

品味幸福

■ 徐道友

幸福感缺失是现代入比较普遍的心理困惑。作家王红舒认为,幸福的真正来源是足够强大的自我。怎样才能让我足够强大?我认为,四个幸福生活方能很好地解决幸福感缺失的问题:无贪念、不封闭、不抱怨、不强求。

幸福是需要品味的。有人说,现在社会真好,幸福无处不在;有的人说,他遇上的全是倒霉的事;还有的人在指责别人“身在福中不知福”的同时,自己就是“身在福中不知福”的那类人。不同的人处在相同的环境、碰到相同的事情,为什么会产生不同的感觉?这大多与是否会品味幸福有关。

品味幸福,是感受幸福的技巧和方法。品味幸福就是要品味幸福的过程。譬如,当幸福来临时,我们能够很快地察觉,去拥抱幸福,不让我们在不经意间溜走。幸福的过程,需要尽情地感受、细细地体会。而幸福过后,可以慢慢回味幸福的场景、幸福的时间、幸福的感受。这拥抱幸福、感受幸福、回味幸福,是品味幸福的三个步骤。

品味幸福,首先要弄清幸福是什么。幸福是什么?德国哲学家叔本华说:“人的幸福主要存在于心境和满足。”人的幸福指数其实是由自己决定的。感受幸福不幸福,是自己的心态问题。幸福是一种心灵感悟,幸福主要表现为自己的舒畅。“心境和满足”,无疑能够更好地感受幸福,或者说更能感受幸福的程度。幸福就是每个人都能享受到社会进步带来的福祉;是回归的

游子到家时,母亲给他端上的一杯热茶;是夫妻间常常体验的“小别胜新婚”的甜蜜;是两三口好友相约走在踏雪寻梅的路上……

品味幸福需要练好眼力。而好的眼力,是需要学习的。通过学习,人的眼光会更敏锐,心灵会更敏感。这时,当幸福来临的信息发出,你就可以自然而然、迅速准确地接收信号,尽情地享受幸福。否则,你将对幸福的到来视而不见,甚至会睁眼说瞎话:“我根本没感受到幸福呀!”

去年冬天,我坐车到位于十堰城郊的女儿家。刚坐上中巴车,我的妻子就从女儿家给我打来电话,嘱咐我路上注意安全。过了一会,我的女儿也打来电话,问车子走到哪了。车子开到中途,女婿也给我打来电话,问我行李带的多不多。过会儿到车站接我。一路上,我自己都已记不清家人给我打了几次电话。坐在车旁边的一位老大爷笑着对我说:“你这一路上,家人给你打了5次电话,被家人牵挂着真幸福啊!”是呀,被家人牵挂的幸福,我觉得打电话是很平常的小事,和幸福有关系吗?现在仔细回味,被家人牵挂问候的感觉真好。

无独有偶,我遇到过这样一个人。他的工资比我高、机道比我好,现在已退居二线,妻子已退休,而我还在岗位上忙忙碌碌。但我经常看到他皱着眉头,说些牢骚话,认为自己太倒霉了,社会亏待了他,别人和他说话,他言语

中火药味十足。这类人,常常感慨自己活得很苦、过得很累,因为他们的眼睛总是紧紧盯着高处,常常以物质、名利来衡量幸福。这类人很容易进入识别幸福的盲区,他们不知道如何在生活中发现幸福,更难以感受到幸福。

这种人缺乏对现实生活的正确感受。他们遇事、对物,要以粗求精、以浅揣深,要么以己之心、一时之情来度社会之变,明明是“一年好景君须记,正是橙黄橘绿时”的多彩秋天,他们却叹息“最是秋风管闲事,红他枫叶白人头”。这样不仅难以感受到生活的美好,反而让生活多了几分忧愁,这委实不值得。

感受幸福需要技巧和方法。人们常说:幸福是一种抽象的感受。而美国一家把幸福作为研究目的科研机构得出结论:幸福与年龄、性别、家庭背景无关,而是来自轻松的心情和健康的生活态度。研究幸福过对生利轻松和幸福的人进行研究,总结了10条幸福的秘诀:1、不抱怨生活;2、不贪图安逸;3、感受友情;4、勤作工作;5、降低负面影影响;6、生活有理想;7、给自己动力;8、规律生活;9、珍惜时间;10、心怀感恩。

有了正确的方法和技巧之后,感受幸福就容易多了。写到这里,我想借用著名作家叶子在《幸福是用慢慢享用的》一文中的一段话,送给享受幸福生活的人们:“一个橘子,有人几口囫圇吃完,结果什么滋味也没有吃出来;有

的却先欣赏它美丽的外表,然后再慢慢地剥开,一小瓣一小瓣地吃,在细嚼慢咽中品味着橘子的甘甜。”

一杯茶,有的人一大口就把它喝下,结果尝到的只是苦涩;有的人却先闭目闻它的香气,然后再轻轻地、一小口一小口地品,从中品出它的清香。

一株鲜花,有的人急于得到而一把将它折取,结果花很快便枯萎了;有的人却把它栽在庭前,出门或回家时都能欣赏到它的美丽。

幸福就如一个橘子、一杯茶、一枝鲜花,是用来慢慢欣赏、慢慢品味的。通过学习,掌握了感受幸福的技巧和技巧以后,我猛然发现身边幸福真不少:

下班后,泡上一杯家乡的圣水毛尖茶,就着茶的清香,看一篇美文,幸福极了;

听着优美的歌曲,写着心里的感悟,一首歌听完,一篇文章结尾,酣畅淋漓;

晨练时,一群白鹭从天空飞过,清风拂来,带着山野间林木的芳香,让人陶醉……

贪得无厌,无幸福可言;知足常乐,幸福就在身边。被幸福包围着的感觉真好!

梅花香自苦寒来,幸福来自奋斗出。在全国人民喜庆祖国70岁生日的时候,我们更应该珍惜今天来之不易的幸福生活,更应该携更大的努力,努力把祖国建设得更强大、更美好!

回十堰

■ 张焱廷

一水北去千秋事,
东风崛起几代人。
武当云霓踞龙眠,
汉水浪急携歌行。

沁园春·国庆

■ 郑凤

壮丽河山,
遍无春秋,
灿烂辉煌。
叹天宫筑梦,
蛟龙游海;
丝绸之路,
宏敞飞翔。
海晏河清,
时和岁睦,
愿普同赢世无双。
欣回望,
精心凝聚,
再谱华章。
理政治固定邦,
行稳致远中国梦。
观风调雨顺,
民殷国富。
公平正义,
法治引航。
激浊扬清,
慷慨激昂,
除弊兴邦传万芳。
初心笃,
共走复兴路,
傲立东方。

祝福祖国

■ 郭荣藏

金秋十月,江山如画;岁月安康,四海升腾。我国的科技突飞猛进、军事日新月异、人民幸福安康、民族奋发图强!看到这些激动人心的画面,我想大声地对祖国母亲说:祖国,生日快乐!

雄狮苏醒,源于星火燎原;巨轮远航,全靠舵手引领。祖国的进步辉煌、发展繁荣离不开中国共产党的坚强领导。诞生南湖画舫,吟咏武昌城下,万里长征显本色,浴血奋斗二十八载,中华屹立唯党可堪。共产党团结带领全国各族人民取得了一个又一个伟大胜利,创造了一个又一个时代奇迹,使今天的中国展现出亘古未有的亮丽风采。

现在,为了全面建设小康社会、开创中国特色社会主义事业新局面,实现中华民族伟大复兴,我们的祖国正以磅礴的气势、宏伟的规模和石破天惊的举措展现在神州大地,美丽的社会主义中国正以自信、开放、协调、包容的飒爽英姿阔步行进在世界前列。让我们把今天的成功化作明日的激情,让我们把“今天的成功还不是最终的成功”作为警示,化作不懈奋斗、坚持攻克“最后一道关卡”的清醒和勇气!我们已见识了赤裸裸的、肆意妄为的“霸权”嘴脸,领略了一桩桩毫无人性、毫无线底的侵略行径;我们也听到了一些由“霸权”培养的所谓“精英”的刺耳声音;我们懂得了一个“武装到牙齿”的“霸权”为了阻止中国的发展和超越,是多么的“穷凶极恶”!

在这朝霞满天、彩旗飘飘的日子里,我们有对祖国的祝福,有对美好生活的期望,也有对未来发展面对的艰险的自勉与忧思。“革命尚未成功,同志仍需努力”。越是难以成功的事情,我们越要拿出拼到死的决心和勇气。我们要牢记“为山九仞”的风险,拿出一股作气的干劲和“咬定青山不放松”的韧劲,更好地回应和满足人民对美好生活的向往与期盼。这既是祖国向人民作出的庄严承诺,也是伟大祖国赋予我们的永恒的历史使命和责任担当。

我们的祖国终于跻身世界民族之林,昂首于国际舞台,我们为我国的民族不畏艰难、勇往直前而自豪!回顾历史、展望未来,我们的祖国正如习近平主席所说:“昨天是雄关漫道真如铁,今天是人世间正道是沧桑,明天必将长风破浪会有时。”祖国的太阳是那样灿烂,祖国的前途将更加地辉煌!中国梦——强国的梦,伟大的梦,一定会实现!

常回家看看

■ 胡文慎

如果要问世界上最无私的爱是什么?我想每个人心中都会有同样的答案,那就是父母的爱!

在我三岁那年,有一天,妈妈做好饭后正准备叫我和姐姐吃饭,却发现我的脸通红,妈妈问我怎么了,我却一点也说不出来,只是哭。妈妈还以为我是姐姐欺负我,过来安慰我时才发现我发烧了。妈妈一下子紧张了,迅速安排好姐姐,抱我就往县医院跑。当时交通不便,从我家去县城没有班车,5公里路妈妈硬是抱着肚子一口气气跑到了医院。等我打上点滴,才发现妈妈的衣服已经湿透了……

听过歌曲《天亮了》的人无不为之动容。还记得它背后的故事吗?1999年10月3日中午,在贵州麻岭风景区,200多名游客在麻岭河峡谷等待乘坐缆车到山顶。当时游客非常多,一个面积仅有五六平方米的缆车车厢,竟载了35名乘客。缆车慢慢上升,到达山顶后,工作人员走过来打开了缆车的门,准备让车厢里的人走出来。就在这一瞬间,缆车突然往下滑,在缆车滑行30米后,便飞速向山下坠去。缆车滑至谷底,人们来不及反应,缆车坠入谷底……在缆车坠落的那一刹那,车厢内来自广西西南的潘天福、贺德文夫妇,将幼龄年仅两岁半的儿子高高举起。结果,这个名叫潘子灏的孩子只是嘴唇受了点轻伤,而他的双亲却永远离开了人世。在与死神的瞬间,父母想到的并不是自己,他们用双手把生的希望留给了孩子,这就是爱!这就是

人世间最无私的爱!

古往今来,孝顺父母的故事比比皆是:古有王祥卧冰求鲤、黄香扇枕温席,今有孝老爱亲模范刘学谦、带着公爹出嫁的纯朴农家妇女王芝芝……父母恩情重如山,我们该怎样来感恩父母呢?羊羔跪乳、乌鸦反哺,动物尚且如此,何况我们人类呢?愿我们能够像父母爱孩子那样,耐心、温柔地对渐渐老去的父母,体谅父母、孝顺父母!哪怕只是为父母洗洗衣服,陪父母吃顿饭,给他们捶一捶酸痛的腰背,握着父母的手慢慢散步……

高亚麟说:“父母是我们和死神之间的一堵墙”。这堵墙没你想象的那么坚固,它可能在你不经意之间轰然倒塌,让你没有防备,无法预料。父母在,你看不到死亡;父母去,你就离死亡越来越近。在父母一天天变老的日子里,我们能做的就是常回家看看,尽量多陪陪他们,因为他们在一起的时间真的不多了。

有一本书叫《父母离去前你要做的55件事》,封面上印着一道“亲情计算题”。“假设你的父母现在是60岁,余下寿命是20年,你没有和父母同住,你每年见到他们的天数大概是6天,每次相处时间大概11小时。那么,你和父母可以相处的日子只剩:20年×6天×11小时=1320小时,也就是说,55天。”

这55天,就是我们所谓的“来日方长”。

所以,往后余生,愿你能善待自己的父母,不要以陪伴成遗憾。



汉水奔流
张肇作

又见库区高粱红

■ 彭坚

房县大木厂、坪坝的高粱,老乡们叫它糯黍,是苦土地上的苦庄稼。看到它,我总是想起库区的人们。

上世纪九十年代,库区穷,百姓苦。苦土地,是因为这里是黄龙滩水库的淹没区,移民被后靠安置,房子盖在半山腰上,割几亩薄地果腹。由于植被稀少,土地贫瘠,天旱三天地开裂,雨下三天地泥陷。

那时苦,是不具备生存条件。苦到骨头缝里的苦。在库区工作二十多个年头,那种苦让我至今难忘。那种困苦首先是因为吃水难。虽然就龙滩水库的水十分清澈,但人们望见水,吃不到水。上世纪九十年代,一些住在高山上的农户,下山挑一桶水往返得大半天时间,加之沉重的农特税、三提五统、劳务工,一些移民承受不住生活的重压,有的举家外迁,有的弃房抛荒、投靠亲友……

除了吃水难,困扰人们的还有行路难。住在河两岸的人,能喊话聊天,但想见面的话得走上一整天。去年一两年前组织劳力炸山开路,但路虽修不到头,人们始终走不出大山。

百姓苦,还苦在收成难。库区的土地都在山坡上,海拔高,光照强,庄稼难长。老乡把小麦看得金贵,人均几分地,要种小麦,保口粮,要种苞谷、红薯,用来喂猪;还得见庄稼上点花生、芝麻、绿豆,好卖钱供孩子上学;在地的边角地头,或水退后的地上,种点高粱,用来酿酒。高粱不怕旱、不怕涝、不怕贫瘠、不怕风灾倒伏,能顽强地生长,没有人去呵护它,任其风吹雨打,是地道的苦庄稼,但它给人的馈赠却是无私和丰厚的。用高粱酿制的酒叫“糯黍酒”,是库区人眼里的“茅台”,是招待稀客贵客的琼浆玉液。

1999年冬天,我们在茅舟山上扎寨二十多月,修建从板桥通往张湾区花果的断头路板桥路(板桥至岳角),指挥部设在一户姓赵的人家,主任老赵的媳妇就开始做高粱酒,白天几劳力挑被挑粮上工地,高粱自产自销送粮送肉送到工地慰劳。记得澳门回归当天,茅舟山上,晚来天欲雪,万籁俱寂,红泥小火炉,高粱飘香。晚上在指挥部,十几个汉子围在一大盆炭火旁,谈论着澳门回归的事,脸上泛着红光。老赵媳妇端上香喷喷的豆豉腊肉火锅,老赵拎出一桶煮着热气的高粱酒,招呼道:“来来来,路修通,庆回归”,十几只碗“叮叮当当”碰在一起,酒花洒在火锅上,窜起一团火。夹上一块腊肉,一脱亮晶晶的油如清泉从嘴角汩汩地流出,“咕咚”,赶紧喝一口高粱酒,那个啊,从嘴里沁到心里,又从心里沁出来,浑身上下火一样地热。

我们边喝酒边划拳,吼得脖子上的青筋凸起老高,你抢盐,我夺碗,十分热闹,终于在一阵无休止的嗨嗨中东西倒西歪。4个汉子挤在一张吱吱呀呀、晃一下就要散架的木头架子床上,鼾声如雷。第二天天亮,睁开布满血丝的眼睛,满嘴酒气,没头没脸地问一句:“澳门回来了?”

库区的高粱,是库区人生命不息、不屈不挠、追求美好生活的精神写照。那一颗颗饱满的高粱粒儿,装满了新一代库区人的理想,那清醇醇的高粱酒蕴含着库区人民的深情厚谊。如今,十竹一级路全线贯通,天堑变通途,一代代库区人的梦想成真。我仿佛看到十竹路两旁长满了火红火红的高粱,一眼望不到边的高粱,一阵风吹过,红波涌动,那分明是库区人汹涌跳动的心。

又是库区高粱红,我想再回到茅舟山,大干一场,大醉一回。