

近日,在微博上看到这样一段话:心小了,所有的事就大了;心大了,所有的事都小了。大其心,容天下之物;虚其心,爱天下之善;平其心,论天下之事;潜其心,观天下之理;定其心,应天下之变。大事难事看担当,逆境顺境看胸襟,有舍有得看智慧,是成是败看坚持。这段话阐述心胸与事情的关系可谓入木三分、精辟透彻。

现实生活中,同一件事,因为看问题的立场和角度不同,就会产生不同的认知和感受,选择处理事情的方法和路径也不同。就像一个人看不远处的一座假山,站在一楼窗口向外看,与站在七楼的窗口向外看,得到的印象肯定不同。越高,看到的假山越全面,越清晰。一个人面对失恋,心小的人就认为,在这个世界上没有了他(她),我活不下去了,他(她)是我的一切,我是那么在乎他(她),非他不嫁,非她不娶。结果只能让内心充满悲伤、痛苦,甚至寻死觅活。但经历过几次恋爱的失败,就认为天涯何处无芳草,分手就分手吧,没有什么大不了的,终有一天,自己一定会找到属于自己的爱人。

心与事是天平的两个砝码,如果心胸狭窄,就会小题大做,让矛盾变得复杂;如果心胸宽阔,就会大事化小,让事情变得简单。把自己放低点,别人看你很高大;把自己放高点,别人看你很渺小。

听说,舍下附近有一家餐馆,多年来一直为残疾人提供免费早餐。有天,我慕名找到这家餐馆,想一探究竟。

餐馆干净宽敞,来了很多食客,大家都有序安静地用餐。餐厅划定了付费和免费两个区域,有专人引坐。免费区域坐了不少残疾人,我上前询问其中之一。他说,他每天都来吃这免费早餐,服务员不仅态度好,而且一点也不歧视他们。每顿早餐的标准是3

今年9月与妻同住以色列和约旦。这次印象较深的除圣经《旧约》、《新约》中的有关遗迹,当数在死海里游泳了。

死海在以色列、约旦境内,是一个含盐量为33%的湖泊,低于海平面400米,被称为“地球的肚脐眼”,又因盐分高,少有生物,故命名为“死海”。

死海游泳与别处不同,首先可以从众多泳者身上看出,他们明显分为黑、白两种。因为水中多盐,泳者上岸,被烈日一晒,水分蒸发,身上会留下白色的盐结晶,叫作“白人”;而另有泳者,浑身涂满海滩边黑色的污泥,据说此泥含大量有益矿物质,能防治皮肤病及美容。

最不相同的是下水后的感觉。由于水的比重大,不能采取俯式游泳,如蛙泳等,否则身体会失去控制,在水中“前滚翻”、没了方向,猝不及防,难免呛水,又咸又苦涩,水沾入眼睛,非常刺痛,我就吃了这个亏。幸好,随身带有瓶装纯水,马上冲洗眼部,才能睁开眼睛。

后经指点,我与妻只在水中仰面平躺、保持平静,那么无论双腿伸直或岔开,双手平展水面或抱在胸前,身体都不会下沉,颈部稍许前倾,整个头部就能在水面之上。如要在水中移动,则以双臂在水下慢慢向腿部方向划行即可。如水中没有波浪,漂浮者掌握好身体平衡,或许还真能举起双手,拿一张报纸,舒舒服服地躺在湖面阅读呢!

今宵打谜

程国泰
有心筹款,难以启齿
(当代作家二)

昨日谜面:山东大地筑通衢

(上海路名)

谜底:开鲁路(注:开,开辟;鲁,山东)

能登高,固然是好事,站得高确实看得远;登不高,也不必气馁,低处的景物也有独特的妙处。顺其自然,才能随遇而安。

我国有句俗语:宰相肚里能撑船。世界大了,人就小了;目光远了,事就小了;见得多了,就不怪了;看得远了,步就大了;走得高了,心就宽了;积累多了,求得少了;人生顺了,梦就成了。

心态决定成败。心态是积极还是消极,是利他还是利己,是负责还是敷衍,是进取还是逃避,决定着人生的前程和命运。佛教上有这样一句话:境随心转。咸与淡、苦与乐、贫与富、荣与辱,每个人的感受各有不同。唯能泰然处之,才是智者的心境。

让“心”大起来,得有大眼光。“小有所系,大必所忘也”,将精力耗在无谓的琐事纷扰上,只会蹉跎前行的步伐,贻误成长、事业和发展。静气凝神,心无旁骛,视线专注于远大目标,心力倾注于崇高使命,无暇顾及“小”,不屑顾及“小”,“心”自然就“大”了。

有这样一句对联:“宠辱不惊看庭前花开花落;去留无意望天空云卷云舒。”人生在世,不如意十之八九,让心“大”起来,相信这个世界会更好,从我做起,从现在做起,遇事知人,化事鉴心,还有什么“事”,能比一颗比大地、海洋和天空还要宽广的“心”大呢?

爱心传承

焦晓辉

元,一星期内基本都不重样,营养搭配得挺合理,吃得很好,知足了,感动啊!又有一位凑过来问我,你是记者?替我们感谢感谢这家餐馆,老板可是个大善人呐,你要好好宣传一下他助人为乐的品格哟。

我探得老板电话,约他有事相谈,他爽快答应。

20分钟后,老板赶到。听说我要写他,他连连摆手说,你千万别写我,否则别人会认为我是在炒作呢。我说,文章中不透露餐馆的名字和地址,也不透露你的信息,这样总可以了吧?老板这才轻轻点头。原来,老板小时候,家里特别贫困,父母身体都不太好,靠做些零散手工艺品摆摊维持生计。邻居们虽不富裕,但总是尽自己最大的力量你帮一把,我拉一下,让他们平安度过了最艰辛的岁月,尤让他们一家人感怀。在他读初中时,一位民营企业老总得知他家的境况后,向他伸出了援手,每年资助他学费和生活费一直到大学毕业。那时,他就萌生了一个愿望:将来一定要好好赚钱回报社会,回报这些好心人。他说,知识改变命运,如果没有这些好心人的帮助,他可能早就辍学了,也就不可能有今天这样的小成就。

经过十几年打拼,他在餐饮业发展得小有规模,目前已开了五家餐馆,

美国谍战动作片《谍影重重4》,摆脱了前3集的连贯情节,另起炉灶,在令人着迷和紧张得差点窒息的135分钟里,讲述了一段全新的悬疑惊悚故事。

为了掩盖一个败露的黑暗行动的真相,情报部门长官决定杀死被药物控制的、执行行动的特工,以及制造控制这些特工所用的药物的科学家,以销毁证据。在血腥的灭口行动中,优秀特工艾伦·克洛世侥幸逃脱,重返城市解救了即将被杀死的最后一名女性科学家雪林医生,并制造了她已死亡的假象。雪林为帮助艾伦·克洛世彻底摆脱药物的控制,随他前往药物的生产地——非律宾马尼拉。情报部门发现了艾伦·克洛世和雪林假死的真相,派杀手前往马尼拉截杀。经过一场惊险激烈的“猫捉老鼠”“游戏”,又一次死里逃生的男女主人公亡命天涯。

尽管由杰瑞米·雷纳主演的特工艾伦·克洛世,在片中取代了前3集中由马特·达蒙饰演的英雄伯恩,实现了主角的转换,但《谍影

初识世纪老人王艮仲,是在今年5月的中华职教社成立95周年的大会上。会场的社员见王艮老端坐主席台,一个个伸长脖颈,眺望传奇老人。

后来,陆续听说王艮老的许多喜讯。王艮老曾担任民建中央常委和中华职教社副理事长,在民建上海市委和上海中华职教社今夏为他举办的110岁诞辰会上,上海市政协副主席、民建上海市委主委、上海中华职教社主任周汉民号召“以艮老为榜样,心中装着天下,不求个人私利”;次月,浦东新区政协出版了《传奇老人王艮仲》一书……点点滴滴,令我在景仰中更添几分好奇,开始走近王艮老的传奇。

王艮老成名甚早,但在特殊年代,他遭受不公待遇,却从无抱怨,更不改对中国共产党的信任。女儿王正维多次告诉我,达观是王艮老持之以恒的人生态度,也是他走过风雨

共有员工250名。五家餐馆从开业伊始,就一直为残疾人提供免费早餐,但店堂内从没贴过告示,怕引起媒体的关注和同行的误会,残疾顾客都是口口相传,然后到他的餐馆用餐的。这项公益事业,他表示将一直做下去。

他接着说,他现在正着手建造第一期可接纳50位孤寡老人的免费老年公寓,等公寓建成就绪,再联合街道社区的保障体系,让这些老人进院安享晚年。

此时,他手机响起,趁他接电话当儿,我悄悄打量他:身穿一件普通T恤,黑领口洗得有些泛白,手机是一款老式诺基亚,表层颜色脱落得斑驳一片。真想不到,一个对自己吝啬到如此地步的千万富翁,做起公益来,却那么大方慷慨,我对他不由得钦佩万分。

一小时简短采访,觉得他果真是一个不张扬的人。他只想用良心和感恩的心,默默地为社会困难群体做好事做实事。果真如那些残疾顾客所说,他是一个“大善人”。

爱心接力,一路传承,爱的力量会越来越强大,人心会越来越温暖感恩。

重重4》并未突破许多类似的美国影片将个人英雄主义渲染到极致的窠臼,而且影片的前面部分还有点故弄玄虚,让观众一时难以进入情节。但是,故事情节的诡异曲折和强烈的时代感,弥补了影片的缺憾。作为主角的优秀特工克洛世,在深山荒野恶劣环境下的亮相是出彩的。冰天雪地里的冷水澡与篝火,山巅间的跳越与和狼的殊死搏斗,都赋予了主

疯狂的追杀

甘建华

人公刚勇强健而充满野性的审美色彩。鲜红的外套,与银装素裹的自然环境,形成了极为强烈的色彩对比,显示了生命的顽强。与以往在许多谍战片相比,该片情节设置上较为不同的是,被具有国家背景的强大利益集团全力追杀的克洛世,是一名受药物控制的特工,而要彻底摆脱厄运,除了在疯狂的追杀中死里逃生外,他还必须找到救命解药。对于读过

依然健朗的最大秘诀。

不少人曾向王艮老请教长寿秘诀。他102岁那年在新疆参访,自治区领导也不例外。王艮老答,自己的生活习惯并不符合所谓的健康要求,爱吃黑巧克力和红烧肉,也不做什么锻炼,然而,有这样12个字常挂嘴边,这便是“拿得起,放得下,想得开,丢得掉”。

司机老杨说,言谈中,王艮老极少涉及个人,更不喜家人宣扬,破例只有一次。那是在几年前,王艮老不知忆起什么往事,兴致勃勃谈起自己在抗日战争将要胜利时,为国家百

废待兴,“辞职下海”,实业救国,筹备资金与人才,并将自己比作“智劫生辰纲”的晁盖。

王艮老的低调一以贯之,以至于对他的记述总是失于简单,只能大略知道一些:

国共合作期间,他身为国民党立法委员,与共产党员合作建立淞沪青年抗日工作团,组织游击队袭击日军,助新四军解决供给不足。抗战中,王艮老执掌的江苏省农民银行上海分行成为唯一未受日伪控制的上海银行。1944年,王艮老辞去国民党内职位,在南汇滨租田千亩,创办上海首个集体农场,出资修筑浦东第一条公路,

一人秋,地里的茄子枝枯叶黄。它生命的旅程似乎到了终点。记得在春天时,这茄子枝壮叶肥,朝气蓬勃,鲜嫩可爱。粉紫的花,从枝杈间挂下来,不几天,便结出乌黑闪亮的茄子来,然后一天一个样,像谁在拉着茄子往下伸长。

一夏天,茄子吃不完。茄子是我极爱吃的,用肉糜烧茄夹子,酱烧,油焖,都是不错的吃法。

这秋茄的景色,就像八九十岁的老人,纵然知道它还活着,也很清楚它离生命的终点不远了。看旁边的红豆,早已拉了架,青椒也已无花,大豆,已经枯黄,生命的运动,既是活力的表现,也是迈向死亡的脚步。

一天下班回家,见到一大堆的茄秸秆,堆在猪圈的门前。这是早已预料到的,我也不惊讶,只是念起这茄子一夏天的奉献,不免有点怜然。

然而,到茄地里一看,一棵棵茄子根还在。“把根留住”,我忽然想到这句话。这是好多年前,我曾负责全镇的蚕桑生产,因为行情大跌,蚕农大量毁桑长粮



郑辛遥
三角形的稳定性是力学定律,“三角婚姻”的不稳定性是生活定律。

组建浦东首个公交公司和电信公司。同时,他凭借与陈果夫、李济琛等人交情,掩护黄炎培等进步人士和共产党员逃离魔爪,资助抗战烈士子女,帮助有志青年走上革命道路……种种义举,被汪道涵盛赞为“江南大侠”,浦东百姓更巧取其姓,赠绰号曰“浦东王”。

最打动司机老杨的,是王艮老对身边人的和善。外出活动但凡留饭,总要问明老杨是否已有安顿,王艮老方肯入席。一年两次去机场接老爷子,王艮老必先伸出温热手掌,与他重重一握。

老杨还忆起一段往事。特殊年代,经周总理过问补发工资后,王艮老拿

再生茄子

长 江

物,也把根留住,难道可以给茄子生命的第二春?

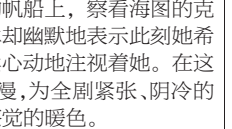
问妻子,妻说:茄子当年可以再生的,再生茄子结出的秋茄,与春天的茄子一样鲜嫩。我有些怀疑,岳父八十岁,也说没见过,持反对态度。但妻子成竹在胸,说:每棵留几根侧枝,追施一遍复合肥加粪肥,就等着看风景吧。

大约一周,茄子抽出新枝,枝长花蕾出,蕾出花便开,嘟嘟地往上长。没几天,枝头上第一批秋茄子已经有乒乓球那么大,乌黑油亮,嫩椒鲜极,到中秋时节,茄地里已是枝繁叶茂,茄子已经吃过几轮了。

植物真的很神奇。我在想,人如果可以再生一次多好?当然这是幻想。但据说人的胃、肝等某些器官部分切除后,某些组织损伤后,都是可以再生恢复的。生命不可再来,但随着生命科学的发展,实现人体某些器官上的再生功能,是可以做到的。

其实,人还有一种东西是很容易再生的,那就是人的精神。有些人虽然年纪大了,但精神不老,依然对生活,对将来充满信心。有些人跌倒了,却能顽强地再次站起来。有些人失败了,最终却取得了胜利。人生的许多事情,其实都可以再生的,事业、学业、爱情等,只是人们往往对再生的信心不足,因而也就失去了许多成功的机会。

人只要有这种越挫越勇、百折不挠的再生精神,战胜困难和挫折的能力就不可估量,人生的辉煌就可期可盼。



出相当部分资助旁人。拨乱反正后,他动员民建常委一齐放弃上调工资,将机会让给基层同志。王正维说,父亲一直这样教育她:“我从来是手心向下,不向组织提任何要求,多做有益社会的事。”

建国后,王艮老悉数上交家产,位于南汇大团镇的王宅改作工人俱乐部。1984年,他回到昔日的王家花园,看到陪伴自己成长的三棵大樟树历经300年风霜依然挺拔,情不自禁紧紧抱住,久久不放。

下月,王艮老将离沪返京,参加民建“十大”。从“一大”一直参加到“十大”的民建老党员,王艮老是独一无二,薪火相传,堪以垂范。

菜。为了避免蚕桑生产大起大落,政府号召蚕农“把根留住”,但桑树是多年生木本植物,而茄子却是一年生草本植