

静心

在这个纷繁的世界上生活，有好多事是需要静下心去做的。比如吃饭，比如读书，比如看风景，再比如画画、唱歌、写文章。就连发呆，也得让心先静下来。

你当然可以心不静，生着气，边骂着某人边往嘴里塞东西，或者一边和他人热火朝天地聊，一边乱翻书……可是，如此吃饭、看书还是一个享受美好的过程吗？

孤独，有时候，在很大程度上，可以成就心静。对于大多数人来说，一个人的时候更容易心静。随着年龄一岁岁增加，你会发现，很多事，一个人做也很有意思。一个人吃饭、旅行，到处走走停停，一个人看书、写信，自己和自己对话谈心，歌曲里说这是一个人的狂欢。在我感觉里，这是和时光最温暖最深情的相处。

心静如水，波澜不惊，该是生命的常态。选

择一种舒服的生活方式，简简单单，平平淡淡，安安静静。选择自己愿意做的事情，坚持不懈，勇往直前。对生活不失望，亦不奢望，永怀梦想。杨绛先生说：一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养，不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得愈细，香得愈浓烈。在年轻时认真经历生命的历练，方能在岁月中优雅地老去。这是多么令人钦佩的心静！

静心，用豁达释放纠结的过去，用坦然迎接不可预知的未来。心静，你才能读懂自己，随缘安然。如此说来，让心静下来是一种修养，更是一种修炼。

一路走来，风尘仆仆。只有心静了，我们才能感受到收集的那些幸福、快乐的种子如何在肥沃而广阔的心田里生根、发芽，继而花香四溢。

(雨山)

下半生

很难确切地说，我们的下半生是从什么时候开启的，一般来讲，大约是人到中年之后吧。也不会有中场休息，没有任何过渡，倏忽就下半生了。而更难以预料的，是不知道生命哪一天就戛然而止了。

我们的下半生，是珍贵的。

上半生，都是在忙碌中度过的，为学业、为工作、为家庭。时刻处于打拼状态。如果说一个人的前半生既是为自己，也是为家庭打基础的话，那么，一个人的后半生才是真正为自己活着的，你没有理由不让它精彩一些。

你应该豁达了。走不通的路，就不要一味地硬闯了，懂得回头，或者绕个弯，借个道。不是说我们现在输不起了，而是懂得，没必要去拿我们有限的鸡蛋，去尝试着砸一块顽石。

有些东西，我们该学会放下了。前半生是努力往自己的人生筐里装东西，后半生，则是

将筐里多余的、没用的东西一件件卸下来。舍弃那些不重要的东西及劳心伤神的繁杂之念，是为了让我们能够更轻松自如地启动另一个人生模式。

人情冷暖，世态炎凉，我们见识得多了，这时候，大多应该能够看得开了。生而有涯，不必再将时间和生命，耗费在那些无谓的事情上，让自己洒脱一些。

我们的下半生之所以珍贵，贵就贵在，浮云过眼，尘埃落定，我们的后半生终于可以回到我们自身，与我们的内心融为一体，真实地、真切地、真诚地，为自己活一回。

人到中晚年，我们开始懂得生活的真谛，亦有时间和可能，来重新规划我们的人生之途。人生留给我们的时间和机会也许都不多了，正因为如此，我们才应愈加珍惜这弥足珍贵的每一天。

(孙道荣)



减肥

店员问一位买馅饼的胖女人：“请问，给你切成六块还是八块？”

“当然是切成六块。”胖女人说：“我得减肥，再也吃不了那么多块了。”

夫人与脖子

经理经常与办公室的属下聊天。一天，他很得意地说：“在这些办公室里，只有我是头。”

职员们知道他很怕老婆，于是装出很恭顺的样子说：“是啊是啊，可不知道在家中您算不算头？”

“当然当然。”

“那您的夫人算什么呢？”

经理憋了半天说：“她是脖子。”

“怎么算脖子？”

经理说：“头要想转一转，必须先征得脖子的批准。”



哈哈一笑

捷径

甲和乙在闲聊。

甲：“你可以告诉我成为百万富翁的捷径吗？”

乙：“当然可以。”

甲迫切地问道：“是什么？”

乙：“做梦。”