

心静下来,花就开了

□刘希

朋友玲在QQ空间里写道:“给绿萝换了水,芦荟剪了枝,其他花草一律长得无忧无虑。每个黄昏,我都喜欢在阳台上与她们说会儿话,她们懂得人类和这个世界。”我被她那句“无忧无虑”打动,再看,更被她晒出来的照片吸引:一盆盆的芦荟娇嫩欲滴,绿萝郁郁葱葱,红掌鲜艳炫目,她的阳台一派生机勃勃,与冬天的寒冷萧瑟形成鲜明对比,不过,我着实好奇,她养的这些花儿,竟然都没有一盆是开花的!她为什么不养些开花的植物?

好奇之下追问,朋友却幽幽地回答:“开不开花有什么关系呢,我养花主要是为了让自己的心静下来。心静下来,花就开了呀!”一时间有些顿悟:原来花是可以开在心里的。朋友做晚报记者,阅历很深,当然,也见过不少人间的善恶美丑,面前有坎坷,有困难,更有诱惑,在喧哗的都市里,能保持一份清醒与自省,让自己更多地接近地气,回归自然,难能可贵。她养花不仅是怡情,更重要的是怡心。心静下来,花就开了,没有什么比心花更漂亮的了。

繁华世界,静心不易。我想起元旦那天在微信里遇到大学同学,两人寒暄几句后,他说,我在茶馆,送你一副字吧!他当即挥墨写下:幸福万年长。字

迹苍劲有气,大气恢宏,明显看出他用了一番心思。我戏言:这字能参加书法作品展了,你不是想当书法家吧!他却笑了,说,我哪有那么高的志向,练字是为了静心,在这几年彷徨的日子里,每天靠练字让自己静下心来。同学在市里机关工作,工作能力极强,看着周围的人纷纷升职加薪,他却因种种原因未能升迁,有一段子他特别迷茫与苦闷,想放弃。年轻时他的毛笔字并不好,但一直想学,他突然心生一动,写字吧!他在横竖撇捺折,起承转合中,心也渐渐地静了下来,不再那么浮躁。几年下来,他的字进步很快,职场也顺利了不少。正如朋友所说,心静下来,花就开了。

世事繁华,但能练就一颗平和安静的心与之共舞,没有左左右右的担心与彷徨,没有上上下下不定的忧虑与烦恼,没有患得患失的失落与难过,没有惶惶惶恐的自卑与多疑,安稳笃定,从容淡定,自由自在,人生便会如沐春风,前途自然一片光明。

心静下来,花就开了,那一朵开在心间的安静之花,会让你以一种诗意的心情去面对人生,更会带着你走向人生绝美的风景。

好好说话行吗

□雨田

周一早上,刚开完例会,手上还有几个急需完成的事项。老公打来电话,说:你怎么办事的?开个发票还错了?怎么这么不用心?我一听就来气,顿了顿说,嫌我办得不好你自己去办!然后就搁了电话。他立马电话追过来,火药味更浓:你给别人办事都挺热心的,我叫你办点事就不情不愿?我没吭声。啪的一下,两个人几乎是同时挂了对方的电话。因为他的这通电话,我的心情很糟糕,一上午做事不利落,看谁都不顺眼。

同事向领导汇报,说春季航班大幅增加,有人员相继请病假,生产保障有困难。领导恰逢心情不好,虎着脸说,你是部门领导,有困难就要想办法解决,光诉苦有啥用?干不了就别干了!同事分外委屈,立马声音也高了:我不汇报不行,汇报情况又挨骂?两人闹得很不愉快。

婆婆很勤快,即使身体不舒服也要把家里搞得整洁有序,可是颜面上忍不住有怨气。公公就不悦了,身体不好别干,一天不打扫又不会死人?好了,为这句话两人冷战半个月。

为什么我们都不能好好说话呢?如果我老公说,你没注意名称错了,能不能重新去开一下?或者我说:啊,我疏忽这事了,我问下能不能改?如果我领导说,我们一起想想对策看有没有应急措施?如果我公公说,身体要紧,卫生可以放一放。或者更主动一点说,你歇着吧,我来干。然后天下太平,万物安宁。

情绪控制说说很简单,可是事到自己头上总是做不到换位思考、三思而言,一个不加控制地逞口舌之快,一个就顺着别人的坏脾气扶杆而上。在外面,我们或为了表现优雅而故作大度包容,或是本着多一事不如少一事而远避纠纷,可是在家里,面对亲近之人,本相暴露无遗,觉得再没必要控制情绪。碰到两个火爆脾气可能还好些,大吵一架就拉倒,碰上我这种小心眼的,对言语又特别敏感,我不跟你吵,就和你搞冷战!心理学上还有个“踢猫效应”。即:人的不满情绪和糟糕心情,一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递。由金字塔尖一直扩散到最底层,无处发泄的最弱小的那一个元素,则成为最终的受害者。所以家庭的内部矛盾引起的不快还会祸及孩子、同事、社会成员等。

拿破仑有句名言,能控制好自己情绪的人,比能拿下一座城池的将军更伟大。可见良好的情绪控制对于吃五谷杂粮、忧柴米油盐的我们难度实在太大。但我们的不懂情绪自控、冲口而出的气话却如一根根刺埋进别人的心里,刺也许可以拔掉,但微小的伤口会一直在。

现在流行讲情商,情商高的人言语处事会让人很熨帖。发怒、生气是很愚蠢的做法,伤人不利己,所以,我们还是好好说话吧!让爱人撒个娇、让下属诉个苦,让孩子任性一次又何妨。



那扇打开的北窗

□黄洪书

家里房间小,但南北都有窗。通常我只喜欢开着南窗,北窗每天只开那么一两次,便于通风,通风后定会关好。尤其在冬天,北窗如果一直开着,那北风呼啦啦吹进来,房间里就会很冷。所以,我常常叮嘱老公,通风后一定记得关上北窗。

我的工作是一休一制,也就是说,我有一半时间是住在单位里的。住在家里的这一天,我会关上北窗。可是,每次我下班回家时,总发现北窗大开着,于是在心里面嘀咕:瞧这人,每天通风后都不记得关窗。然而,时间一长,我开始怀疑:他是去上班前开窗通风后忘了关呢?还是北窗从来就不关的呢?想来冬天这么冷,他不会南北窗都开着睡觉吧?有一天我忍不住问他:我不在家时,你晚上睡觉也是开着北窗的吗?他嗯了一声,我又问,那你不冷吗?他竟然说,冷也喜欢开着的,关着感觉闷。我终于明白,原来他是不喜欢关上北窗,可是因为我喜欢关着,所以他不表示反对意见,只是趁我不在时打开了北窗。

这事让我想起了另外两件事。

我喜欢把电吹风放在一个固定的地方,家里基本上就我一个人用,老公头发很短,我从没看见他吹过头发。可是,有一次,我早上起来发现电吹风放在了卫生间,我也没多想,以为是自己忘了收拾。可过一段时间我又发现了一次,便

问,这吹风机怎么又跑卫生间里了?老公说:不好意思,我吹好头发忘记放回原处了。这时候我才明白,原来他每次洗头后都会吹的,只是他总是在睡前才洗澡,而那时我常常睡了,我早上要早起,他怕吹头影响到我的休息,就总是关着门在卫生间里吹,卫生间的门有双层玻璃,隔音效果好,所以我从来没被吵醒过。

还有一次,我发现从不用耳机的老公竟然网购了一副耳机,他把它放在电脑前,我却从来没见过他戴过。我抱怨他:你看你,又不用,买这个干吗呢?浪费钱!老公也不辩解。过了很久,有一天夜里我上厕所,看见电脑亮着,以为他又开着电脑睡着了。正要去关电脑,老公说话了:别关!我这时候才看见,他没睡觉,靠床上戴着耳机在看围棋呢!我有些吃惊了,原来他买耳机后就一直在夜里研究他的围棋呢,只是太安静了,我睡在他旁边都没有发现。

家是什么?有时候我想,活了半辈子,人生还飘零着,没有好房好车好多票子,仿佛就是一无所有。可是,有那么一个人,不会说爱,也不会示爱,却一直用他宽广的胸怀默默地包容着我,体贴着我,使我的心里总有一点小小的感动和温暖,也许,这便是家的意义吧!

总第6269期 配图 蔡国荣
投稿邮箱:essay@cnnb.com.cn