

取悦自己

取悦自己，就是为了让自己高兴，是人世间最纯粹、最干净、最没功利心的取悦，也是最高层次的取悦。

要善于赞誉自己。人都需要鼓励，可许多人就是金口难开，死活不肯说别人好话，没关系，那咱就自行解决，自娱自乐。工作有了成绩，事情做得顺利，解决了一个难题，写了一篇美文，帮人做了好事等，不管别人怎么看，有无表扬之声，咱得自己对自己说：干得漂亮，你太有才了，是好样的！不怕人说我自鸣得意，沾沾自喜，只要让自己高兴就行了。

要充分肯定自己。自己的才学自己最清楚，是不是千里马自己有数，如果一

味等着伯乐来鉴定，说不定会误了年华。因而，与其等着他人来给你评判、定位，还不如自我定位，自我肯定：我就是这块料，有这个能力，具备这个水平，这个事情我能拿下，天降大任舍我其谁——这也叫自知之明。说我孤芳自赏，我认了；说我自命不凡，也不抬杠。咱们走着瞧，出水才看两腿泥。

要不断犒赏自己。生活中我们对自己也是如此，如果事业有了进展，学术有了突破，试验获得成功，考试名列前茅，工作取得成就等，也要时不时地犒赏自己一回，激励一下精神。譬如到酒店好好吃一顿，给自己买个小礼品，去电影院看

个大片，给自己放个短假，出去旅游一次，以愉悦身心，养精蓄锐，再接再厉，更上层楼。最次也要猛夸自己几句，大笑几声，做一首“打油”，自得其乐，自我加油。

当然，取悦自己一定要不以侵害别人利益和情感为前提，不能把自己的快感建立在别人的痛苦之上，这是个基本底线。

取悦自己，可能有人会说是幼稚、肤浅。幼稚就幼稚，肤浅就肤浅，只要能让自己每天乐呵呵的，别人说啥都无关紧要。不妨学学诗人但丁，“走自己的路，让别人说去吧。”

(陈鲁民)

老姐

卖鱼胆面的这个摊子，坐落于锦茂熟食中心，每天排队的人龙像是一条蜿蜒的蛇。

这天，去得早，人龙很短，我也就凑兴了。站在我前面的，是一名老姐。疲惫憔悴的皱纹龟裂成网状，弓着的背是个猥琐的小土丘。她以福建话对摊主说道：“给我一碗鱼丸一条。”摊主煮好后，她竟然说道：“你换细面给我吧！”摊主一声不吭，依言煮了一碗细面。老姐哑着嗓子问：“多少钱？”尽管告示牌上清清楚楚地标明价格，摊主还是耐心地答道：“三块钱。”老姐慢条斯理地从皱巴巴的小皮包里抽出一张两元的钞票，递给摊主；然后，小心翼翼地把小皮包收好。摊主把那碗热腾腾的面条递给她，却没有追讨余款。

老姐走后，我赞许地说：“你真是好脾气呀！”

摊主淡淡地应道：“每个人都会老的。”短短一句话，却像一股涓涓暖流。

迈入老年，老者需要的，正是这样的温情、理解、耐性、包容。

——每个人都会老的。

希望大家都能够紧紧记住这一句掷地有声的话。
(尤今)



但求寂寞

雪天散步就我一个人，这是我小小的自尊和固执。美国的雪有多大？雪地靴从一个雪窝里拔出，再陷入一个雪窝，要使吃奶的劲儿，不得停下来喘口气。漫天飞舞的“蝴蝶”，白了树林，白了山峦，白了我的眉毛和下巴。

雪霁后的风和日丽很是迷人，天空是那么清澈蔚蓝，松柏是那么幽深墨绿，一切都是被白茫茫的雪原托举着，让人分辨不出是真的还是假的。为拍雪景我差点儿把手冻伤，这是童话中的景致啊！可惜看不见行人，静谧而寂寞，悠远而空灵，如梦如幻，如歌如泣。雪化得有些瓷实了，雪地上留下我靴子的清晰印迹，就像长长的二方连续图案画。

这银白色的梦幻世界，四月中下旬几天内消失殆尽。雪水哗啦啦地流下小山，流进小河。霎时，山野绿了起来，先是那种草绿、嫩绿，不久，就变成了深绿，满目葱茏。迎春、蒲公英和各种蓬草开出黄色、白色的花，野樱摇曳着粉红的枝头。紧接着，郁金香、月季和忘忧草，也都争先露出红黄蓝紫。五六七这三个月，一天比一天绿，世界又被绿色笼罩了。

夏天的寂寞截然不同。暖洋洋的，我在路旁的石头上发呆。因为是深山，来往的行人仍然很少，只有野兔、松鼠和鸟儿，还有旱獭。稍远一点儿的山坡上，几只旱獭探着身子在眺望，不知又在惦记着谁家的老玉米。草坪上，一只野兔在狂追另一只野兔，前面的那只许是雌的，它会向后空翻，翻了好几个跟头，还是被那只雄兔压在下面。

好山好水好无聊。一个新认识的老人没待几个月就走了。冬天是雪天，出不去门，现在漫山遍野莺歌燕舞，仍然憋闷得不行。没人和他搓麻将，没人和他打牌，没有人听他吹嘘儿子在大公司当总裁，也没有人听他瞎侃什么“国际形势”，再待下去就该疯了。

无论冬夏，但求孤独和寂寞。能遇到寂寞，止于寂寞，难道不弥足珍贵吗？皑皑白雪、蓝天白云，莽莽绿野、鸟语花香……让人的内心世界澄清而豁达。在山里，有的只是大自然的和谐之声，能听见大自然的呼吸。汉普顿说：“寂静滋养着我们的本质，人类的本质，让我们明白自己是谁。”他说出了我们想说而没有说出的话。

(邓乃刚)