

家不是用来讲理的地方,有时候习惯了对陌生人讲客气,对亲人蛮横发脾气,其实无意中往往容易造成不伤害。且看——

乡下干塘,过去是盛宴,如今却是很平常了。几个人穿着长长的塑胶鞋,拉网一收紧,鱼儿悉数上岸。他周末去乡下,观看了这一幕。临走,好客的主人挑了条鳊鱼送给他。

回到家来,将鱼放入水池。那鱼的腮还掀动了几下,之后便一动不动了。放满水,洗去污泥,鱼才露出点点银白的细鳞。去挖两腮,再次确认洗净,他抽出切菜板,磨快菜刀,准备剖鱼。这还算细活,他还老到。用刀背轻轻刮出鱼鳞,这要倒刮。鱼尾和鱼身两侧的刺要用力才能砍下。这才正式开剖,从鱼尾上直切一刀,估摸着是鱼厚的一半左右才横切,切的是鱼背。刀过去,一般顺乎,小刺无大的障碍。“哧”的一声,鱼肚破了,血水汩汩流出,湿了切菜板,溢出案板。“吭吭”几下,终于洞开。他放下刀,双手一掰,鱼头应声两开。余下改刀,已经是很容易的事了。内脏掏出,鱼胆未破,这鱼就没有苦味了。一气呵成,干净利落,他有些得意。

一番折腾,鱼不大,但手脚要到场,他有些累了。刚想喘口气歇歇,却发现剖鱼的现场一片狼藉,那污浊的血点溅到了灶台上、墙面上、地板上,就像红墨水点在纸上浸润一片。刚才一心一意只顾杀鱼,没想到竟出现这样。他正准备动手收拾残局,妻子走了过来。

不堪入目的景象把她吓住了,因为她勤劳和讲究,在家里抹布不离手,收拾得窗明几净,厨房里没有一点油烟味,四处擦得光亮照人。杀一条鱼就惨不忍睹了,她尖叫了一声,一把夺过抹布就动手清洗起来。一处一点不放过,趴在地上,站在凳上,全方位搜索。好在那窗帘是胶质的,血迹用湿巾多擦几次痕迹才不明显,但是多费去不少时间。

基本恢复原貌,把卫生打扫干净费去比杀鱼更长的时间。辛苦了的妻子脸色铁青,恼怒地对他吼着:“你做的好事!笨得要死!早知如此,还不如我来杀鱼,害得我还赔了个多的!”

得意之时,当知失意;幸福之时,当知不幸;欢乐之时,当知苦痛……如此则不至于忘形,而保持更多的清醒。且看——



实际上,写作这门活,只能是有感而发,要有素材,顺其自然,做到水到渠成之事。且看——

一个故事说:有一个小和尚奉师傅之命到山下挑豆子,师傅很严厉,要他把筐装满还不许撒落一粒豆子。小和尚小心翼翼地挑豆上山,生怕有什么闪失,可不论怎么谨慎,豆子还是不停地滑落,结果受到了师傅的一顿斥责。第二天,另一位师傅对小和尚说:今天你挑豆子上山时,看看沿途的风景,然后讲给我听。小和尚答应了,这一次他欣赏了沿途的风光,并暗记在心,完全忘记了豆子的事,

“还赔了个多的”

新 功

他一直小心翼翼地在旁边看着,知道妻子的脾气,想帮忙又插不上手,是不放心怕他马虎,搞不干净。这种事,她必须亲自来。杀鱼的事,她力气小,技术也差点,才让他干。鱼是杀了,可这卫生却多了出来,心里憋着一团火。

想到妻子可能会生气,却没想到会生这么大的气,而且还这么说他,噎得他几乎喘不过气来。费力不讨好,还受一肚子气,做错了什么?哪有杀鱼没有污秽的?他感到了莫大的委屈,脑子一热,气话刚要脱口而出,想了想,又被生生地吞进了肚里。

早知如此,何必当初?不是怕妻子鱼杀不好,而是怕天冷下冷水被冻着。本来,这些活是应该男人干的。他想说:“大不了以后这些事我都不管,眼不见为净,累死你活该!”

家庭不是宾馆,生活不是真空。只要有活动,灰尘、污秽、垃圾总是不可避免的,打扫得再干净,“春风吹又生”,无孔不入,无时不有,无处不在。没完没了,没个标准。有时候的卫生只能睁只眼闭只眼,他想说:“何必这样认真?自讨苦吃?没事找事干?”

这样做,还不是为了你轻松点。没有半点安慰,上来就大发脾气,我又不是你的出气筒,基本的尊重也没有,他想说:“你太没教养了,出口伤人。”

气头上什么话都可能说出来,只要开了腔就回不去,而且就像只要牵动藤蔓上的任意一根,整根藤都会扯动一样,陈谷子、烂芝麻都会搬出来。来者不善,答者有余,那战火就会点燃,狼烟就会四起,可能会天昏地暗、两败俱伤。

这话,也是妻子的口头禅。事实的确有时也是这样,他做事马虎,妻子做事认真,标准不一,距离导致很容易产生矛盾。一些事情他是做了,但妻子的收场是按她的标准去做的,那是要费



去更多的时间,用去更大的气力,做着做着,怨气就上来了。

刚开始,他们为此就没少过争执,回回闹得不欢而散,要用很长的时间才能弥补裂痕。之后,他们就相互约定,他做事认真细致一些,她标准放低一点,态度好一点,尽量避免不愉快的发生。

的确好了不少,已经很久没有类似的事了。这回事是大了点,累了,老毛病又带发了,没有顾忌对方的感受。

他呷了一口茶,心情才慢慢平静下来。看见他一脸的愧疚,妻子的嘟哝声逐渐也变成了自言自语。

他终于又找到了活干,洗拖把。见妻子在搓抹布,脏了的拖把贼头贼脑躲在角落里,他一把拿起,放在拖把池细心地洗起来。为防止水花又溅湿地面,他把水龙头调得最小,晃动拖把的幅度控制着。一旁不放心偷着看的妻子,见到他那小心样子,忍不住“扑哧”一声笑了,刚才凝固的空气一下得到舒缓。

家不是用来讲理的地方,有时候习惯了对陌生人讲客气,对亲人蛮横发脾气,其实无意中往往容易造成不伤害。这是最容易疏忽的。

忙完了的妻子,重新为他泡上一杯热茶。他双手接过,一股暖流涌上心头,他庆幸自己的克制。



扫一扫!新功在这里

心语杂谈

安逸舒适时请想一想

王重希

酷热严寒之时,谁都想有舒爽悠闲之地。此时如你在悠然畅游、品饮美食,是否会想到,你所享受和享用的这一切,其背后有多少人的付出;你是否会想到,此时此刻,世上还有一些人在过着食不果腹、衣不蔽体、苦痛煎熬的生活……

安逸舒适的生活,本是一种幸运和福运,你是否知珍惜?你是否能想一想,所享何来、所得何来?依靠诚恳的劳动而获取了安逸生活,利己也利人,为正当,也是珍惜福运的一种方式。如不劳而获,或黑心无良,则生罪恶。即便得到了,满

足了,内心和灵魂也不会安宁。所以,得意之时当知失意;幸福之时,当知不幸;欢乐之时,当知苦痛……

此刻,我的眼前闪过无数的画面:有人在寒风冰雪之中蜷缩成一团;有人在苦难病痛之中煎熬折磨;有人贪心不足,有人放荡无制;有开悟者,也有愚昧者;有失去父母的孩子,也有失去孩子的父母;有为善之人,也有奸恶之人;有人在笑,有人在哭……但这景象不管出自何时,我们都要做到在安逸舒适时多想一想,如此则不至于忘形,而保持更多的清醒。

凡事都不要刻意追求

李力军

奇怪的是到了庙里,豆子竟没有撒落一粒。

平时,我们工作和生活中也遇到过类似情况。笔者有个文友,他写作上喜欢给自己确定目标——每月硬性规定在各级刊物发表两篇作品。追求的目标不是完不成,就是完成了却没有质量。因为,刻意追求不行,计划赶不上变化,欲速则不达。可能还会弄得事与愿违,压力很大,心力交瘁,完全违背了初衷,失去了

写作乐趣。实际上,写作这门活只能是有感而发,要顺其自然做到水到渠成之事。千万不可硬性规定,霸蛮、强迫自己。

因此,我们还可从中悟出了生活的哲理和真谛:任何事物都是辩证统一的,做任何事都不要刻意追求,不然,有时反而达不到目标。我们要学故事中的小和尚,像他第二天挑豆子上山那样,有充分准备,有方式方法,大着胆子、不紧张、放轻松,从而顺利地实现目标。

【行健居笔谈】

情绪不仅仅是反应,它在提醒我们应该做什么,我们如果有这样的观念,这样的警觉,就会很快改变自己,管理好自己的情绪。且看——

情绪管理的概念

刘 洁

什么是情绪?什么是情绪管理?我们来做个简单的定义。

情绪是人对环境的一种反应,而环境分外在环境和内在环境。外在环境就是指除人自己以外的所有环境,如山水、天气、道路交通、发生的事情等。内在环境是指人的本身。

外在环境我们很难控制,尤其是在现代社会,你要改变别人来配合你,那难度是非常高的。但内在环境我们是可以调整的。

比如,你睡眠不好,偏偏楼上老旧的空调声音很大,吵得你睡不着。你能让别人不开空调来配合你吗?你越生气越睡不着,你越生气,空调声音可以会感觉越大。你根本没有办法让别人来配合你的习惯,你怎么办?那么心情放松,去听所有的声音,听大自然的声音,慢慢地你会发觉那空调声也没有那么大,那么讨厌了,你就可以睡觉了。你只能调整自己的内在环境,改变观念,否则无法生活。

所谓的情绪管理就是调整内在环境,以达到情绪稳定和平衡。

我给大家讲一个苏东坡与佛印的故事:一天,苏东坡又来到金山寺与佛印一起坐禅。

坐着坐着,苏东坡就问佛印:“大和尚,你看我坐姿如何啊?”

佛印看了看苏东坡,说:“大学士啊,我看你坐像尊佛啊。”

苏东坡听了很得意。

过了一会,佛印问苏东坡:“大学士,你看我坐姿如何啊?”

苏东坡答道:“大和尚啊,我看你像堆牛粪。”

佛印听了,哈哈一笑,也不做答。

苏东坡觉得自己占了大便宜了,很是高兴,逢人就说:“佛印说我像尊佛,我说佛印是牛粪。”

过了不久,苏东坡到了杭州,跟一个叫伟林的朋友也说起此事。伟林说:“大学士啊,你吃大亏了!佛家所说,心中有佛看什么都是佛。你说佛印是牛粪,那你想想,你心里是什么啊?”

这故事可以看做传说,也可以视为一个好朋友的提醒。我们身边如果有些常能提醒自己的朋友一定要珍惜,可以促使自己进步。

我们心里有什么,反应出来的就是什么,然后就会有什么样的情绪。

一个情绪出来,我们要有所警觉。比如,苏东坡如果能警觉到:“心中有佛看什么都是佛,心中有牛粪看什么都是牛粪”,那么就不会闹这样的笑话了。

情绪不仅仅是反应,它在提醒我们应该做什么。我们如果有这样的观念,这样的警觉,就会很快改变自己,管理好自己的情绪。

情绪管理作为一门学科来说,属于心理学、社会学、管理学的范畴。对于情绪管理的研究,西方比我们早。20世纪60年代,伊扎德、辛格等西方心理学家对情绪进行了大量的探索与研究;80年代,美国社会学家克希尔德正式提出情绪管理的概念;到了90年代,情绪管理已成为广泛关注的热门话题。

对于情绪管理的研究,最早还可以追溯到古希腊的柏拉图和亚里士多德。亚里士多德曾经说过这么一句话:“任何人都会生气,这没什么难的,但要能适时适地,以适当方式,对适当的对象,恰如其分地生气,可就难上加难。”

通俗地说,情绪管理就是当你要生气的时候,也要适时适地,以适当方式,对适当的对象恰如其分地生气。