

缩小自己

在美国加州的岛上,有一种鸟叫美洲鹰。由于市场上有人高价收购,当地人对于美洲鹰进行疯狂的捕杀,导致美洲鹰在岛上绝迹,人们再也看不到它的踪影,认为这个物种已经从世界上消失了。

美洲鹰究竟是一种什么样的鸟呢?一只成年的美洲鹰,是体重达到二十公斤,两翼自然展开达到三公尺的巨鸟。它在海面上飞行时,一个俯冲下来,就能抓起一只小海豹飞上天空。这种鸟绝迹了,人们很后悔当时冲动的行为。

在大家认为世界上不可能再出现美洲鹰的时候,美国一名专门研究美洲鹰的科学家史蒂文,却在南美安第斯山脉的一个岩洞里,发现了绝迹多年的美洲鹰。让人感到不可思议的是,这种体形庞大、习惯在海上飞翔的美洲鹰,竟然能在拥挤狭小的岩洞中生活。史蒂文发现,洞中到处都是奇形怪状的岩石,岩石与岩石之间最大的距离是零点五英尺;最狭窄的地方,两块岩石几乎紧贴在一起。有的岩石薄得像刀片,有的岩石尖得像钉子。在这样的情况下,别说身体庞大的美洲鹰无法生活,连麻雀恐怕都很难栖身。美洲鹰究竟是以什么样的方式生活?所有专家都难以想象。

史蒂文利用高科技的方法,在洞中捕捉到一只美洲鹰,然后用许多树枝把它围在中间,再用铁炭袋做成直径为零点五英尺的小洞,试着让它从洞里往外飞。美洲鹰一下子便从零点五英尺的小洞里飞出去了,速度快得谁也没有看清楚是怎么一回事。史蒂文只能透过录像的慢动作观

察。录像的慢动作显示,美洲鹰在穿过小洞的一刹那,翅膀紧紧地贴在肚子上,双脚直伸直到尾部,与伸直的脖子头保持一条直线,巨大的躯体在瞬间变成一条又柔又软的面条,进而轻松做到人们无法想象的事情。

在对美洲鹰研究中,史蒂文还发现,美洲鹰身上布满了大小不一的老茧子,老茧子的坚硬程度可以与岩石相抗衡。可见,当时美洲鹰为了躲避人类的追捕,来到这样的岩洞里,为了适应环境,为了让自己庞大的身躯能穿过岩石之间狭小的缝隙,在一次次地受伤中调整自己,改变自己,终于让自己的身上有了老茧子以抵御岩石的摩擦,让自己庞大的身躯柔软到可以瞬间成为一条直线。美洲鹰无法躲避人类的捕杀,无法改变岩洞的狭小,但是它却改变自己,进而获得新生,让濒临绝迹的物种得以延续。

作为人类,很多原因会把我们逼到连翻身都不能的狭小空间。想要活下去,我们就得像美洲鹰一样,不断地缩小自己,以腾出更大的生存空间。缩小自己是很困难的,可能会流泪,可能要受伤,但是只有勇于并且甘愿缩小自己的人,才可以穿过狭小的缝隙,获得更广阔的天空。我们无法选择自己的出身,父母和家庭,无法选择决定我们前半生命运的平台。无论这个平台如何,对我们的影响有多大,我们都无法改变,所以不必抱怨,只需要承认和接受。但是,我们绝对有办法选择自己后半生的道路,生活环境或是生活方式,也就是说,我们可以设计自己的第二次出生,也同样能赋予自己的第二次生

命。有人说,自己有想法没办法,但是翻身的办法很简单,朝着正确的方向走,以正确的方法解决遇到的问题。至于什么是正确的办法?就是能使自己翻过身站起来,而不会摔倒的办法。在这个过程中,有两种心态是我们生活在社会最底层的人最应该学会并且运用的,就是忘记和忽略。

忽略不是一种懦弱,而是一种生存技能,特别是一个人处于弱势的时候。如果你一无所有,你就应该忽略别人说你是一个穷人;如果你出身卑微,你就应该忽略别人对你鄙视的眼神;如果你没有背景和关系,你就必须忽略别人如鱼得水、一帆风顺;如果一个人与你没有直接的利益关系,你就有必要忽略他的道德观、价值观和人生观。忽略是对别人的一种宽容,是对自己的一种解脱。忽略是对自己的一种减压,也是一种使自己活得更轻松、更简单的方法。它能使自己专心地做自己应该做的、或喜欢做的事。忽略困难,就等于给自己力量。

学会“忽略”,忽略一个本不属于你的强加,就卸下一个本不属于你的重负;忽略一个本属于你的公平,就能争取一个本不属于自己的机会;忽略自己无法专注的事情,对人生就是一种最直接的跨越。然后“忘记”,忘记自己无法承载的东西,对自己就是一种最简单的释放;忘记一个错误的开始,就可能得到一个正确的结束;忘记曾经盲目的选择,就可以争取一个清醒的拥有。

其实在人的一生当中,忽略和忘记是医治心灵创伤、甩掉包袱的最好办法。学会忽略,心态就能平和;学会忘记,精神就能轻松。忽略和忘记,不是一种懦弱,而是一种力量,只要你还走在奔向目标的路上。

摘自《参考消息》

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

多比幸福感

挺,但神情憔悴、满面疲惫。另一组的主人公,是一位在写字楼工作的清洁工,他身着蓝色帆布衣服,破旧但不脏乱。只见他一边清扫垃圾,一边

多比幸福感

特别开心

种子定律

小时候,抬头看一棵苹果树,上面硕果累累,或许能有500多个呢。切开一只苹果,发现里面有10粒种子,心想,一棵树该有多少粒种子呀!我不禁问自己,如果一棵树有这么多种子,那不是用不了多久整个世界就全都布满了苹果树了吗?

家常话哲理

母亲是普通的农村妇女,没上过学,但她勤劳贤惠,有自己的处世哲学,在实际生活中熏陶和教育着我们。

“讲话时间短,记话时间长。”从小母亲就总提醒我们,不要信口开河,一句话说出来几秒钟,看上去是短暂而随便的事。可千万不要忘记,也许就是几秒内你的这几句话,特别是伤人的话,会让听话的人牢记一辈子。

不比为贵

生活中要有不比为贵的心态,学会接受自己,这很重要。有些人总感到不如意,那不满意,有些并不是客观条件太差,而是由于攀比不当引起的。俗话说:人比人,气死人。因此,要想享受人生的欢悦与幸福,还有很重要的一点就是要学习“不比为贵”的心态。著名文史作家郑逸梅先生的长寿秘诀便是“不比为贵”。郑老常对人说:“不与富交,我不贫;不与贵交,我不贱。自感不贫不贱,就能常处乐境,于心何求。”正因为郑老有这样的实际情况来调整奋斗目标,适当压制心底的欲望。虽然财富可以带给人幸福感,但并不代表财富越多人越幸福。研究表明,一旦人的基本生存需要得到满足后,每一元财富的增加对幸福本身都不再具有任何特殊意义。另外,幸福的人总是不断地为自己树立一些目标,

后来,我知道了这个道理:大多数种子在自然环境下是不能成活的。所以,我悟出,如果你想做成什么事情,你应该准备做若干次,甚至是成百上千次。这就意味着:你要参加20次面试才能谋到一个工作。

你要向50个人推销才能卖出一幢房子,一辆车子,一只吸尘器或签订一份合同。你要认识100个人才能结交一位朋友。明白了这个“种子定律”,我们就不会经常觉得失望,更不会顾影自怜自怨自艾。

人骂的。”弟弟说,这样的人在别人那里吃了苦头,往往又会回来找他合作。

“男子无志钝铁无钢,女子无志破如羹缸。”母亲说,不论男女都得有志。男子应该是铁,带钢的好铁。无志的男子,一如钝铁,锈迹斑斑,只能当废品送进回收站。女子则应如高贵的瓷器一样端庄,有自己的追求,坐得稳当,行得端正。无志的女子,仿佛是劣质的缸,最终可能沦落为藏污纳垢的粪缸。

现在回头想一想,母亲这些口头禅,确实让我们受益匪浅。

通常我们会重视短期目标而轻视长期目标,而长期目标的实现更能给我们带来幸福感受。

美国华裔数学家王章程,22岁毕业于美国加州大学。毕业后,他的同学多数去了大财团、大公司,只有王章程——一头扎进了加州私人研究室,一干就是十年。十年中,他的生活收入非常低,30岁了还买不起房子。而他的同学们已经是月收入几十万、上百万元的大老板。王章程从来不要羡慕别人,只对自己的事业感兴趣。虽然他的生活比别人差了几个等级,但他本人似乎全然不知。十年中,王章程默默地做着自己的研究。35岁的时候,他攻克了两道世界级数学难题,从此成果迭现,美国十几家大学先后聘请他前去任教。现在,他已经成为世界数学界的“数学之王”。

生活中常常打扰我们,让我们感到不安的,往往是别人的生活和别人的模式。在心中总是比来比去,羡慕别人的生活,就会给自己造成混乱和迷茫,甚至使自己不得安宁,失去自我。

多比幸福感

多比幸福感