

二十年前,我在异地求学时,第一次收到母亲寄来的信。信中的文字是由他人代笔的,文化程度不高的母亲还驾驭不了那些横平竖直的方块字,只是,她的口述总在不经意间被代笔人简化和改写了,对从小就习惯了母亲的唠叨与重复的我来说,信中文字的简洁令我颇不习惯,因为直到远离母亲,我才知道自己竟如此依恋她。

放假回家时,我告诉母亲,她的来信好像跟平时说话不大一样。母亲笑说,信是隔壁李老师帮着写的,他嫌她说话太唠叨,去掉了许多废话,只记下了重要的地方。

我想了想,对母亲说:“我还是想看你亲写的信,唠叨点也没什么,我就喜欢听你唠叨。”

母亲点点头,又摇了摇头:“可我认识的字都不多,更别说写了,我平时要忙农活还得做饭,还是让李老师辛苦一下,多写几个字吧。”

我点点头没再说什么,其实,本来我是想利用假期教母亲写字的,可假期刚开始,就有同学约我一同出游,就放弃了教母亲写字的想法。

假期过后,我回到学校,又陆续收到了几封母亲来信,信还是请人代笔的,内容较之前多了一些,但还是没有母亲说话的味道。求学四年,母亲来信的内容变得越来越少,看得出来,帮忙写信的李老师有些不耐烦母亲的唠叨了,因为每次信的内容都大同小异,无非就



在“诸子百家”中,鬼谷子亦为一大家,而且是位很牛的大师。鬼谷子,原名王诩,又名王禅,号玄微子,战国时期魏国人,因其额前生了四颗肉痣,有人便说他有鬼宿之象,又因其隐居鬼谷,故王诩自称“鬼谷子”。

在春秋战国史上,鬼谷子是位具有神秘色彩的“千古奇人”。他身怀旷世绝学,精通八家学问,精于心理揣摩,通晓捭阖之术,被誉为道家,又被称为是法家,他还是纵横家的鼻祖,并精于兵家、谋略家、阴阳家、外交家、名家、发明家、医药家、语言学家之技……他的门生弟子遍布天下,学生中成为国家奇才的人物举不胜举。

鬼谷子的出身,有点奇幻。相传春秋战国时,原商纣王都城附近的云梦山,在两峰之间有个天然洞窟,人称“鬼谷洞”,那年久旱无水,一位善良的农夫在干涸的水池边救了一条小金鱼,那条小金鱼是东海龙王的女儿小龙女,小龙女见老百姓遭遇旱灾,便把海水引入云梦山,东海龙王为此发怒,惩罚了女儿,小龙女的精魂便投胎在王员外家,这个女儿出生后取名瑞霞,后来王瑞霞生了个儿子,这个儿子

是家中平安无事,希望我在校好好学习之之类的话。渐渐地,我的回信也少了,回信的内容也变得千篇一律起来,就是在这边一切都好,家中父母要保重身体之之类的话。

后来,我毕业后选择留在城里工作,母亲的来信却突然变得多了起来,想必是因为她没有想到自己的孩子毕业后没有回到故乡,没有回到的思念与日俱增。只是,她的来信还是找人代写,内容还是简洁明了,我读来虽感到温暖,却少了一丝亲切。

一直到我结婚生子之后的某一天,忙得不可开交的我,突然收到了一封母亲的来信,信封上不再是工工整整的文字,而是歪歪扭扭,略显稚拙,虽然第一次见到这种文字,我却立刻断定这是母亲亲手写下的。

这是我生平第一次收到母亲写的亲笔信,我掂了一下信的重量,比往日里重了许多,果真不其然,打开信封里面是厚厚的一沓信纸,足足有十张之多,信中文字有多处涂改,但掩不住字里行间洋溢的亲切与关爱,许多语不成句的话,却看得我眼眶潮湿,那一天,我捧着母亲的亲笔信呆坐了整整一个下午,什么事也做不下去了。

后来,父亲告诉我,母亲学写字是从我决定留在城里工作时开始的,在此之前,她总认为我毕业之后一定会回到故乡,在知道要和自己的孩子长久分离之后,她想起了我在放假时对她说的话,想起了我的回信寥寥数笔千篇一律的模样,几乎立刻就决定要学习写字了。

对时年六十多岁的母亲而言,学一件陌生的事物是非常困难的,看不清字、拿不稳笔、记不清笔画,写的字歪歪扭扭像在画画,但这些都无法阻止

就是王诩。这当然是个神话传说,也许是古人因鬼谷子有如此超凡能力而编造的。

鬼谷子自幼去山谷森林看书、打坐、修道,他学习非常刻苦,极有悟性,又通天彻地,广记多闻,故王诩自称“鬼谷子”。

鬼谷子之牛

米舒

他上山采药修道,又学会布阵行兵,并救危扶穷。鬼谷子每夜读一书,边读边细细推敲,他从中领悟剑道、决断、谋定而后动,捭阖之道,审时度势,人心之治与悟道的四重境界,这样的学习与领悟,让他大喜过望。他隐居于周阳城清溪之鬼谷,环境幽美如“世外桃源”,他将自己所获,决心教授弟子,他授课之地位于鬼村,他在《鬼谷子》一书中写道:“潜谋于无形,常胜于不战不费”,此乃鬼谷子思想之精髓。

鬼谷子广收门徒,教授弟子,他按弟子之素质,挖掘其特长,因材施教,因势利导,因此跟他学习的弟子,各学所需,皆能从学习中得到利于自身发展的本领。鬼谷子



岁末年初,一位很要好的朋友在朋友圈发文说,这么多年来,自己总是力图做个好女儿、好妻子、好妈妈,又是一年,希望自己也是个好好自己。

好好自己?交往多年,以我对她的了解,她绝对是个好朋友,这也是朋友圈子里大家的共识。她为人热情、乐观、大方,只要朋友们需要,她总是第一时间出现在大家面前,陪伴你、安慰你、鼓励你、帮助你。

我们还是同事。作为同事,她能力强、肯干事、能干事,不埋怨、不拖拉、不计较。在领导眼里,她是好下属;在下属面前,她是领头羊;在小字辈面前,她是好师傅;在“老革命”面前,她是好学生。在家,她是贤惠的好主妇,一家人的饮食起居,都是她在忙。她是好妻子,好贤内助,从不拖丈夫事业的后腿;她是儿子的好妈妈,是儿子的港湾,也是儿子最坚强的后盾;她是好女儿,也是好媳妇;她是好瘦子,也是好阿姨。在外面,她是温柔善良的好女人,对人温暖、开朗、规矩、友善。

她是个完人吗?当然不是。与我们一样,她也有不足和缺憾,但瑕不掩瑜,或是因为,她总将最好的一面展示给别人。我们看到的,其实,只是她呈现给我们的一部分,并不是全部。

希望自己是好好自己,对,这才是她的另一部分,不为外人所见的那部分,一个人最重要的那部分。一个在别人眼里完美、幸福、圆满的人,他自己

的决心。三年后,母亲竟真的能亲手书写一封三千字的长信了,而这一切,母亲都瞒着我,她是怕我知道后会心疼她的劳累。

如今,我早已为母亲购买了智能手机,我们可以随时视频聊天,但她还是坚持每月给我手写一封信,她的笔法日渐成熟,写字的速度也快了許多。母亲对我说:“只有写信,我才能把自己想说的话说出来,我年纪大了,有好多话要想一想才能说出来,真面对着你啊,还真是说不出来了呢。”

母亲的来信如今都被我珍藏了起来,每天看着它们平静安详的样子,我的心里会涌动一股暖流,我知道,这些信里藏着一份博大而包容的母爱,对我而言,那是任何事物都无法取代的无价之宝。

的教育方法看似天马行空,但他强调个别调教,这一方法说也奇特,居然他的弟子一个个皆脱颖而出。如春秋战国之名将,孙臧、庞涓、白起、王翦、乐毅、李悝、李牧等,皆由鬼谷子传授兵法。而外交家苏秦、张仪,则由鬼谷子授于外交与纵横术;政治家西门豹、商鞅、李斯,得益于鬼谷子的法家之熏陶;谋士商人、酈食其,治水能手李冰,大商人范蠡,养生家徐福,皆出其门下,各有所学,各展其长。鬼谷子精于天文数学,又博学广记,能祛病延年,兵家尊其圣人,算命占卜者称其祖师爷,而谋略家敬其具谋圣,道家称其老祖。

鬼谷子特别推崇“治人要治心”,他说:“天下不治,在于人心不治。人心不治,在于欲念横溢。欲治天下,首治人心;欲治人心,首治乱象。治乱不过是个手段,治心才是务本正道。”他又说:“若是我等只为治乱而治乱,只以强力统一天下,纵使成功,天下非但不治,只会更乱。”鬼谷子也自知其弟子的才能与杂念不一,因此常常下山指点,惜其弟子太多,这令聪明绝顶的鬼谷子大伤脑筋,后来他索性不管世事,独自出外云游,令世人不知其所踪了。

鬼谷子自幼去山谷森林看书、打坐、修道,他学习非常刻苦,极有悟性,又通天彻地,广记多闻,故王诩自称“鬼谷子”。

米舒

他上山采药修道,又学会布阵行兵,并救危扶穷。鬼谷子每夜读一书,边读边细细推敲,他从中领悟剑道、决断、谋定而后动,捭阖之道,审时度势,人心之治与悟道的四重境界,这样的学习与领悟,让他大喜过望。他隐居于周阳城清溪之鬼谷,环境幽美如“世外桃源”,他将自己所获,决心教授弟子,他授课之地位于鬼村,他在《鬼谷子》一书中写道:“潜谋于无形,常胜于不战不费”,此乃鬼谷子思想之精髓。

鬼谷子广收门徒,教授弟子,他按弟子之素质,挖掘其特长,因材施教,因势利导,因此跟他学习的弟子,各学所需,皆能从学习中得到利于自身发展的本领。鬼谷子

好自己

孙道荣

底,就是做好自己,做好自己的每个角色,使自己美好一点,更美好一点。好自己

好自己,是对自己好。谁会愿意对自己不好?没有,但很多人还真的不懂怎样才是对自己好。无条件地满足自己的物欲和私欲,就是对自己好

吗?是,也不是。不择手段实现自己的期望和愿望,就是对自己好吗?是,也不是。因为,欲望是无法填满的,心愿也是无法总是顺遂的。所以,对自己好,不应是增量,而该是减量,学会给自己减掉、减量、减压。对自己多一点宽谅,少一点吹毛求疵,不做怨男怨女。你给别人的那些美好,也给自己留一点吧。其实,对自己好,也才能有资格、有能力对别人好。

努力做好自己,也不忘对自己好,我觉得,这就是好自己。

每个人都是好自己,则家庭和睦、社会祥和。重要的是,你是好自己了,你才不枉此生,亦不负与你同行的人们。

花之美,不外乎花型、花色、花味。千姿百态,谓之型;姹紫嫣红,谓之色;芳香四溢,谓之味。

人的一生叫人生,花的一生有些戏谑,叫“花生”。“花生”比之人生太过短暂,故而“花开堪折直须折,莫待无花空折枝”,叹花期之短,喻珍惜人生。

大抵世间万物的美好都太过短暂,如鲜花之于世界,要留住它,就得搬进花盆,所以很多人的阳台上种满了鲜花,这叫盆栽。盆栽中的花是很享福的,四季遮风挡雨,温度调和,水分充足,营养丰富。主人每天养花,养得开心怡然;花儿竞相怒放开花争宠,讨取欢心。主人与花,在侍弄与被侍弄之间

每个走进健身房的人都怀着某种目标与目的,但你会发现这样的规律,练了一个月或一个季度的,练完就不练了。坚持了一年以上的,却总是会回头继续,为什么呢?因为前者说又贵又没效果,后者身材越来越好,身体越来越健康,气质更优雅了。

我也曾有过前者的困惑,好在这两年一直都在坚持。爱上健身,并让健身成为了一种习惯。

还记得那时我在一个选美比赛组委会工作,我们和入围全国16强的选手一起去斯里兰卡作友好访问,其中有一天要在美丽的海滩边拍一组泳装照。她们正是如花的年纪,面容姣好,身材很赞。工作完成后,几个朋友不知谁说了一句,有这么美的风景,这么专业的摄影师,不如我们也来一组。于是我们随着刚才的造型,努力摆出了同样的姿势。回国后两个月过去了,摄影师那边迟迟没有动静,我按捺不住,让友人把照片要来了,兴奋地点开……那一刹那,我明白了摄影师的苦心,也更理解了“东施效颦”的意思。原来,“身材不差”和“身材很好”中间差了十万八千里。那些女孩健康阳光的情影不仅被定格在相片中,也留在了我的脑海里。

所以,想拥有那

般美好的画面,

促使我下定决心,且如此强烈。

此外,根据目标和自身情况找到合适的健身方式才能持久。我周围的很多朋友,有的热衷 Zumba,一跳两节课;有的喜欢跑步,参加各种跑团、半马甚至全马;更有追求力量, Crossfit 不让须眉……的确,运动方式对胃口,才会增加兴趣和信心,才会从一周一次变成一周两三次,从而持之以恒。

健身需要时间、耐心和毅力。工作太忙的人是没办法考虑健身的,百忙中抽出了时间,却拖着疲惫的身体锻炼,反而容易造成伤痛。耐心,是因为你的投资回报相对漫长,不像瘦脸针一打就见效。你看健身房里那些身材很棒的,背后必定是无数个小时的流汗和对美食克制的瞬间积累起来的,绝非一朝一夕的成果。

我很感谢生命中曾有一段时间不那么匆忙,可以投入相当的精力和热情来养成健身的习惯,并确立这样的生活方式。直到现在,健身都占据着我大部分的闲暇时光,那样的时光对我来说,是放松和喜悦。我始终相信,只有管理好自己的皮囊,才能发现更有趣的灵魂。所以,如果此刻你正打算放弃,我会劝你再坚持一下。健身无法保证你不生病,却是值得投资、可以信赖、永葆年轻的最好方法。

内心的感受,往往被掩盖,别人看不到,很多时候,甚至连自己也看不到。什么是好自己?

我想,大约有这样两层意思。首先,它是指好的自己。好的自己,要有好的身体、好的胃口、体能、状态;亦要有好的心理、心态和素养,还有好的预期和未来;好的自己,是别人眼中的好,这是自己的社会价值,但更要自己觉得自己好,这是一个人内在的追求和满足感。好的自己,说到

底,就是做好自己,做好自己的每个角色,使自己美好一点,更美好一点。好自己

好自己,是对自己好。谁会愿意对自己不好?没有,但很多人还真的不懂怎样才是对自己好。无条件地满足自己的物欲和私欲,就是对自己好

吗?是,也不是。不择手段实现自己的期望和愿望,就是对自己好吗?是,也不是。因为,欲望是无法填满的,心愿也是无法总是顺遂的。所以,对自己好,不应是增量,而该是减量,学会给自己减掉、减量、减压。对自己多一点宽谅,少一点吹毛求疵,不做怨男怨女。你给别人的那些美好,也给自己留一点吧。其实,对自己好,也才能有资格、有能力对别人好。

努力做好自己,也不忘对自己好,我觉得,这就是好自己。

每个人都是好自己,则家庭和睦、社会祥和。重要的是,你是好自己了,你才不枉此生,亦不负与你同行的人们。

花之美,不外乎花型、花色、花味。千姿百态,谓之型;姹紫嫣红,谓之色;芳香四溢,谓之味。

人的一生叫人生,花的一生有些戏谑,叫“花生”。“花生”比之人生太过短暂,故而“花开堪折直须折,莫待无花空折枝”,叹花期之短,喻珍惜人生。

大抵世间万物的美好都太过短暂,如鲜花之于世界,要留住它,就得搬进花盆,所以很多人的阳台上种满了鲜花,这叫盆栽。盆栽中的花是很享福的,四季遮风挡雨,温度调和,水分充足,营养丰富。主人每天养花,养得开心怡然;花儿竞相怒放开花争宠,讨取欢心。主人与花,在侍弄与被侍弄之间

每个走进健身房的人都怀着某种目标与目的,但你会发现这样的规律,练了一个月或一个季度的,练完就不练了。坚持了一年以上的,却总是会回头继续,为什么呢?因为前者说又贵又没效果,后者身材越来越好,身体越来越健康,气质更优雅了。

我也曾有过前者的困惑,好在这两年一直都在坚持。爱上健身,并让健身成为了一种习惯。

还记得那时我在一个选美比赛组委会工作,我们和入围全国16强的选手一起去斯里兰卡作友好访问,其中有一天要在美丽的海滩边拍一组泳装照。她们正是如花的年纪,面容姣好,身材很赞。工作完成后,几个朋友不知谁说了一句,有这么美的风景,这么专业的摄影师,不如我们也来一组。于是我们随着刚才的造型,努力摆出了同样的姿势。回国后两个月过去了,摄影师那边迟迟没有动静,我按捺不住,让友人把照片要来了,兴奋地点开……那一刹那,我明白了摄影师的苦心,也更理解了“东施效颦”的意思。原来,“身材不差”和“身材很好”中间差了十万八千里。那些女孩健康阳光的情影不仅被定格在相片中,也留在了我的脑海里。

所以,想拥有那

般美好的画面,

促使我下定决心,且如此强烈。

此外,根据目标和自身情况找到合适的健身方式才能持久。我周围的很多朋友,有的热衷 Zumba,一跳两节课;有的喜欢跑步,参加各种跑团、半马甚至全马;更有追求力量, Crossfit 不让须眉……的确,运动方式对胃口,才会增加兴趣和信心,才会从一周一次变成一周两三次,从而持之以恒。

健身需要时间、耐心和毅力。工作太忙的人是没办法考虑健身的,百忙中抽出了时间,却拖着疲惫的身体锻炼,反而容易造成伤痛。耐心,是因为你的投资回报相对漫长,不像瘦脸针一打就见效。你看健身房里那些身材很棒的,背后必定是无数个小时的流汗和对美食克制的瞬间积累起来的,绝非一朝一夕的成果。

我很感谢生命中曾有一段时间不那么匆忙,可以投入相当的精力和热情来养成健身的习惯,并确立这样的生活方式。直到现在,健身都占据着我大部分的闲暇时光,那样的时光对我来说,是放松和喜悦。我始终相信,只有管理好自己的皮囊,才能发现更有趣的灵魂。所以,如果此刻你正打算放弃,我会劝你再坚持一下。健身无法保证你不生病,却是值得投资、可以信赖、永葆年轻的最好方法。



淀山湖畔听故事

萧岩

春来也。踏青的诸多选择中,游湖,一定是不缺的一个。说起湖,上海人大概首先会想到淀山湖。而当你畅游湖光山色间,也许还会要期待更多——此刻,岂可无故事?

其实,淀山湖确实有着丰富的传说故事传统,“淀山湖传说”也已列入市级非遗名录。

在古人的直观中,美丽的淀山湖犹如从天而降的奇迹,于是,他们用丰富、有型的神怪想象释怀心中的疑惑,在漫长的认识自然、改造自然中留下了一篇篇脍炙人口的民间传说,在田间地头、屋檐桥头,三五成群以自娱自乐的方式宣讲、传播。宋元以后,淀山湖成为士人隐居、读书、著述之地;明清时期,朱家角兴市,淀山湖的奇闻异事、民间传说经过了说书先生的加工、完善。1979年,朱家角成立业余故事队,专讲淀山湖传说。其后,相关机构组织专家深入挖掘、整理,现有 67 篇汇编于册。

一则流传的故事,是千百人通过传承,你一句我一句补充完善,复改编演绎为说唱、戏剧、田歌、拿到村口、田头、堂会进行展演,由自娱自乐发展到舞台公演。那些千百年的地质演变、特色物产、历史事件、民俗风情和传奇人物……就此流传下来。这原汁原味的水乡故事啊,实在是令人百听不腻的宝贵财富!

惜如今,知道淀山湖传说的老年人年事更高,会讲的故事员也寥寥无几,眼看,青黄不接。水乡需要故事,人民需要故事,故事,应该要一直讲下去,讲下去……

罗汉松、苏铁、石榴、福建茶等等或盘根错节,或凌空欲飞,或雄奇苍健,或亭亭玉立,总之千姿百态,令人赞叹。一问,几乎每一处盆景都有故事,许多盆景是年过半百的花匠几十年间不断修枝、定型、养护而成的,其间经历无数岁月跌宕。每一处

七夕会

每个走进健身房的人都怀着某种目标与目的,但你会发现这样的规律,练了一个月或一个季度的,练完就不练了。坚持了一年以上的,却总是会回头继续,为什么呢?因为前者说又贵又没效果,后者身材越来越好,身体越来越健康,气质更优雅了。

我也曾有过前者的困惑,好在这两年一直都在坚持。爱上健身,并让健身成为了一种习惯。

还记得那时我在一个选美比赛组委会工作,我们和入围全国16强的选手一起去斯里兰卡作友好访问,其中有一天要在美丽的海滩边拍一组泳装照。她们正是如花的年纪,面容姣好,身材很赞。工作完成后,几个朋友不知谁说了一句,有这么美的风景,这么专业的摄影师,不如我们也来一组。于是我们随着刚才的造型,努力摆出了同样的姿势。回国后两个月过去了,摄影师那边迟迟没有动静,我按捺不住,让友人把照片要来了,兴奋地点开……那一刹那,我明白了摄影师的苦心,也更理解了“东施效颦”的意思。原来,“身材不差”和“身材很好”中间差了十万八千里。那些女孩健康阳光的情影不仅被定格在相片中,也留在了我的脑海里。

所以,想拥有那

般美好的画面,

促使我下定决心,且如此强烈。

此外,根据目标和自身情况找到合适的健身方式才能持久。我周围的很多朋友,有的热衷 Zumba,一跳两节课;有的喜欢跑步,参加各种跑团、半马甚至全马;更有追求力量, Crossfit 不让须眉……的确,运动方式对胃口,才会增加兴趣和信心,才会从一周一次变成一周两三次,从而持之以恒。

健身需要时间、耐心和毅力。工作太忙的人是没办法考虑健身的,百忙中抽出了时间,却拖着疲惫的身体锻炼,反而容易造成伤痛。耐心,是因为你的投资回报相对漫长,不像瘦脸针一打就见效。你看健身房里那些身材很棒的,背后必定是无数个小时的流汗和对美食克制的瞬间积累起来的,绝非一朝一夕的成果。

我很感谢生命中曾有一段时间不那么匆忙,可以投入相当的精力和热情来养成健身的习惯,并确立这样的生活方式。直到现在,健身都占据着我大部分的闲暇时光,那样的时光对我来说,是放松和喜悦。我始终相信,只有管理好自己的皮囊,才能发现更有趣的灵魂。所以,如果此刻你正打算放弃,我会劝你再坚持一下。健身无法保证你不生病,却是值得投资、可以信赖、永葆年轻的最好方法。