平直、都通畅的。

从自然人变成社会人,与外界有接触的身体六种器官,经常反作用于人。对口、手、足,人却往往控制

不了——口去读书的学会说脏话,手去助人的却害了人,本想往上走的变成向下滑;对眼、耳、鼻,人也控制不了——不愿看到的事情也得看,不愿听到的声音也得听,不愿闻到的气味也得闻。

想活得随意些,就只能活得平凡些;想活得辉煌些,就只能活得痛苦些;想活得长久些,就只能活得简单些。没有上上活法,适合自己的,就是最好的。

要脸,演正戏,少部分人光顾;不要脸,演八卦,十万人看你。没有双赢。

任何人都有三个自己:骨子里的,表现出来的,别人眼睛里的。第一个是最难的,第二个是最假的,第三个是最累的。

人的思想,决定人的身体;人的内在,决定人各有其味。

生活中,有三个问题令人关注:一是吸引人吗?二是令人愉快吗?三是知道自己所在地位吗?能经常想第一个问题的,是女人;能经常想第二个问题的,是男人;盲目徘徊在第二个问题里的,男女一样多。

比海洋更大的是天空,比天空

更大的是人心,人活着只有冥悟出心眼,即心灵的眼睛,才能看到与众不同的东西。

生存这一事实本身,就和“强”字分不开,活着就意味着“健”在。所谓生命就是一种力量,它时刻都在征服着周围的一切,包括自身的病、欲。

只有标明地位、身份的象棋,才有求和一说。所有棋子都一样,取道天象的围棋,从来有输赢,哪怕只有四分之一。

只有向前看才能生活,只有向后看才懂生活。

光往上看,发飘;光朝下瞅,腿沉重。不往上看不往下看,又找不准自己的位置,人生最不好把握的就是视力。

父亲告诉我:无论倾听到什么,获悉到什么,都应该记住这是几界,要使一把大于手,一抱大于臂,一步远于自己腿所能及,不借助什么,是不可能的。

人的伟大和光荣,就在于知道如何恰如其分地生活。

确切的人生是:保持一种适宜状态。

不要被最字累,最好永远是好的敌人。

所有的第一都应感谢第二,正是有了第二才使第一变得真实可靠。

摘自《齐鲁晚报》

人一辈子有“三天”,即昨天、今天、明天。这“三天”中“今天”最重要。要想过好今天:

要学会做三件事

第一是“会关门”。把通往昨天的“后门”和通往明天的“前门”都关紧,人一下子就轻松了。

第二是“会计算”。要学会计算幸福。有些人对自己做错的事情一件也没记住,对自己做错的事情记得特别牢,徒增许多烦恼。

第三是“会放弃”。请记住:“先舍后得,舍了才会得,舍了一定会得。”

学会说三句话

第一句话:“算了。”钱包被偷了,算了;电视机烧坏了,算了;骨头摔断了,算了。对于既成事实,最好的办法就是接受。

第二句话:“不要紧。”不管发生什么问题,一定要学会说“不要紧”。有人问邓小平:“你在‘文革’时期受了那么多磨难,为什么今天依然神采奕奕?”小平回答:“我一生都乐观,即使天塌下来我也不怕,因为有个高个子顶着。”

第三句话:“会过去的。”有一句俗语:“天不会总是阴的。”别忧愁,一切都过去的。

摘自《广州日报》

学会自我放松 学会做三件事

学会三种方法

三乐法。就是助人为乐、知足常乐、自得其乐。

三不要法。一是不要拿别人的错误来惩罚自己,二是不要拿自己的错误惩罚别人,三是不要拿自己的错误惩罚自己。

年龄减法。不要小看这种方法,它有明显的焕发青春的功效。心态年轻,人自然显得年轻。

摘自《广州日报》

大热天我陪着在大学读营销专业的表妹上街,一时觉得口渴难忍,不由自主地在路旁一个瓜摊前停了下来。摊主正在把一个大西瓜切成片。我问西瓜怎么卖,他说:“六毛钱一斤,一元钱一片。”

给摊主两元钱,我就和表妹一人拿起一块在瓜摊前啃了起来。

买西瓜的人并不多。我一边啃西瓜一边替摊主担心:“好几斤西瓜,要这么一片一片地卖,还不知道要卖到猴年马月呢?”

表妹却说:“我估计用不了四五天就能卖完。”

我问她为什么。表妹就笑说:“因为摊主知道把西瓜切成片卖啊。”

看我一脸茫然,表妹说:“第一,把西瓜切成片卖,方便,买主不用到处找水果刀,张嘴就可以吃,多爽!第二,把西瓜切成片卖,适量

适时。在你口渴的时候,不大不小的一片西瓜摆在一边,让你伸手可及,止渴又不浪费,多好!第三,把西瓜切成片卖,是不用花钱的广告。卖瓜人最清楚哪个瓜好哪个瓜不好,把最好的瓜切成片,让路过的人眼见为实。第四,把西瓜切成片卖,实际上是一种促销。一元钱一片,那薄薄的一片顶多也就一斤。那就等于在告诉想买整瓜的人:如果你不嫌麻烦,吃的人又多的话,一个10斤的瓜就可以省下4元钱呢。多过瘾!第五,把西瓜切成片卖,是不断给自己小甜头。卖一片西瓜,虽然挣钱不多,却可以打

破无人问津的冷清,给摊主以‘今天的西瓜还热卖’的心理暗示。”

四天之后,我再去瓜摊,果然已人去瓜空。

我不得不朝表妹竖起大拇指,表妹却自谦地一笑,说:“有什么了不得啊,我只是坐而论道,行动上却从未迈出半步,所以,大把的钱就进了别人的腰包,我还是只能做我的穷学生。”

“把西瓜切成片卖。”卖瓜的人不只是懂得其中的道理,更重要的是他们已经在按自己所懂得的去做了。

摘自《家庭百科报》

把西瓜切成片卖

适时。在你口渴的时候,不大不小的一片西瓜摆在一边,让你伸手可及,止渴又不浪费,多好!第三,把西瓜切成片卖,是不用花钱的广告。卖瓜人最清楚哪个瓜好哪个瓜不好,把最好的瓜切成片,让路过的人眼见为实。第四,把西瓜切成片卖,实际上是一种促销。一元钱一片,那薄薄的一片顶多也就一斤。那就等于在告诉想买整瓜的人:如果你不嫌麻烦,吃的人又多的话,一个10斤的瓜就可以省下4元钱呢。多过瘾!第五,把西瓜切成片卖,是不断给自己小甜头。卖一片西瓜,虽然挣钱不多,却可以打

破无人问津的冷清,给摊主以‘今天的西瓜还热卖’的心理暗示。”

四天之后,我再去瓜摊,果然已人去瓜空。

我不得不朝表妹竖起大拇指,表妹却自谦地一笑,说:“有什么了不得啊,我只是坐而论道,行动上却从未迈出半步,所以,大把的钱就进了别人的腰包,我还是只能做我的穷学生。”

“把西瓜切成片卖。”卖瓜的人不只是懂得其中的道理,更重要的是他们已经在按自己所懂得的去做了。

摘自《家庭百科报》

30多年前的一个深冬,一位从京城“下放”的老教授,携家眷来到我们村安家落户,接受贫下中农再教育,或者说劳动改造。

老教授一家4口(夫妻俩及他们的小女儿和长孙)就住在我家的后院里,而且一位住就是十多年。在那特殊的年代里,我们一家人对老教授的态度是不一样的,尤其是我的两个叔叔。

二叔当时是村里的民兵连长,“思想觉悟”非常高,自以为爱憎分明、能随时划清敌我界线,对老教授一家视若仇敌,自动“担负”起监视和“教育”老教授一家人的“义务”,常常对老教授横眉冷对,恶言恶语。

有一次,我奶奶看不下去,对二叔说:“人家是大地方来的,知书达

理,你何必这样对待人家……”

二叔颐指气使,大声嚷嚷:“什么大地方来的,不就是臭老九、走资派……我连野兽都不怕,还怕教授吗?”

三叔则恰恰相反,当时还在读中学的他,对老教授一家视若亲人,对知识渊博的老教授更是毕恭毕敬、非常崇拜,在攀谈求救的同时,还经常帮老教授一家挑水磨面干杂活。

老教授特别喜欢我三叔,常和他有说有笑,甚至彻夜长谈。后来,他还送给我三叔许多书。

1977年恢复高考时,已辍学三

四年的三叔,在老教授的鼓励和指导下,以全县第一名的优异成绩考入清华大学。同时考上清华大学还有老教授的小女儿——后来成了我的三婶。

次年,老教授夫妇和他们的孙子被专车接回北京。如今,我三叔、三婶也早已是学富五车的博士生导师,成了国家的栋梁。

而我的二叔至今还生活在农村,毫无作为。新时期的改革大潮、党的富民政策也没能改变他的处境。他在家乡富饶的土地上依然过着贫困的生活,走着自己苍白的人生之路。

一个人的世界观和处世态度,也就是我们常说的心态,往往决定了他一生的前途和命运。

摘自《没有钥匙的锁》

心态和命运

一个播音员在整理稿件时交谈,你们在说些什么呀?”

罗京回答,是“终于又过去了一天”。多么坦诚的回答啊,实在让人震惊。

罗京优雅播音的背后,“终于又过去了一天”,从这一句简单的话中,能感受到他生命的另一面。

事实上,世上的每个人都在勤奋地劳动着,生活的艰辛使每一个生命都充满压力和紧迫感,也正因此,每一个生命才充实和快乐,富有激情与动力!

摘自《读者俱乐部》

终于又过去了一天

中央电视台《新闻联播》的主播罗京,以他庄重沉稳的形象和特有的极富金属质感的嗓音使他的名字家喻户晓。

1996年1月1日《新闻联播》由录播改为直播后。稿件提前10分钟才能到播音员手里,遇到紧急情况越是重要新闻,稿件来得就越晚,有时甚至拿到稿件就要开始播

音,这对播音员是个严峻的挑战和考验。尽管罗京在这个位置上已经干了多年,他依然感到压力很大。台里规定,念错一个字扣200元,累计错3个字以上要去学习班参加考试,考过了才能重新上岗。因此,罗京的神经绷得紧紧的。

记者采访罗京时问:每次《新闻联播》结束时,都看见你和另外

非常男女

放你所爱的人走

如果你决心爱一个人,就得有心理准备,有一天他将会离你而去。

我小时候,我的邻居是个养鸽子的人,他从来不把鸽子养在笼子里。人们问他,为什么不把它们关在笼子里。他说:如果你真的爱某样东西的话,为什么要限制它们的自由呢?如果你爱它,就给它自由;如果它飞走了,那么它根本不属于你;如果它飞走了,又回到你身边,那它将永远是你的。

有时候很难放手让你所爱的人走,可是,如果你不让他们自由,你就不是爱他们。

我曾面临过一个痛苦阶段,

那时我和男友刚分手。当他对我说,我们最好不要再见时,我完全被击垮了。失眠、没有食欲、不能专心工作。我日渐消瘦,到最后很多人都认不出我来。即使过了一个月,我发现自己还是不能接受这个事实,我根本不相信这段感情真的结束了。

我一直试图强迫我的男友回到我身边,我总是认为:只要他留在我身边,什么问题都可以慢慢解决。

现在回想起来,那时的心态不是“我爱他”,而是“我就是不要一个人生活”。

那不是爱,那只是害怕寂寞。爱是不能勉强的。我们必须让

我们所爱的人自由。

因为我们都需要空间,人们是需要自由的,否则很快就会感到被束缚。如果我们爱一个人,我们就得尊重他的希望和需求。当我们紧抓着某人不放时,我们很可能使他窒息,而这通常是因为妒忌、不安全感、害怕,却不是爱。

就算是这样,那些留在你身边的鸽子,由于自然的原因,它又能陪你多长时间呢?

有时候,即使是在一个稳定的爱的关系中,人们也需要彼此的空间,人们也需要在心里留一个防线。那就是,总有一天,他会离你而去的。所以,如果你决心要爱一个人,你就要有一个心理准备:总有一天,他会离开你。有了这个准备,所有的恐惧都会离你而去,过去和未来对你就不会有任何影响了。

摘自《勇气之书》

请你等着我

在一个世纪前,有一个12岁的小女孩叫克莱拉,她爱上了他父亲的学生舒曼。

舒曼19岁,才华横溢,有着艺术家时而又狂放时而忧郁的个性,深深地迷住了克莱拉。小小的她惟恐舒曼先爱上别人,央求他说:“请你等着我长大!”

后来,舒曼伤了手指,无法再圆钢琴家梦。只好改学作曲,深情款款的克莱拉安慰他说:“我把我的手借给你。”

不过,这段恋情为老父所阻。虽然舒曼是他最得意的学生,他更欣赏舒曼的才华,却不乐意女儿嫁给一个穷音乐家。另一方面,女儿在钢琴演奏上亦有着极高的天分,

她要把女儿培养成第一流的钢琴家,不愿她太早踏入婚姻,影响她日后的发展和成就。

克莱拉却是铁了心肠,老父一怒将舒曼告进法院,最后却被法官以“爱情无罪”驳回。

克莱拉和舒曼一共生了8个孩子,生活的压力,加上创作太过耗神,舒曼不到30岁就出现精神不稳定现象,几度住进精神病院。

此时,18岁的伯拉姆斯怀着的一颗敬谨的心前来向舒曼请教,却一眼爱上大他8岁的师母。

舒曼的病情日益严重,提早结束自己短暂的一生。克莱拉痛不欲生,把自己完全封闭起来,不与任何人接触,最后还是伯拉姆斯点醒了她:“如果你真的爱老师,就该把他的作品发扬光大,而不是和他一起埋葬。”

克莱拉大梦初醒,忆起当年的承诺,她要把自己的手指接给挚爱的人。从那一刻起,她把一生的岁月都放在四处巡回演奏舒曼的作品上。舒曼的作品能够流传至今,广为人知,克莱拉功不可没。

克莱拉始终不曾接受伯拉姆斯的求婚,因为她早已看出伯拉姆斯才华过人,终有一日会在乐坛大放异彩。拖着8个孩子的她,只怕会提早断送伯拉姆斯年轻的音乐生命。

伯拉姆斯去世时82岁,终身未婚。

多少时候,我们也不在寻觅生命中的一份真爱,期待有人对我们说:“请你等着我……”

摘自《智文星》

不能说的7句话

一、“我警告你……”

夫妻间最忌盛气凌人——去警告你上司试试?

冰释策略:反其人之道还治其人之身。“我对你的警告提出严重警告!”如同绕口令一样,保证对方扑哧一笑。

二、“我跟你说过几千次了”

一句话说了几千次,累不累啊,干脆去当录音机好了。

冰释策略:别发火,慢慢地回答他:“我也听了几千次,不过还有信心听下去,你说吧,我记数。”对方也许一句也不想说了。

三、“你一辈子都……”

谁也不是预言家。别说是后半辈子了,就是对方婚前的事儿,我也不一定全知呀。

冰释策略:“哎呀,你真行啊,知道我一辈子的事情,那么请把我三岁的事儿讲几件吧。”

四、“笨得像猪”

这是对自尊心残酷打击。

冰释策略:“这叫物以类

聚呀!”对方感到自己说错了,恨不得打自己嘴巴。

五、“跟你结婚倒透露了”

其实真正倒霉的人是不会说出口的,他只会暗自垂泪。

冰释策略:“太好了,倒透露了,物极必反,你的鸿运来了!”

六、“你尽是……”

罗列一堆缺点,谁没缺点,只看缺点不看优点,谁都成坏蛋。

冰释策略:“有我这些缺点做你的陪衬,你会更加光彩照人呀!”对方心里肯定乐滋滋的,尽管他(她)脸上还气呼呼的。

七、“离婚”脱口而出。

一般人的反应是,离就离,怕谁怕谁!真的要离了,又后悔不及。

冰释策略:此时不能火上浇油,应等对方平静下来后,再冷静地与他(她)交谈。不是怕离婚,而是需要离个明白

摘自《伴侣》

当灵魂那根弦被拨动

有时候,你说不出为什么喜欢一个人。他长得并不特别好看,他也并不完美。然而,他把你完全吸引住了。因为你感受到了他的灵魂。

有些人,也许出身大富之家,也许在世界一流大学毕业,也许仪表不凡,也许有一个光明灿烂的前途。可是,你感觉不到他的灵魂。

另一些人,他充分掌握潮流信息,知道现在最流行的掌上计算机数码相机名车,甚至最流行的球鞋。他知道什么是好东西,随时可以念出一串现代最有名的画家建筑师室内设计师和家具设计师的名字。可是,你认为他不过是个资料搜集员,没有灵魂。

为什么你觉得甲有灵魂而乙没有?因为甲的灵魂能与你的灵魂共振。

我们爱上的,是一个能拨动我们灵魂那根弦的人。这种感觉太美妙了,很难去解释,以至我们只能说:“他有一种属于灵魂的东西。”

有一天你不再爱眼前人,也许是因为,灵魂那根弦已断了。

摘自《青年文摘》

不要随便牵手

有人说爱情就像捡石头,总想捡到那个适合自己的,但是你又怎么知道什么时候能够捡到呢?

其实,爱情应该像磨石子,或许刚捡到的时候,你不是那么满意,但是,人是具有弹性的,很多事情是可以改变的,只要你有心,有勇气,与其到处去捡未知的石头,还不如将自己已有的石头磨光发亮。

很多人以为,是因为感情淡了,人才会变得懒惰,其实人是先被惰性征服,感情才慢慢变淡的。

在某个聚餐的场合,有人提议多吃点虾对身体好,这时候有个中年男人忽然说:“十年前,当我老婆还是我女朋友的时候,她说要吃十只虾,我就剥二十只给她!现在,如果她要我帮她剥虾壳,简直是开玩笑!我连帮她剥菜都没兴趣了,还剥虾壳呢。”

难怪越来越多的人只想谈一辈子恋爱,却迟迟不肯走入婚姻。因为,婚姻容易让人变得懒惰。

一对情侣,相约下班后去用餐、逛街,可是女孩因为公司会议迟到了,当地男赶到时,她已经迟到了20多分钟,她男朋友很不高兴地说:“你每次都这样,现在我什么心

也没了,我以后再也不会等你了!”刹那间,女孩的心决堤崩溃了,她在想:或许,他们再也没有未来了。

同样,在同一个地点,另一对情侣也面临同样的处境,女孩赶到时,他也迟到了半个钟头,他的男朋友说:“我想你一定忙坏了吧?”接着他为女孩拭去脸上的雨水,并且脱去外套披在女孩身上,此刻,女孩流泪了。但是流过她脸颊的泪却是温馨幸福的。

其实爱恨往往只在我们一念之间!爱不仅要懂得宽容更要及时,很多事可能只是在于你心境的转变罢了。

如果有个人爱上了你,而你却不觉得他还不错,那并不代表你会选择他。我们总说:“我要找一个很爱很爱的人,才会谈恋爱。”

假如从来没有开始,你怎么知道自已会不会很爱很爱那个人呢?其实,很爱很爱的感觉,是要在一起经历了许多事情之后才会发现。

每个人都希望找到自己心目中百分之百的伴侣,但是你有没有想过,在你身边有人对你默默付出很久了,只是你没发觉而已。

所以,还是仔细看看身边的人吧,他或许已经等你很久了。

当你爱一个人时,爱到入骨绝对刚刚好。所有的期待和希望都只有七八分,剩下两三分用来爱自己。如果还继续爱得更多,很可能给对方造成沉重的压力,让彼此喘不过气来,完全丧失了爱情的乐趣。

爱一个人,要了解也要开解;要道歉也要道谢;要认错也要改错;要体贴也要体谅;是接受而不忍受;是宽容而不是纵容;是支持而不是支配;是慰问而不是质问;是倾诉而不是控诉;是难忘而不是遗忘;是彼此交流而不是凡事交代;是为对方默默祈求而不是向对方诸多要求。可以浪漫,但不要浪费,不要随便牵手,更不要随便放手。

摘自《流行哲理小品(中国卷)》