

宁静是一种生产力

清人张潮在《幽梦影》中写道：“能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲。”这句话颇有意味，意思是指大家都在忙碌的事情，你能够悠闲地对待它，才会有时间、有心思去满足自己的闲情逸趣。

别人忙碌追逐的你不追赶，别人置之不理的你用心去体会。这是一个发现的过程。发现什么呢？发现一种生活方式，发现生命的质量。《菜根谭》里说：“性躁心粗者，一事无成；心和气平者，百福自集。”讲的是同样的道理。

宁静有时也是一种生产力。一个人能够平心静气，就能够获得一种智慧的能量，提高生命的质量和效率。

我曾经看过一个小故事。一个木匠带着一帮徒弟干活，干着干着累了，擦汗时挥手一甩，腕上的手表飞了出去，掉在刨花堆里。木工房被刨花堆得满满的，足有半人高，徒弟们停下手里的活儿东翻西找，始终没有找着。

天色已晚，师父说：“算了，先去吃饭，明天再找吧！”就带着徒弟们离开了木工坊。

一个多小时后，师徒们酒足饭饱，回到木工房，见木匠的小儿子坐在门口，拿着手表说：

“爸爸，我帮你找到手表了。”

木匠很是惊讶：“我们这么多大人，大白天都没有找到，现在黑灯瞎火的，你是如何找到的？”

男孩说：“大家一起找，乱哄哄的。你们走后，我一个人坐在黑暗里，听见手表滴答滴答的声音，顺着声音一摸，就摸到了。”

故事很简单，道理却很深刻。想想看，宁静难道不是一种生产力吗？

《庄子》中说：“水静犹明，而况精神！圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也。”天地万物是可以映照在我们心中的，前提是需要安静，因为水流就是如此。喧嚣的小溪把碎沫拍打在山崖上的时候，澎湃的大海把浪花摔打在沙滩上的时候，它能照见世界吗？它什么也看不见。

一个人的心里有太多欲望，或是过分在意他人的赞誉与诽谤之语，这颗心就会像喧嚣的小溪碎沫和澎湃的大海浪花，鼓荡着，躁动着，以这样的心看世相和自我，能没有偏差吗？如果不能拥有一份宁静，不能拥有

一种闲适，我们能看见生命的本真吗？

安静下来，在中国人本来的生命规律中去发现悠然的欢喜，对今天这个时代而言，也许不只是件锦上添花的事，说是雪中送炭也不为过。（于丹）



自降身价

关于如何说话你们真要跟我男朋友学。每当我问他“我和某个女明星谁美”的时候，他永远是瞪大眼睛向后踉跄两步，然后颤声道：“你说什么？你居然要和她比？她到底何德何能可以和你比较？你简直是自降身价！”

上点心

上班那会儿我正玩手机呢。经理走过来拍拍我的肩膀说：“工作得上点心啊！”我对经理点点头，拿起电话就打，要了日式抹茶、草莓大福、酸奶紫薯、椰蓉糯米、豆沙芝麻。

习惯了

今天开车出去，教练说：“还往边上靠，那是你走的道路啊？”我说：“没办法自行车骑习惯了。”（网络）



带鱼狗既不是狗，也不是鱼，而是一种鸟儿。它们生活在北美洲河流、湖泊岸边，最大的本领是捕鱼。

带鱼狗也被称为“绅士”，而这个名字的得来全是因为它们捕鱼的特点。带鱼狗平时蹲守在树枝上，而树枝下面的水清澈无比，从来没人看见带鱼狗蹲守在浑浊的水面上。带鱼狗捕到鱼以后，从来不会顺势吞进肚子，而是叼住鱼上升到一定高度松开嘴，鱼落下后摔死，看到它们不动以后，重新把它衔起来，然后把鱼尾朝外，鱼头朝自己，再衔起来吞下去，这一系列的过程，带鱼狗不紧不慢，非常有条理，非常有耐心，因此，人们把它们称为“绅士”。

曾经有人把带鱼狗放在浑水区域里，可结果是，带鱼狗一整天捕不到一

条鱼。也有人硬将鱼头朝外，鱼尾朝里，塞进带鱼狗嘴里，可带鱼狗总会把它吐出来。

那么，带鱼狗如此“绅士”，到底是性格所致还是另有目的呢？科学家给出了答案。其实，这也是它们的无奈之举。总在清澈的水面上蹲守，那是因为它们视力不好，水面必须清澈才能看到鱼，否则水下它们什么都看不见。而它们总是把鱼摔死，然后头朝自己，尾朝外吞下去，这是因为它们喉咙细小，只有这样，鱼鳍才不会卡在喉咙里。

带鱼狗如此“绅士”，其实是在努力弥补不足，更是在努力保护自己。

人类也有如此相似的时候，只是我们从来不承认自己的缺陷，所以无法有效保护自己。（程刚）



△心情再差，也不写在脸上，没人喜欢看。

△嫉妒，是一个人发自心底的对另一个人最大的认可。

△人生最好的旅行，就是你在一个陌生的地方，发现一种久违的感动。

△积累了很多琐碎的记忆硬盘该整理整理了，删掉那些需要忘记的过去图像，备份值得留恋的情谊。

△能处理好自己的情绪的人，大多是有安全感的人。

△人际关系的天敌是“猜测”，破解密码是“真诚”！

△包容，不是掩饰一个人的缺点，而是真正欣赏对方的优秀。接受，不是忍受一个人到极限，而是让一个人远离极限。理解，不是让一个人继续犯错，而是让一个人停止犯错。帮助，不是让一个人心灰意冷，而是让一个人从头再来。