

身边的快乐

民间有言,“快乐长寿”,医生亦指出,“快乐能够增强身体的免疫功能”。因此,快乐成为人人向往的状态。那么,快乐究竟何在?我妹妹说:“快乐就在你身边。”

是的,快乐时刻围绕在我们身旁。尽管妹妹已鬓发斑白,步入耄耋之年,但她天性开朗,丝毫看不出老态。她的丈夫,虽然十年前经历了胃癌手术,但至今保持乐观心态,活力不减。夫妻二人无论是去市场买菜、公园散步,还是到老年大学唱歌跳舞,都是牵手而出,牵手而归。朋友们见到他们,总会羡慕地说:“真是老来乐啊!”

在妹妹家的一本相册中,我偶然翻到了他们当年的婚纱



照。妹妹小名叫“小胖”,照片中的她胖乎乎的,夫妻二人笑得合不拢嘴。回顾当年,夫妻俩没有觉得愁苦,只感慨“那时候好年轻啊”。

妹妹念中学时,正值困难时期。为了减轻家庭的负担,

她每个周日都会早早起床,炒一碗剩饭,没有菜,只放点儿盐。吃完后,再用手绢包上一点儿白饭,然后拿起竹扁担和柴刀,与同学们一起去山上砍柴。他们涉水过溪,上坡下岗,来回要走 30 多里路。尽管劳累,但大家在一起说说笑笑,快乐得忘记了疲惫。夕阳西下时,他们才挑着柴火在渡口等船回家。

妹夫与妹妹同姓同乡。单位的同事都说:“好巧啊,同姓又同乡,有缘分。”妹妹则风趣地说:“缘分就是快乐。”最初住在没有围墙的大院里,周日休息时,他们会把做好的水饺或大饼送给邻居品尝。邻居们笑着说:“你们东北人做的水饺、烙饼就是好吃。”大家围坐在一

起,热热闹闹地分享着和睦的快乐。

妹妹两口子收集了从上世纪 50 年代到 90 年代的家庭成员照片,编制了一本名为《岁月如梦四代留影》的相册。他们印了六本,分送给兄弟姐妹。相册里记录了上百张珍贵的旧照,每一张都承载着当年的故事。亲友们看了乐呵呵地说:“这本相册就像一本历史课本。”而我认为,这更是妹妹为家人创造的一个快乐世界。

年复一年,日复一日,妹妹夫妇就是在这样平平淡淡、点点滴滴的生活小事中获得了快乐,活出了长寿的人生。在平凡的人生中收获无尽的快乐,人生就变得不再平凡。

孙文广/文

还可以补救

因为想做出一个完美的面包,女儿一大早就忙碌起来。她先揉面、发面,等到发酵完成,又开始把这个面包胚继续揉搓,然后放入芋泥馅儿,表面又铺上香肠和肉松……一切准备妥当,已具雏形的面包发酵得松软了,女儿把它放入面包机,只需再烘烤半小时便大功告成。没想到因为一时分心,女儿按错键,机器开始重新搅拌,虽然被迅速停止,可一切已不复当初。

女儿按错键时就有些惊

慌,等看到面包变了样,心一下子破防,沮丧地喊:“妈妈,我按错键了,本来好好的,现在被弄毁了,怎么办?”我本来也心慌,可还是很快定下心来,安慰女儿:“先别慌,也别急,我们想想怎么补救。”

我不是做面包的高手,也没遇到过这种情况,但依我的做事经验,情况只要还不是太糟糕,总会有办法补救。做面包,即使失手无法补救,后果也不会太严重,没有必要紧张。

我的做事思路很简单:出

现问题就解决问题。我想了一下,向女儿建议:“要不继续发酵试试?重新发酵,重新成形,也许能行。”

女儿听了我的建议,决定重新开始。没有更好的办法,那么重新操作一遍,也是一个解决问题的思路。在等待面包胚重新发酵、松软的过程中,女儿不无遗憾地对我说:“你不知道刚才这面包有多大多好,现在重新做,肯定不如刚才的效果。”我继续给女儿打气:“没关系,和刚才的相比,现在的形状

看着可能不够完美,但经历这个波折,加上我们的一番自救,面包吃起来应该会更加美味。”女儿笑了。

不只是做面包,生活中因各种原因弄砸的事还有不少。这时,首先不能慌,也不能急,乱了方寸于事无补,要赶紧找个补救的方法,行动起来,或许就会“柳暗花明又一村”。人生长路漫漫,很难事事顺利、不出差错,我们只要保持镇定,不乱阵脚,不轻言放弃,就还有补救的可能。

管洪芬/文

学会自容

我有个朋友,家里房子不大。每次见面,他都会抱怨房子太小,住得不舒服,体验感差。但是,他又没有钱买更大的房子。后来,他终于把小房子卖了,贷款买了大房子。但很快,他又告诉我,大房子住得还不如原来的小房子舒适,因为小区里的鸟雀太多了,每天凌晨四五点,鸟儿们就开始叫,吵得他再也睡不着,严重影响白天工作。

朋友的经历,我也曾有。十多年前,我住在沿街房子里,外面的汽车声、人流声,各种噪音不绝于耳,晚上楼下的酒吧也吵得人整夜都要关着窗户。一开始,我非常烦躁,耳塞不离耳朵,恨透了自己的无知,买了这么一处糟糕的房子。

后来,我告诉自己,如果短时间内

搬离不了这里,就一定要设法让自己接受,容下这里的环境,尤其是要容下住在这里的自己,不能一味自责,抱怨自己。唯有这样,才能不乱阵脚,让内心保持平静。去干该干的事,我这样想,也努力让自己这样去做,结果效果还真不错,该吃吃,该睡睡,心态非常好。几年后,我换了房子。现在想来,那几年住在沿街吵闹的房子里,对我所产生的负面情绪极少,小得几乎可以忽略不计。

我并非为了美化沿街的房子,而是想说,无论发生何种情况,我们都要设法容下自己,也就是说要自容,和自己和解。面对人生中的各种不如意,唯有学会自容,才能平和自处,也才能容下他人,实现他容,然后拥有和谐的人际关系。

夏生荷/文

优势领域

大学时代,在一次篮球训练中,教练唐·奈夫教给我们一个重要的道理。

他让第一阵容和第二阵容的球员在球场上对抗。第二阵容中有几个种子选手,可第一阵容优势明显。这次教练打破常规,让第二阵容的球员保持原来的位置,而让我们第一阵容的球员改变原有的位置。我一直担任得分



后卫,这次教练安排我做中锋,而原来的中锋变成了控球后卫。

比赛时间设定为 20 分钟,但这场比赛很快就结束了,第二阵容将我们打得落花流水。奈夫教练把我们叫到场边,说:“球场上只有最佳球员还不够,还要将最佳球员安排到最合适的位置上。”

我一直没有忘记这堂课。在此后 30 多年的领导生涯中,我将它应用到篮球之外的多个领域。不管你领导什么类型的团队,如果你不能将团队成员安排在各自的优势领域,那么,团队成员和你都难以取得胜利。

约翰·C.麦克斯维尔/文

