

# 从容活在当下

人之所以感到焦虑和困顿,是因为分散了当下太多的精力,去瞻前顾后。留恋曾有过的良好,而枉自惋惜现在的岁月,或者放不下过去的恩怨情仇,让心灵蒙尘前行,或者凭空为将来未可知的事担忧,让脚步沉重、步履蹒跚。

试想,这样的人生,怎么能够从容?

没有的人生是一片坦途的。没有海浪的翻滚,何来大海的壮阔?适度地接受和处理挫折,会让人生变得更加精彩,更加优雅和从容。

没有的一生可以永远快乐,没有烦恼。除非那是傻子。所不同的是,有人懂得排解,有人却积郁成灾。

我先来跟大家分享一下发生在自己身上的经历吧。这个故事,听起来会让人有些心疼,但是我仍然愿意把它说出来。因为或许,你会从中得到一些启示,从而让你更好地理解,为什么要从容地活在当下,以及如何从容地活在当下。

2011年的夏天,身为护士的我,因为纠结于职业的种种弊端,不满于现状的无力感和难以摆脱的绝望,或许,还有对完美生活的过分追求所导致的失落感,我抑郁了。那段时间,我心境低落,难以自拔。常常问自己,我还有路可走吗?而答案总是没有!这是我给自己反复强调的一种悲观暗示。这种暗示,也让我的头脑变得混沌、迟缓,就像一个打了死结的毛

线团,怎么绕都是一团混乱。我的情况变得更加糟糕,开始变得难缠,耍坏脾气,不近人情,像个闷葫芦似的把自己藏起来,不爱跟人交流。常常想哭,不知道活着还有什么意义。那个时候的我,一反常态,爱笑的自己不见了,善解人意的自己不见了,爱打扮爱涂妆的自己不见了,温柔有活力的妈妈角色不见了,顽皮可爱的妻子角色不见了。我把所有的感官集中起来,只关注一点,就是自己的悲伤。

当我意识到这种坏情况的时候,整个夏天也走完了。似乎,我已经呆在窗前的那张皮沙发前,长久地接受着炙日炎热的烤晒已经好一段时间了。而我,却浑然不知,时光是如何在烈日下走完的。我用我自己的意志力抗拒着这种改变,我想重新恢复那个有活力的自己。

我开始走出房间,走向大自然,当秋日暖曦明亮的阳光照在身上的时候,我突然意识到,原来,街上一直行人如织,熙攘如旧。只是,我一度远离了它。

我开始寻找自我疗愈的方法,用积极的想法来告诉自己:人生的路有很多条,走着走着,就柳暗花明了。

我开始去关注自己身上的优点,我爱学习,爱阅读,爱思考,我有敏锐的感官和善解人意的心理。我可以调整好自己,以便让我身边的人

更加轻松和快乐。

我看到很多过得比我糟糕,比我辛苦,甚至有身体有残疾的人,尚且都在努力地寻找着生活中的幸福,我有什么理由去谈放弃?

我开始接触心理学,从中去寻找引起情绪不适的原因线索,排除内因。宽容和接纳,原来并不仅仅指向外界,对于自己,它同样适用。接纳从前的自己,把过去放在一个温暖的角落,不用再回顾,接纳现在的自己,往设定的方向慢慢前行,一点点努力,接纳将来的自己,不管将来发生什么,都用坦然的心态去面对和接受。

我开始报考和学习心理咨询师的课程,并以令人骄傲的成绩取得国家三级心理咨询师和国家二级心理咨询师的证书。我不断地学习,不断地努力着。焦虑在我的行动中,一点点地被摧毁了、打败了。它颓败地逃走,消失得无影无踪。

我开始帮助像我一样遭受情绪困扰的人,我辅导和开慰他们困顿的心灵。因为我知道,当它靠近你时,该是多么地无助和令人绝望。我要他们像我一样,看到阳光在朝他们微笑。

我知道,我还需要继续修行自己,才能让生命更加完备有力量。

我知道,我的抑郁是上天馈赠给我的财富,它是一种落实生命重量的经历。我不会排斥它,隐瞒它。相反,我要感激它,感谢它伴我走

过了一段岁月的历程。

现在,我的路,越走越宽了!我不必再纠结于我是谁,这个问题,重要的是,我在做着谁,我不必再问自己是否还有路可走,因为,我正走在我的路上。路,是靠走出来的,走的过程,会自然地知道该怎么拐弯、怎么前行。不走,永远没有出口。

我的个性签名是:亲吻阳光,拥抱生活。我知道,我做到了。

之所以把这个故事讲出来,是想告诉大家,没有人,是不带着伤行走的,也没有哪条路,是走不通的。碰到了死胡同,还可以绕回来,或者干脆爬墙出去。一再地去舔舐伤口,只会让伤口延迟愈合,或留下疤痕。停滞不前,是看不到前方的光景的。

我们要允许和接纳违背本意的事发生,因为世事向来不以个人的意志为转移。现实,从来就不可能完美,我们需要做的是调整自己,从容应对。用行动,来化解冲突,减轻焦虑。以自己所能发挥的能力,来使伤害和不适降低到最小程度。然后,去接纳结果。

告诉自己,那是我所能做的最大限度。那么,便没有遗憾,也无需抱怨和悔恨。从容地感受当下,活在当下,才能活出生命最多的精彩!

南亦丹

## 归去来兮

有一种花,叫野百合,初夏开放,圣洁无暇,宁静淡泊。我与之相处多年,却近之而未染。

那年春天,学生文玺带我去后山长流水的大岩尖下玩,偶见一株亭亭玉立的野百合迎风伸展。我们对之爱不释手,把这株野百合从水流花放的幽谷之中采来,占为己有,养在我家院子的花圃里。面对倾心或喜爱的东西,我们是多么容易犯傻。

每年,移栽来的野百合在春寒料峭中碧叶绿颜,与世无争地悄然生长在院子一角,仿佛还在深山间般悠然绝尘。但见一株亭亭玉立,约10厘米高,绿叶,深紫色的茎。离它不远处有三株挨在一起,一株叶子包着,另两株叶子半包着,叶就是花。蹲下细瞧,在缤纷的野草丛中,还有十几片叶子挺立在泥土上。有婉约的,有豪放的;有的像一只小手在舞蹈,有的相邻的叶子像要鼓掌;有的背阳,有的向阳。像一弯眉毛,更像远方大海上的朵朵小帆。文玺给它们取了乳名,小一,小二,小三,一会儿,就认不出谁是小一,小二,小三了。我们两户只隔一条墙,这丛野百合成了我们共享的花。

初夏的院子里,一株野百合长到一米多高,高挑而坚强,花瓣反卷,向下开放。花期大约一个星期,它与朱顶红同时开谢,不与月

季竞芳菲。

你瞧,它的花苞侧生在花梗的顶端,形成一个巨大的“7”字形。在细雨连绵的早晨,第一个花苞破土而出,一日之间渐渐开放,开出了洁白的花朵。红色的花蕊,晶莹的露珠,淡淡的花香。到了傍晚,第一朵花绽开了,开圆了,像个羽毛球,还像倒挂的灯盏,不低头不能窥其真貌。

次日,第二朵也开了。远远看去,它们像两个话筒在悄悄地交流着什么。或许向往回到自己的家园。在那细水长流的悬崖之下,在荆棘丛生的花草中,在幽静的树林下,绽放自己。我坐在书房里,往野百合生长的地方望去,那片岩石正处在历史文化遗存的象山尖碉堡下。莫非野百合也是属于文化遗存的那一部分?

野百合花以一袭洁白迎来夏天,这是它一年之中最美丽的时候。

可是它离开熟稔亲密的幽谷,离开大自然,只因为我们的欲望与贪婪。在谷雨过后,那十几片叶子再也长不高,凄然地死去,每年只有一两株长到一米多高,还是开出洁白的百合花。我们共同在书本上朗读过周濂溪的《爱莲说》,文玺在高中朗读过茹志娟经典的《百合花》。二十多年的光阴在手指间悄然逝去。我们开枝散叶了,都有了自己的孩子了。只有

这野百合怎么也不能茂盛起来。我在安徒生和巴尔扎克的笔下遇到过迷人的百合花,百合花轻纱长裙、宁静淡雅、清芬高洁的模样丰富我美丽的印象。从春夏到初秋,从嫩芽到花开花谢,八月里,百合花落尽叶子,剩下一两杆枯茎。可是年年我家的院子里总不见它繁殖茂盛的征兆。

高楼如雨后春笋拔地而起,院子里光照不再充沛。我家依山而建,有一大岩石突出在西边院子。在岩石下放大花盆,把野百合从院子的花圃迁移到岩石下的花盆里,为其仿制了一个幽谷,充足的阳光,幽静的环境,不惊扰它的生长。似回归它的故里,让其远离俗世。因西厢房本是我们足迹少涉处。

爸爸把心爱的画眉鸟放回山林,养了多年的乌龟放生,让其回归自然。这一举动触发了我的心思。近几年,在我屋后的密林里、幽谷中、岩石下,在我屋前的田野里,我再也不采不到棉菜,也看不到很多小时候采摘过的野花野草了,野百合的踪影更是寻不见了。象山的开发,山路的修建,山林火灾,使野百合们失去了家园。象山山上的野百合只剩我移栽下来的这株了。

我慢慢地想,也许我也该将心爱的野百合送回到长流水的,能在自己的家园开枝大岩石下。让它

散叶,不至于灭绝。不是我家的土地不够丰腴,也不是我不爱这株幽谷的来客,只是它这样恹恹地长,会不会和它离开幽谷,落入凡俗有关呢?我希望看见它们能更多地生长,不因我的自私而只剩这一株。

罢罢!归去来兮,我应把野百合花送到它自己的家园,在春风剪翦雨霏霏的时候;归去来兮,心中的野百合花开放在宁静的幽谷中,在夏意渐浓水果飘香的时候。

郑群威



### 我的梦想 征文比赛优秀作品

## 梦的色彩

每一个人都拥有属于自己的梦,如诗似画的美景琳琅满目,色彩斑斓,那儿总有一颗关于梦想的橡树,每个孩子都愿意拥有属于自己的叶片,带它去远航。

因为这叶片中包含了梦的色彩。

我喜欢古典音乐的那份纯净,那份洒脱,那份自然。漫游在音乐中,心情总是愉悦而轻松,不带丝毫怨恨。在我心中能奏响它、诠释它的唯独只有钢琴。

钢琴是一种净化心灵的工具。在我家楼下

有一位钢琴老师,每天下课回家,总能听见一阵阵优美的旋律,和着八月飘香的丹桂,在小区里的绿色草地上飘荡。刹那间我仿佛迷失在古典音乐之中。虽然时断时续,但我的耳畔却一直萦绕着每一个音符,不曾间断。

至此以后,我常趴在幻想,要是我也会弹钢琴,那该多好,置身于一片茂密的树林中,后面是翠绿的竹林,自由地弹奏,自由地放歌,与林中一切的一切用音乐沟通。高山流水竹林,还有那一份发自内心深处的音乐交融在一起,好一派生机勃勃的景象。

后来,家中又添了一位新成员——钢琴,用指尖在黑白琴键上弹奏,总希望听见天籁之音,但发出的只有不成曲调的旋律。好几次想要放弃,但终究因为梦想过于美丽,我努力坚持了下来,一个键一个键地熟悉。每天从早到晚地弹奏。慢慢地,功夫不负有心人,我终于可以弹奏一首流畅的曲子了,这让我特别兴奋。

小学的时候,我曾经有过很多理想,但是

往往没过多久就将这些理想抛弃了。但自从上了初中以后,我真正发现理想真是不可缺少的一样东西,只有有了目标,有了前进的方向才会努力去战胜挡在理想道路上的种种困难,去寻找理想的彼岸,如果有一天,这个美丽的梦想变成了美好的现实,我一定会竭尽全力做好一名钢琴家。

梦,不仅仅是因为它本身所散发的色彩而动人,更是因为它饱含着一种鼓舞人的力量,为了心中的梦想,我们要像小草一样破土而出,向溪流一样勇往直前,像雄鹰一样划破长空,让我们为梦想插上翅膀,绘上美丽的色彩,尽情翱翔在蔚蓝的天空!

方浙好

乐成公立寄宿学校 初二(12)班

指导老师:陈月和

教师点评:本文作者以自己的亲身学琴经历为叙述内容,语言优美,感情真实自然。作者借用成熟的文字表达出了对理想的向往和对理想



海 参

速 徽

自然之味 口福之美

劲爆优惠

儿童纯淡干刺参 7-15元/条

经营范围: 俄罗斯、北海道、大连野生淡干刺参, 儿童海参等

地址: 柳市安平路48号

电话: 13819775788