

静下来的智慧

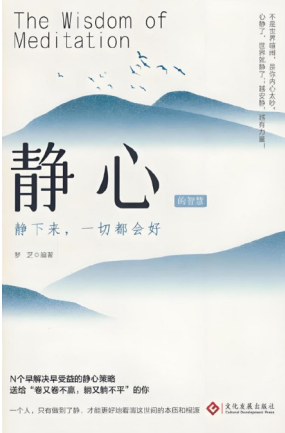
□丁杏子

万物皆有裂痕,人生充满起伏。在工作和生活中,我们或因某些事情而纠结,或被某些人所伤害,或遭遇不公平的对待,或为未来的不确定而忧虑,难免产生浮躁、偏执、悲伤、迷茫、痛苦、沮丧、焦虑、抱怨甚至愤怒等负面情绪……如果你也有“卷又卷不赢,躺又躺不平”的困惑,那么不妨看看梦芝编著的——《静心的智慧》。这本书如同一盏明灯,会给焦灼的人生一片宁静的栖居地,找回迷失的自我,感悟生命的真谛。

拿到这本薄薄的书时,扉页上的一句话首先映入了我眼帘:不是世界喧闹,是你内心太吵。心静了,世界就静了;越安静,越有力量。静,为什么会有这么大的威力?编者梦芝在前言中说,要想达到这种境界,需要具有平和的心态、健康的身体和充足的物质三个条件。在信息纷杂的时代,我们难免会遇到各种困难,若只是一味地从客观上找原因,想要寻求悠然自在的境界,无异于缘木求鱼。这本书共11章44个小节,融合了世界心理学大家阿尔弗雷德·阿德勒的思想理念,用鲜活的实例告诉我们静心的智慧:一颗平静的心和一副健康体魄,是能够过好这一生的两大基石,“一旦静下来,则天下无敌”。

人生中遇到的事和身体状况确实会影响心情,但真正让心情好起来或坏下去的,往往是自己心里对这些事怎么看,认为它有多重要,以及你选择用什么样的态度去面对它。

不生气、不偏执、不计较,为情绪找一个好的出口。阿德勒说:“我们不是因为一时气昏了头而口出恶言,而



版本:文化发展出版社
作者:梦芝

是为了操纵、支配对方,想让对方遵从自己的意愿和期望,创造与利用了名为“愤怒”的情感。”当事情发生的时候,我们不必去指责他人,更不要动不动就生气,而是要做情绪稳定的人,冷静下来找到事情背后的原因和解决问题的办法。如果解决不了,就要学会放自己一马,小事上不计较,大事上不惊慌,适当让步并不是软弱和妥协,而是以理服人的最高境界。

不抱怨挫折,不畏惧困难,接纳生命中的不完美。平淡的日常生活和工作中,我们难免会遇到这样和那样的挫折,如果总是抱怨生活对自己的不公平,情绪就会越来越糟糕,甚至朝着与自己希望的反方向走。从不抱怨的人,不会为眼前的困境乱了方寸,也不会为了一时的困难而沉沦,更不会浪费时间和精力消耗自身,而是乐观地集中心力想办法解决。无论发生什么事情,天都塌不下来,要勇敢地去面对、去化解困难。

不焦虑、不浮躁、不迷茫,活出最好的生存状态。有一段时间,我为自己的职务升迁不顺而迷茫:一方面年龄不小机会更少,一方面能力跟不上新技术发展。当看到《静心的智慧》时,我突然意识到,如今的我有更多的时间和精力陪伴上高中的孩子,工作之余还可以写一些文章,锻炼身体,便觉得之前自寻烦恼真的不值当。我们身处一个充满机遇和竞争的时代,信息变革日新月异,越是外界喧嚣不停,越要保持一颗平常心,在生命的旅程中用心感受每一个瞬间,在确定的目标中迎接不确定的未来。

这本书讲述了许多真实的案例和生活中常见的场景,介绍了许多让我们如何拥有静心的智慧的方法,这些方法具有很强的实用性和操作性。例如,不怨恨的智慧中,要学会宽容和理解身边的事和人,不必凡事耿耿于怀、自寻烦恼;不悲伤的智慧里,伤痛是人生必不可少的一部分,如学业的迷茫、事业的困惑、亲人的离世、突袭的病痛以及不可预测的意外,我们要学会转移这些情绪,接受现实、寻求帮助、懂得宽容,勇敢地面对失去和悲伤……

《静心的智慧》是一剂治愈心灵的良药,更是一本写给每一个迷惘者的成长情书。它让我深刻认识到了静心的重要性和必要性,教会我如何拂去心灵的尘埃、重塑内心的秩序。我相信,在未来的工作和生活当中,我要继续学习和践行这些方法和技巧,也希望更多人能够从中汲取智慧和力量,共同追求更加完美的人生。

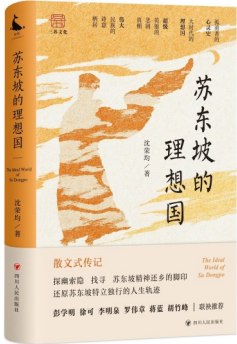
读书笔记

苏东坡的“理想国”

苏东坡是宋代大文豪,书写他人生历程的书籍不在少数,沈荣均创作的《苏东坡的理想国》一书,用散文的笔调释放出苏东坡的个人魅力,开卷即有所得。

全书以苏东坡充满波折的一生为脉络,提炼出这位伟大诗人的精神主旨,勾勒出其特立独行的人生轨迹,进而将苏东坡的贬谪经历转化为诗意的精神漫游。书中介绍了苏东坡从眉山到黄州、儋州、常州等多地的辗转,以诗意的笔调连缀成一幅人生全景图。

本书用十二个篇章记述苏东坡不平凡的人生。其中用不少篇幅书写“乌台诗案”中,他与改革派领袖宋神宗和王安石的政治瓜葛,以及遭受的政治迫害,深度揭示了苏东坡这个早期民主主义色彩的政治家的共和理想。作者介绍了苏东坡的几次贬谪,以此来重点强调其这几段政治生涯的起起伏伏,也为苏东坡思想精髓的逐步形成埋下伏笔。通过再现这些经历,重塑了一个理想主义者的心路历程,让读者眼前的苏东坡具有血肉鲜活、质感硬朗的一代文豪形象。作者笔下的苏东坡,走一路,思考一路,诗歌一路,把他乡当故乡,这样的苏东坡具有时代造就的伟大灵魂,也侧面说明苏东坡人文境界的凝练之径。



版本:青海人民出版社
作者:沈荣均

作者在书中挖掘出古代文人的地理乡愁,用“泥泞中的开荒”“椰风海韵中的书院”等诸多意象元素,探寻苏东坡因政治问题被流放至异乡时所迸发出来的文化生机。从书里的段落中不难看出,对苏东坡“此心安处是吾乡”的豁达心境,作者解读出诗人深刻的人文况味和深厚的乡土情结。从“老夫聊发少年狂”的密州出猎,到“日啖荔枝三百颗”的岭南旷达,无一例外地用贬谪地的风物来提炼文化基因的延续,并提出“在困顿中酿造诗意”的独特见解,表达了对历史人物的现代性认知。

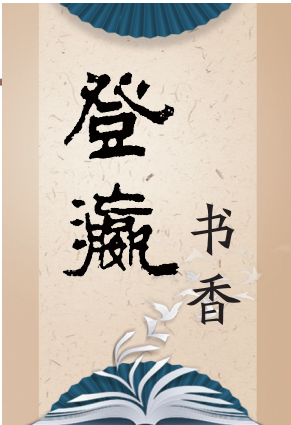
本书以“理想国”为主题,揭示出苏东坡的价值维度。苏东坡通过创办书院、改良盐法等实践,试图通过一己

之力创建理想的政治生态。然而,无情的现实让苏东坡的一腔抱负难以成功,他总是有些良好的开局,却在人为因素的干预下,最终放弃自己的理想,转而追求精神层次的维度。从《定风波》到《赤壁赋》,一首首诗词中,抒发了苏东坡难以实现的爱国之志,他只有在文学的家园中建构起被击碎的理想国度,这种从苦难中升华起来的思想光辉,被作者以现代人的智慧诠释出一代诗人无比高尚的价值绽放。

《苏东坡的理想国》从苏东坡精神原乡为切入点,着重书写其思想中的现代意义,力求给读者展现一个全面的立体的感性的苏东坡诗意画像。当作者写道“真正的自由不在于境遇顺逆”时,更体现出这部兼具学术深度与文学温度的传记最美之处,难怪著名作家、苏学专家彭学明给予这本书高度评价——“沈荣均带着对一代诗神的敬仰之情,以情感体温穿越历史的千山万水,追寻苏东坡的人生机遇与生命传奇,重塑一个理想主义者的温暖向上的心路历程和精神丰碑”。

《苏东坡的理想国》一书,既为我们呈现历史上的苏东坡,又将苏东坡的精神要义放大为民族可贵品质,必能引发读者的思想共鸣。

陈裕



新书推介



版本:作家出版社
作者:何常在

蜕变

本书以90后代表夏向上等人的成长历程为线索,书写了年轻一代在新时代商业浪潮中积极拼搏创造精彩人生的故事,从一个侧面展现了中国社会在改革开放以来的巨大变迁。小说的主人公们因为坚持不懈的奋斗追梦精神,在山乡巨变的激流中,一个个蜕变成符合时代发展需求的青年才俊,绽放出绚烂的青春光彩。正是人间一趟,积极向上。

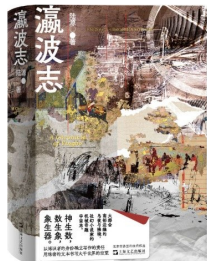


版本:人民文学出版社
作者:邵栋

心事漂流瓶

《不上锁的人》是社交网络时代的生存警示录,也是都市年轻人的心事漂流瓶。孤独者的爱欲、流浪者的乡愁、丧亲者的哀伤、沉沦者的领悟,悉数编织成曲折绵密又扣人心弦的故事,装载其中,等待被开启、被聆听。小说中,作者融入悬疑与推理手法,以饱满稠密的鲜活笔触,描绘当下香港社会世情百态,揭示人的情感的流变,以及人心内外的隐秘真相。

袁欢



版本:上海文艺出版社
作者:陆源

时空之窗

赢波庄园实际上是一扇时空之窗,三个世界在此重叠。高明的建造者即兴调用了旧莫斯科的构造参数,不同空间的大齿轮格格转动,彼此切换之际,因果链断裂,转瞬的历史细节一一浮现:东瀛僧侣玄想一生,瞬息层叠;天竺商贾渡海而来,西域丝路隐入尘土;古老帝国的奇技淫巧、现实的物理空间与数学逻辑、未来机械宇宙之构想……彼此勾牵若丝线,千绪万缕纠缠纠缠。

凌俊