

感悟平淡生活

■杨平

清晨，又是属于我自己自由支配的时间，这段时间没有人打扰我。孩子上学走了，老公还在呼噜，而我清晨是不愿意把时间浪费在做家务上的。

因为一天之际在于晨，一天的幸福生活也是在清晨这一时刻。每天这个时候，我就会对自己和家人说，一天都快乐。是的，一天都要快乐，一天都要开心，不管有多大的沙尘，我们都要想到即使沙尘飞扬，桃花也依然绽放。我喜欢用文字颂扬爱，赞美爱，只要用心去感受，其实爱就在点滴之间。

爱情是很多文人笔下的话题，我也喜欢写爱情的文字，尽管儿子总是说我：妈妈，你别把自己当成十八岁，写的东西太飘渺。我听从了儿子的建议，在生活中去发现爱的真谛，而不总是去梦游。

有件很小很小的事情，包含了浓厚的爱。我有个很不好的习惯，晚上睡觉前总是要看会书、报纸。说是看书，其实也只是拿在手里晃那么一会，有时翻看着，书就拿在手里进入了梦乡。我的卧室没有台灯，每每睡觉的时候，总要起身去关电源。而我是断然不想再在迷糊中起床的，因为看着书进入梦乡的状态很轻松。

每当这个时候，老公总是悄悄地走进来，把台灯关掉。有时他正在看很有趣的电视，听到我没有翻书声了，就走过来看是否睡着了。这其实是很细小的一件事情，却渗透着老公的关爱。

每当老公不在家的时候，我看完书将要熟睡的时候，不得不自己挣扎着起床去关灯。那时，我就想去买个台灯，伸手就可把台灯关掉，不用再起身关灯了。

可是，这个念头又在刹那间打消掉了。因为，我享受老公给我关灯的那份爱，那份点滴的爱，享受这份爱的时候，是那样幸福。有时老公过来关灯，我迷糊着知道他悄悄地走了进来，可我却依然装着熟睡的样子，尽情地享受这份爱。

我还有一个很不好很不好的习惯，就是刚躺到床上，就感觉口渴，就会喊老公：我想喝水。其实我是满可以下床自己去倒水的，但多年来已经养成了一种习惯，我是想品尝爱的甜蜜。不是吗？爱，就在生活的点滴之间。

我，看起来是个大大咧咧的人，其实，我很细腻。每当老公从外面回家，我总会把水倒好，有时我在沙发上躺着看电视，我会立即起来，把位置让给他，因为，我想他外出一天了，一定会很疲惫。因为我知道，爱就是这样相互体贴，相互包容。

每当老公在外有应酬时间太晚的时候，我总是给他电话，不责问他什么时候回来，这么晚了还不回家，我总是说，晚上回来的时候，注意安全，如此叮嘱一番。

说起爱，我的感悟是，不一定是轰轰烈烈，也不一定是要天天说我想你，我爱你，因为那仅仅是出现在文学作品中，其实平淡的爱才是最真切的。



我学会用爱去倾听

■尚泽

活了40多岁，多半时间生活在乡下，前年拗不过妻子软磨硬泡，在城市按揭了一套房子，简单装修一下，便匆匆随老妻做了移民。也许做惯了乡下人，以致很长时间我无法融入城市的生活，尤其是没日没夜的喧嚣，几乎让我发疯。

喧嚣是因为两位芳邻。我住的是二楼，楼下在装修，前前后后持续了三个多月，白天晚上叮叮当当，最难熬的是电钻的声音，直往心里钻，好像钻的是我的身体。而楼上，住着夫妻俩和他们的大约十岁左右的小公主，父母对女儿寄予做音乐家的厚望，每天清晨，四邻都要在小公主呜呜咽咽毫不连贯又没有一点乐感的箫声里开始一天的生活。偏偏我那时失眠厉害，夜里很晚才能睡去，而且睡眠极浅，就指望早晨那段时间睡眠了，于是在鬼叫般的声音里，我经常做同样的梦：黑夜，迷路，循着嘶哑的箫声一路走去，在荒凉的古庙中，一位披发的女鬼用碧绿的眼睛看着我，然后大汗淋漓惊醒。

我开始怀疑自己是不是坏事做多了，因为我想起疑心生暗鬼的老话。日子就这样重复着，只到有一

天理发师傅问我落发怎么这么多，我才意识到问题的严重性。几经考虑，我想搬家，到一个清静的地方蜗居，因为那样有利于我的身体和写作。和妻子一说，妻子笑我的愚，说城市生活就是这样，劝我慢慢适应。

没有办法，就这么熬着吧。有一天去拜访一位朋友，很是羡慕朋友居所的宁静，并诉说了自己不堪噪音的痛苦。朋友说，宁静？你先安静地坐着看书，感受一下，我去准备晚饭。

翻了几本《读者》，到了下班时间，嘈杂开始显现，最要命的是，隔壁的阳台上，传来一种含糊不清类似于说话的声音，有点像原始部落的人用特殊的声音在喊叫，刺耳，生涩，让人感官难受。我问朋友是什么声音，朋友说，是一个十岁的女孩，在学说话，并让我听听说的什么。我侧耳细听，女孩不断重复一句话，听不分明，好像是说“羊刚扑倒在地”。朋友哈哈大笑说，你错了，她是说“阳光普照大地”，然后拉开阳台的门。我真切听到一个妇女在不断纠正那个女孩的发音，但那女孩说出来的，依然是“羊刚扑倒在地”。

朋友告诉我关于这个女孩的故事。女孩是个弃儿，出生时又聋又哑，邻居将她捡了回来，悉心抚养，到处求医问药给她医治，稍大点教她说话。我们都以为这是不可能的事情，但邻居锲而不舍，到女孩五岁时，有一天居然开口叫妈妈了，虽然声音模糊，但我们都听清楚女孩的确在叫妈妈，邻居哭了，在场的许多人都热泪盈眶。开始我听女孩的声音也很刺耳，时间长了，女孩的声音变得悦耳了，而且我出差回家总是迫不及待地打开阳台去听女孩的声音，已经成为习惯，因为女孩在我心里已不再是个残疾人，而是一个顽强生命的象征，我也不再单纯用耳朵听她的声音，而是用心。故事很简单，一个单身女子收养了一个残疾弃婴并教育她。

我听了这个故事，心里产生了强烈的震撼。这世界有许多声音是需要用心聆听的。如果只会用耳朵，听到的声音有刺耳的，有美妙的，所有的声音尽皆入耳，有的让你享受声音之愉悦，有的让你觉得身心的折磨。如果用挚爱用感恩的心去听，这世界只有一种声音：美妙与和谐，让人觉得欣喜和快慰。



上帝给了我们耳朵，是让我们听到世间纷杂的声音的，而人类给了自己爱心，是让我们把纷杂的声音和转换成美妙的音乐，要想享受耳朵带给我们的快乐，只能学会用爱倾听。

回到家里，我打消了搬家的念头。很长一段时间，在我写作很疲惫的傍晚，我会去楼上，指导小公主一些吹奏的技巧，关心她的学习，小公主的箫声日渐好听了。我也会去楼下和装潢的师傅聊天，看他们将毛坯房变得富丽堂皇，感叹创造力的无限。

生活从此变得美好起来，我再也没做过噩梦，文字也越来越流畅，甚至我的头发也变得浓黑了。但我一直没有忘记那位女孩以及她艰难说出的“阳光普照大地”。



赏秋

魏树林 摄

学会忘记

■葛长永

一天晚上，我去看望一位遭人诬陷的朋友。吃饭时，朋友接了个电话，我听出来是有人要告诉朋友诬陷他的是谁，朋友说你千万别告诉我，我不想知道。我有些诧异，朋友解释说，知道了又怎么样？有些事不需要知道，有些事需要忘记。

我很赞赏朋友的豁达。要让自己快乐，就必须给自己减压，减压的好方法就是学会忘记，人生需要能拿得起，有时候放得更重要。

人的一生像是一次长途跋涉，不停地行走，沿途会看到各种各样的风景，历经许许多多的坎坷，如果把走过去看过去的都牢记心上，就会给自己增加很多额外的

负担，阅历越丰富，压力就越大，还不如一路走来一路忘记，永远保持轻装上阵。过去的已经过去，时光不可能倒流，除了记取经验教训以外，大可不必耿耿于怀。

乐于忘怀是一种心理平衡，需要坦然真诚面对生活。有人能够忘记失意时的尴尬和窘迫，却对顺境时的得意津津乐道，岂不知成功和失败一样会留在过去，怎能老是沉湎过去不能释怀。常常说我年轻那时如何如何，拿明日黄花当前美景，让过眼烟云在心头永留，沾沾自喜，自鸣得意，陷自己与虚妄之中，便会不思进取，裹足不前。

英雄不提当年勇是有道理的。

而反复咀嚼过去的痛苦，永远一脸的苦大仇深就更不足取。为鸡毛蒜皮斤斤计较，为陈芝麻烂谷子耿耿于怀，只怕心灵之船不堪重负，记忆之舟承载不下，会让痛苦的过去牵制住未来。一句老话说得好：生气是拿别人的错误来惩罚自己。老是念念不忘别人的坏处，实际上深受其害的是自己，既往不咎的人，才是快乐轻松的人。

我喜欢这样一首诗：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。记住某些事某些人，忘记某些事某些人，记住该记住的，忘记该忘记的，洒脱人生，便会觉得生活是如此美好。

坦然看人生

■刘名累

活得真累，有些时候我会禁不住这样感叹。想起那些不顺心的日子，我也总感觉活得真烦。

在寻找了千百种理由之后，当我蓦然回首曾经走过的那些岁月，我惊然地发现，其实生活赐予我的，并没有与别人有什么的不同，呈现在我视野里的生活，每个人其实都一样，不同的仅仅是我的胸襟中缺少一份“坦然”。

当看见那些假日的钓鱼者，一大早出门，在夕阳下却拎着空空的鱼篓回家时，一路上却留下欢声笑语。

当看见那些早出晚归的农民，在晚霞辉映下回家时，那张写满疲倦的脸上，却洋溢着朝霞一样的笑容。

当看见那些恋人在分手时，虽然脸上带着一份无奈的笑容，眼里带着一份淡淡的忧伤，但却依然潇洒地挥挥手，互道一声珍重时，不禁内心会这样感叹，坦然真好！

突然想起这样的一句话“天空留不下我的痕迹，但我已飞过。”其实，这就是对坦然最好的诠释。

如果失败是一种人生经历，那么这种经历却会使我成熟。如果说一个人的成熟必须经历沧桑的话，那么我想，沧桑就是一种美丽。

我曾经爱过也哭过，曾经功成名就过，也曾失败没落过。但，当我回首这一切的时候，我仍然感到骄傲，因为我曾勇敢地面对了这一切，且光明而磊落！

假如生活给我的只是一次又一次挫折，一次又一次失败，其实，这也没什么，因为那只是命运剥夺了我活得高贵的权利，但并没有夺走我活得快乐和自由的权利。