

珍贵的批评

沈尹默是我国著名的书法家。他的书法有欧阳询之神韵，带赵孟頫之骨肌，深受众多文人墨客的赞赏。

早在浙江任教期间，沈尹默的书法就已声名远播。有一天，沈尹默在一位朋友家与众人闲谈，他一时兴起，挥毫泼墨作了一首五言诗，赢得朋友们的一致喝彩。后来，陈独秀看到了沈尹默的这幅作品，当即点评道：“沈君诗写得很好，字却不怎么样，流利有余，深厚不足。”

第二天，陈独秀就去了沈



尹默的府上。沈尹默一开门，陈独秀就大声说道：“我叫陈仲甫，在刘三家看到你写的诗，诗做得很好，字则其俗在骨。”还

没有看清楚来者面容，就招致如此“当头棒喝”，沈尹默听了心里很不舒服，但他还是强忍不快，礼貌地招呼客人坐下，并为他泡了一杯上好的明前茶。陈独秀坐了下来，边喝茶边谈起了书法，沈尹默听他说得很

有见地，便虚心起来，认真地听他指教。陈独秀的话让沈尹默大受启发。从此，他苦练书法，成为一代宗师。后来，沈尹默感叹：“如果没有仲甫兄的批评，我达不到今天的水平，我得感谢他啊！”

面对他人的批评，很多人狭隘地认为对方对自己有成见，于是为了面子竭力反驳，甚至恼羞成怒。最后不仅错失了一位真正帮助自己的良师益友，也堵塞了突破自我藩篱的进步之路。

面对他人的批评，我们首先要保持冷静，有则改之，无则加勉，只有谦逊坦诚的态度才能让对方敞开心扉。即使对方心存恶意，看到你如此宽宏大量，也不好意思得寸进尺，这样也便于化解矛盾。

张燕峰/文



努力接近目标，如果力所不及，就考虑调整方向；承认已失去，接纳得不到，放弃无用功，也是生活的必修课。普普通通的日子尽管给不了人轰轰烈烈的成就，但是，时光自有积少成多的力量，也许在某个转角就会带给你意外的惊喜。

海浪需要拍打礁石很多、很多次，才能把礁石的棱角磨去。

那些轻易发表看法的人，很可能经常将别人的知识误解成是自己的，将过去的知识误解成是未来的。

你可以在 20 岁时就对一切感到厌倦，也可以在 70 岁时重启自己热爱的事业。

当我们专注于某事，感受到爱和不可替代时，闷闷不乐或焦躁不安的心情就会在不知不觉中烟消云散。

人在旅途，只有坚定信心、保持乐观，才能看到最美的风景，否则常常是半途而废。

乘虚而入



来的。你稍不注意，它们就会进入体内，待着不出来，等待日后兴风作浪，这就叫‘乘虚而入’。小伙子说：“是啊，我从不在夏天骑车时戴护膝，看来得注意了。”

其实，何止是寒气乘虚而入，那些贪图享乐、损人利己、投机取巧、一劳永逸、攀比斗富的思想，如果不时时防住，也极易乘虚而入，让我们患上大疾，成为一个有“炎症”的病人。

立新/文

朋友家里的条件不是太好，儿子上了大学后，日子过得更加紧张。好在儿子懂事，吃穿用度都很简朴，还很珍惜每一个勤工俭学的机会。

有一段时间，朋友听儿子说，饭卡上的钱好像总也花不完，明明记得只剩下几十块钱了，待到月初时，又变成了好几百块。儿子疑惑不解，难道自己记错了？即便真的记错了，也不可能充一次钱，吃好几个月的饭都花不完吧。

后来，朋友的儿子终于弄清了情况。原来，饭卡上多出来的钱是学校发放的贫困生补贴款。不过，他从来没有申请过贫困生助学金。一来他觉得自己还算过得去，不想占用名额，再

说勤工俭学还能挣一些生活费呢；二来年轻人面子薄，不好意思开口。

其实，学校也知道很多学生都有这样的心思，于是不搞公开评审，而是去关注那些经常在学校食堂吃饭且花费很少的学生。朋友的儿子每个月在学校食堂吃饭超过 60 次，饭费却只有四百多元，学校便把补贴款直接打进他的饭卡。如此，既让需要帮助的学生得到了帮助，又不会伤害他们的自尊心。

朋友和儿子都很感动，不仅仅因为补贴款，更因为这种细致入微的助人方式。最好的善良大概就是这样吧，不动声色，却深入人心。

乔凯凯/文

中箭之后

那是一个温暖的傍晚，像往常一样，下班回家后我直接去了后院，在花园里莳弄花草，然后准备点上烧烤架为家人做晚餐。刚在露台上走了几步，我突然感到脖子右侧受到了猛烈的撞击，好像有人用棒球棍打了我一下。我下意识地伸手一摸，顿时愣住了——我被一支箭射中了！

我紧紧地抓住这支箭，生怕它移位，慌忙跑进房间，呼喊着我丈夫的名字。艾德看到我之后惊呆了，赶忙跑过来扶住我的肩膀，让我慢慢地侧躺在沙发上。听着艾德焦急地拨打求助电话，我默默地祈祷，但愿自己能够挺住……

接下来的一个小时混乱而疯狂：警方调查到这支箭来自住在小巷对面的一个年轻人，当时他在自家后院摆弄一把打猎用的复合弓，然后朝北射了一箭，谁知箭艺不精，箭矢弹起，反而向南飞去。它越过了两三个栅栏，高速穿过灌木丛和一棵橡树，正巧“落”在了我的脖子上。万幸的是，这是一支比较钝的练习箭，若是真正的阔头箭，我可能就没命了。急救人员赶来后，联系到最近的创伤中心（位于 100 多公里外的阿马里洛），配合直升机将我送了过去。

家人们都在为我祷告，我却已冷静下来，不停地告诉他们我没事，但他们每个人的脸上都写满了担心。医生带我做了 CT 以确定箭头的位置，护士告诉我，我是多么幸运：箭头落在了颈动脉和颈静脉之间，由于箭头的直径较大，它在飞行中将动脉推到了一

边，并没有划伤它！

两个小时的手术很快就结束了。术后的第二天早上，外科医生来检查我的伤口，又宣布了另一个令人震惊的消息：CT 显示，我长了一个脑瘤。虽然他们几乎可以肯定肿瘤是良性的，但它位于一个非常隐蔽的地方，一旦移位，就会造成严重的中风。我突然觉得，这或许就是上天的安排，让我“偶然间”发现了另一个真相。

脑部肿瘤切除手术非常成功，不到一周我就回家了。然而，刚开始在家休养的我出现了创伤后应激障碍，有时会幻听到旋风或是箭穿过的声音，加上术后轻度感染，我感到心灰意冷。值得庆幸的是，这种情况并没有持续太久，渐渐地，我的生活恢复了往日的平静。我每年都要做脑部核磁共振，以确保肿瘤不会复发。现在，每当我出门遇到朋友或邻居，他们都会停下来拥抱我，为我的重生而由衷地高兴。

经历过劫后余生，我常常 would 想，如果不是那支箭，我就不会去医院做检查，也就不会提前发现脑瘤；这支箭本可能要了我的命，却恰恰给了我生命的第二次机会。我所经历的一切是巧合还是命运的安排？我想这已经不再重要，生命总会有这样那样的缺憾，我能够幸存下来好好活着，已经是上天的恩赐。从前的我虚度了许多时光，如今在我看来，生活中一切都是生命最珍贵的馈赠，唯有感恩和珍惜这些已知的和未知的美好，才能让有限的生命更加闪闪发亮、熠熠生辉！

苗露/文

