

有滋有味·

## 让平淡生活有滋有味

廖筠卿



转眼之间,2018年即将落下帷幕,一年忙忙碌碌,是时候给自己做一个年度总结。回顾年初订下的那些小目标,虽然只完成了七七八八,但总比2017年50%的完成率高了一些。翻开手账,这或多或少得益于每日固定的流程,一些小行为日积月累,渐渐成为必不可少的生活习惯。

对我而言,好习惯并非在21天内养成,而是用认真的态度对待每一件小事,赋予生活一点仪式感,让每个习惯变得不那么机械枯燥。就像浓汤关火之前放入一小撮盐,分量不多,却足以使这锅汤更加美味。

一天的美好生活由拉伸开启。以前,一旦进入冬天我便成了一只冬眠的熊,与被窝难舍难分,非得上演一场至少半小时的生离死别大戏,才肯依依不舍地和温暖的床分手。一日之计在于晨,半个小时足够临摹几张字帖了。我下决定

心,听到闹钟响第一件事就是掀开被子,冷空气犹如千军万马把我打得溃不成军,瞬间睡意全无。这时再关掉闹钟,拉开窗帘,跟着运动软件拉伸身体,调整呼吸,在晨光的沐浴下让身体慢慢热起来。

吃完早餐别着急,先别坐下,歇一会,紧贴墙壁站立至少15分钟。我常常会对镜子站立,这样可以时刻纠正自己的姿势。这个动作一为纤体,二为矫形。长期伏案写作或是对着电脑,很多人都有小肚子突出和脖子前倾的问题。在这15分钟内感受腹部微收的紧张感和脖子自然伸展的状态,坚持一个月后走路的姿势和仪态都会有所改善。

看书和写字是早上必不可少的功课。有时我会泡一杯清茶,有时会点燃香薰蜡烛,任香气袅袅地钻进鼻孔,在小天地忘我徜徉。

夜色渐浓,我的心里装着一

个小本子,每到这个时刻就会打开,给今天所有完成的事项打钩,总结和前一天对比有何变化,有何进步。把明天要做的事情分轻重缓急依次排列,让事情有条不紊地进行,和拖延症说拜拜。最后,让冥想结束一天的疲劳。盘腿而坐,在轻柔的音乐中深呼吸,此刻万籁俱寂,万念俱空,只感受到身体随着呼吸之间慢慢放松……

把日子过得活色生香,自然少不了鲜花装扮。经过市场或花店的时候,哪些花正合眼缘便买回去插在花瓶里,周一换。怒放的鲜花摆在窗口,迎光向上,生机蓬勃,让人见了格外欢喜,心情也跟着“蒸蒸日上”。

古人说女为悦己者容,非也,时下流行女为己悦者容。正正经经地把事情做好,发自内心的热爱生活,生活中一点点的仪式感,照样能把柴米生活改造得有声有色。

你说我说·

## 羡慕幸福

积雪草

现实生活中,我们总是自觉或不自觉地羡慕别人的生活。

男人通常会羡慕那些事业上比自己成功的人,女人通常会羡慕那些家庭上比自己幸福的人,老人们通常会羡慕别人的儿女有出息……

我们总是在羡慕别人生活的同时,过着自己的日子,总觉得别人都比自己幸福,因为我们比较别人的生活时,眼睛总是向上看,参考系数总是最大化,以仰望的姿态,参考那些至少看上去比你幸福比你快乐的人,若这样把自己圈进死胡同,无限抬高底线,逼迫自己就范,承受不应有的烦恼,生活还有什么意思?再说那些看上去幸福快乐的人就真的没有烦恼和郁闷吗?真的值得我们去羡慕吗?

这个问题的答案当然是否定的,生活在人世间,没有谁的生活值得我们羡慕,每个人都是宇宙空间里的小行星,都有自己的预定轨道和生活方式,你不可能成为别人,别人也不可能成为你,你的生活别人不能复制,别人的生活也不可能适合你,过好日子才是最现实的。

那些事业成功的人不见得就没有烦恼,他们要承受比常人多得多的负担和压力,你看到的是飞翔的姿态,你没有看到的是成功过程中的隐忍和磨难,大起大落的戏剧效果,还需要更为坚强的心理承受能力。

那些家庭幸福的女人也不见得就没有困顿,一样会因为这样或那样的事情而生气,一样会吵架,一样会有烦恼。

千万不要拿自己的儿女和别人比,人生各有际遇,天赋禀赋,因人而异。

你的幸福,常常在别人的眼睛里,透过别人的眼睛折射出来的光芒,你会看到那些光芒中反射回来的是你的幸福。

就像这世间没有任何两片树叶的纹理是一样的,幸福与幸福也不尽相同,没有一个人的生活会和别人重复,我们在仰望别人的幸福的同时,别人也是以同样的姿态回望我们,没有谁的生活值得羡慕,过好自己日子才是重中之重。

## 开心一刻

吃烧饼

有一个人肚子饿了,到烧饼铺买烧饼吃。吃了一个没饱,再吃一个还没饱,一连吃了七个才吃饱了。吃饱以后,他后悔了。

“咳,早知道第七个烧饼能吃饱,真不该花钱吃前头那六个!”

一厚一薄

有一个人穿错了靴子,一只底儿厚,一只底儿薄,走路来一脚高一脚低,很不舒服。

他很奇怪地说:“今天我的腿为什么一长一短呢?如果不是我的腿有了毛病,想是道路不平的缘故吧!”

别人见了,告诉他说:“可能你穿错了靴子吧!”他连忙回家去换,可是去了不久又一脚高一脚低地出来了。别人问他,他说:“换也没用,家里的那两只,也是一厚一薄。” (综合)

妙笔人生·

## 朽木亦可雕

王永清

“朽木不可雕也。”生活中,常用这句话形容一个人不堪造就、无药可救。

朽木当真毫无价值?朋友是一位根雕师,那些烧火做饭的树根、年代久远的枯木,经他一番精心加工,重放异彩,变成了一件件精美绝伦的艺术品。看来,“朽木”未必不可以雕。

要使“朽木”可雕,考量的是雕琢者的创意、慧眼、灵感与技巧,去掉朽木多余的外壳,其生命也就随之重新焕发生机与活力。

从理论上说,朽木也是一种材质。是材质就有用,将它置于合适的位置,做有用之事,才是关键。若只是局部腐朽,通过精心雕琢,甚至巧用其老化与沧桑,呈现出一种别样的艺术魅力。倘若完全腐烂了,根本不能动刀了,还可以生出各种菌类。即使腐朽成土,也可栽花养兰,为生物提供养分。

那么作为万物之灵的人,可塑性更大,更不能轻易以“朽木”论之,以“无用”加以否定。《射雕英雄传》中的郭靖,天资

鲁钝,反应比常人慢半拍。但就是这样一根“朽木”,内心却是宽厚善良,侠肝义胆。靠着自己的勤奋努力和前辈大师的精心指点,成为一代大侠。

要使“朽木”可雕,少不了内因的作用。“朽木”要心怀春天,见贤思齐,有成为“秀木”的理想,不能真把自己当作“朽木”,自暴自弃。每个人都有自己的价值,一旦找准了自己的强项、优势和长处,并使之得到充分发挥,亦可望获得骄人的成就