



让微笑充满生活

■张云峰

生活并没有拖欠我们任何东西，所以没有必要总苦着脸。应对生活充满感激，至少，它给了我们生命，给了我们生存的空间。

微笑是对生活的一种态度，跟金钱、地位、处境没有必然的联系。一个富翁可能整天忧心忡忡，而一个穷人可能心情舒畅；一位残疾人可能坦然乐观；一位生活顺利的人可能会愁眉不展……

一个人的情绪受环境的影响，这是很正常的，但你苦着脸，一副苦大仇深的样子，对处境并不会有任何的改变。相反，如果微笑着去生活，那会增加亲和力，别人更乐于跟你交往。

只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光。如果在心里已经预先设定自己是倒霉蛋，那生活如何美好？生活始终是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活在哭泣；当我们微笑时，生活也在微笑。

微笑发自内心，不卑不亢，既不是对弱者的愚弄，也不是对强者的奉承。奉承时的笑容，是一种假笑，而面具是不会长久的，一旦有机会，他们便会除下面具，露出本来的面目。

微笑没有目的，无论是对上司，还是对同事，那笑容都是一样的。微笑是对他人的尊重，同时也是对生活的尊重。

微笑是有“回报”的，人际关系就像物理学上所说的力的平衡，你怎样对别人，别人就会怎样对你，你对别人的微笑越多，别人对你的善意也会越多。

在受到别人的曲解后，可以选择暴怒，也可以选择微笑，通常微笑的力量会更大，因为微笑会震撼对方的心灵，显露出来的豁达气度让对方觉得自己渺小、丑陋。

微笑发自内心，无法伪装。保持“微笑”的心态，人生会更加美好。人生中有挫折有失败有误解，其实很正常的。要想生活中一片坦途，那么首先就要清除心中的障碍。微笑的本质便是爱，懂得爱的人，一定不会是平庸的。

微笑是人生最好的名片，谁不希望跟一个乐观向上的人交朋友呢？微笑能给自己一种信心，也能给别人一种信心，从而更好地激发潜能。

微笑是朋友间最好的语言，一个自然流露的微笑，胜过千言万语，无论是初次谋面也好，相识已久也好，微笑能拉近人与人之间的距离，令彼此之间倍感温暖。

微笑是一种修养，并且是一种很重要的修养。微笑是亲切，是鼓励，是温馨。懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会，总是容易取得成功。

真情萌生出美丽，恩泽沐浴出感动。又一次下乡送温暖，受助者那份激动与感谢，令人久久难忘。温暖是飘洒的春雨，温暖是写在脸上的笑容，温暖是义无反顾的响应。岁月可以使往事褪色，温暖能使记忆永恒。

占小便宜的大有人在，其实小便宜解决不了什么问题，占小便宜只是人怕吃亏的本性作祟而已，占小便宜往往得不偿失，还会破坏自己的形象。你见几个爱占小便宜的人有大出息？

无论遇到什么样的情况，善心不可丢，善言不可废，善行不可止，与人为善应贯穿生命的始终。至于是否善有善报，倒不一定，但是把好心当成驴肝肺的人有之也有限。

没有磨难就不会增加阅历，没有寒窗苦读就不会增加文化知识，没有意外打击就不会意志坚强。顺



心境如水 人亦如水

■董雨鹭

平时，除了写字，我的双手最爱摆弄的就是我那晶莹透亮的水杯。我来杂志社上班，一般一上午要喝三杯水。喝水的时候，我总是喜欢把自己泡在缭绕的香烟里，泡在如水流泻的音乐里。

也说不清我是从什么时候开始焚香的了。或是从有了我现在用的这个铜香炉，我就开始了焚香；或是从我开始焚香，才有了这个可爱的铜香炉，我已记不清楚了。我只知道，我喜欢焚香，喜欢焚香的感觉，喜欢香的味道。

香的世界是微妙的，人处在香雾里，能令心神安详宁静，甚至生出无限的感激之情。

读书时我喜欢焚香。当那一缕一缕的香烟袅袅升起，我的心

便会屏蔽一些杂念静下来，在一片清静里，便可神定气闲地享受那书中精彩了。

写字时我喜欢焚香。在香雾飘动中，思绪可以直达入神境界，在忘我中便可把文字挥洒得意趣横生。

明窗净几，邀三五知己焚香沏茗，静观同赏文意墨趣，是我所向往的。

苏东坡喜欢静坐焚香，他题诗曰：“无事此静坐，一日是两日，若活七十年，便是百四十。”我也喜欢静坐焚香，在香烟弥散的幽静里，我的头脑便会一片清明。

在铜香炉里焚上一块奇南香，捧着一杯水听古筝，是我最爱的一件事。掌声的世界是湛蓝的。



徐景 摄



在梦的远方

■张玲

那天上午我和同事一起下乡，来到乡村，空气格外清新，绿荫匝地。因为正是暑假，到处是孩子们欢乐的笑声，周围的景色让人感到赏心悦目。站在宽阔的田野里，感受天人合一的境界，在这里心静如水，乡间的小路更让人流连忘返。村庄都被高大挺拔的树叶遮护，嗅着黄土的纯朴气息，心中只有平静和快乐。这一刻，让人只想尽情享受大自然的恩赐；这一刻，思绪纷纷飘回似梦似真的童年时光……

我们一个大杂院里住着四家人，院门口左侧那家男人是个木匠，平时靠给别人制作家具养家糊口。他总共有八个孩子，他妻子专职在家带孩子，他们晚上睡在木板拼成的大床上，劳累了一天的两口，夜里闭着眼睛用手摸够八个头才能安心休息。改革开放后，他们干起了小生意，做服装生意，辛辛苦苦地终于把八个孩子养大成。院门口右侧一家共有五个孩子，他们夫妇俩加上一位老娘共八

口。再往里那一户是三口之家，加上我家七口人，这个大杂院热闹起来可不一般呢。

因为当时日子穷，大院里大人们每天都辛苦而愉快劳动，用芦苇编织席子、用蒲荷、麻绳编床垫。我们小孩子放学后便钻入堆在院子里的蒲荷里捉迷藏，有时大人忙得忘记叫我们，我们便在蒲子堆里睡着了。记得我母亲白天去城南门口收公粮，晚上给工厂里加工蓝色劳动布工作服装，每日每夜地操

劳，缝纫机的“哒哒哒”声伴着我渐渐长大。

那个三口之家，男人是山东人，高高的个子，年轻的时候曾行军打仗。他经常给我们讲，他曾跟随着聂荣臻元帅穿过枪林弹雨，解放后才被分配到河南工作。他胸怀坦荡，正直善良，从不多向人民政府邀功请赏。记忆最深的是，他给我们一群孩子讲战争时亲历的苦和乐。有时他挽起裤子让我们看战争留给他的烙印——两条腿上几条形状不同的疤痕。

多少往事皆如烟云而去，多少文字香墨风化成泥。童年的记忆已是飘逝的梦，似一颗离我最远的星，时隐时现。时光虽然远逝，但童年时代的快乐，却永远在我心中珍藏，不敢忘记。

人生随笔

(为人处世篇·上)

■朱克珍

境会扼杀才华，没遭遇过生活磨难的人易轻浮，无深度。没有哪种教育能抵得上逆境来得深刻。

每个人都想得到别人的尊重，都想引起别人的注意，希望被人看重，被人承认，被人欣赏。但是别人并不会在意你的尊严，你要想得到尊重，必须要踏踏实实地努力，在你自我感觉良好之前先有所作为。

只要你做事，就会触动一些人，就会引起一些人的不满。世上极少有百分之百的事，生活中能有一半以上的人赞成你就不错了。不要抱怨反对者，他完全可以有他的看法，

这是他的自由，与你无关。不必费力地去和他争辩，做你的事情要紧。

成大业若烹小鲜，做大事必重细节。在小事上认真的人，做大事才会成就卓然，因为细节能体现一个人的智慧和美德。注重细节是认真、敬业、忠诚、可靠的代名词，无疑这些都能帮你获得成功。

当你面对蓝天的时候，要学会翱翔长空；当你面对高山的时候，要学会坚韧不拔；当你面对大河的时候，要学会奔流不息。人，不是让环境适应你，而是你要适应环境。

人生处于低谷时，生命不被注

目，往往最接近于自然状态，会更真实地感受到自己的存在，这个时期的生命又往往最富于创造力。这就应了一句老话：“蹲得低才能跳得高。”

无厌的物质追求、浮躁的精神状态，以及为应对复杂的人和事对自己的言行举止刻意修饰，这一切都会让人觉得心灵疲惫，解决的办法并不复杂：返璞归真，简单生活。

一个人之所以风光，是因为他付出了收获风光的成本。如果你没付出收获风光的成本，你就不要嫉妒他，更不要瞧不起他，因为能够风

光毕竟是件不容易的事。

如果你为了他人的一句话就大发脾气，或者是飘飘欲仙，你的心其实是在跟着别人的话走。更有甚者，好话只记几分钟，坏话却记若干年，像收集垃圾一样，背着破烂过日子。把自己的情绪托付在别人随便的一句话上，是很愚蠢的。

良心具有丰富的内涵，它是一种道德修养、学识水平、敬业精神和个人素质的综合反映。当你回首往事时，能使你感到慰藉的应是良心的坦然、行为的正直、为人的真诚。生命中若是没有这种慰藉是非常失败的。

允许在工作中出错误，但不允许用谎言来掩盖错误，因为那会造成更大的错误。一个人做不出大成绩，可以被原谅，但说谎永远不会被原谅。

(连载十七)