

IMBEL 諾貝爾磁磚
创享生活之美
兴化:江浙商业广场一楼南大道 客服:83289008 戴南:新汽车站转盘北侧 客服:83243008

舒雅地暖 舒适家居系统
地暖/中央空调/净水
新风/除尘/地源热泵

Vaillant 德国威能 采暖系统 **DAIKIN** 大金 中央空调 **3M** 全屋净水系统

地址:兴化市江浙广场北大门29号 销售热线:82029012 13852898418

美涂士漆
中国驰名商标
健康才是硬道理

形象代言人 程嘉丽

兴化总经销:金三角油漆区A1号
电话:83224337 1385268882

编者按:3月底,市文广新局和市新闻信息中心规定,从领导干部做起,每人每月读一本好书,写一篇读书心得。本版选登四篇,以飨读者。

世界如心所呈现

——读《不抱怨的世界》

□/孙大平

《不抱怨的世界》一书中,意译了佛陀的话:“诸法皆以心先导,心是主宰,诸法唯心造。”这表明,不抱怨运动是切合佛家宗旨的。

我们的祖先在很久之前就明白这个道理,无论是基督徒还是佛教徒,修行其实就是修心。

佛言:“心恼故众生恼,心净故众生净。”佛家以清静心为善业根,以不善心为恶业根。主张心清静故世界清静,心杂秽故世界杂秽。佛法以修心为主,故说一切诸法无不由心。

心,是我们自己最大的主宰力量。

以此因缘,“自治其心”、“自净其意”,成为佛陀所示解脱世间诸苦、提升精神境界的要道。人对境临事,心中尽管自然会起贪欲、愤怒等烦恼,心理活动具有一定程度的非自主性,但人心更有慧、精进、慈悲等殊胜的正面功能,完全可以利用这些功能,以致能自主心、锻炼心、净化心,提高智商、情商和精神境界,自塑完美人格。

只要洗净自己的心垢,每个人都可以是正面、开朗、乐观、快活的人。正如宗萨钦哲仁波切在《佛教的见地与修行》中所说:“佛陀的一切教法,都可以认为是训练心的方法。”

《法句经》云:“洗除心垢,如工炼金。”

如何洗除心垢?
以持戒约束心。不妄语、不恶口、不两舌、不绮语,诸恶莫作,众善奉行。使心不被有害于他的烦恼所牵,流于恶行恶言,净化社会环境,保持安然平稳的心态,如《法句经》偈所言:“持戒者安,全身无恼,夜卧恬淡,寤则多欢。”

以忏悔清洗心。忏悔,是多种宗教通用的重要修行方法,佛教尤其是大乘、密乘对之亦十分重视。佛教忏悔之旨,在于清洗恶业、过错的积垢,放卸心理包袱,使心从罪过错误的重压下解脱,得以安然、纯净、轻快。

不经意间,“抱怨已经成为我的一种生活方式,我希望藉此得到他人的注意,

让自己的观点被接受,或者就只是用来打开话匣子。”

不经意间,“中国已初步建设成为一个月光族、啃老族、打工族、蜗居族、蚁族、牢骚族、抱怨族、行骗族、逐利族和离婚族组成的多民族国家。”

不经意间,“人们互动、接触时,好像都拼了命想为眼前的事找出完美的处置方式,小小的问题往往会酿成巨大的事件,因而毁掉人际关系、引发争吵辩论,至少会让两方都受挫、沮丧。”

事实上,抱怨,改变不了什么。

事实上,有许多我们所抱怨的,是我们无法掌控的事。

事实上,如果我们不抱怨,也许能减缓痛苦,增进健康,创造圆满的关系,拥有更好的工作,拥有更平静安乐的生活。

所以,从今天起,从这一刻起,我要停止抱怨!直面人生的猜忌和侮辱。每天都用感恩的心面对所有困难。

参照海子的《面朝大海 春暖花开》,我想:

从今天起,做一个不抱怨的人
感恩,净心,笑对世界
从今天起,关心粮食和蔬菜
我有一所房子,面朝大海,春暖花开

从今天起,和每一个亲人通信
告诉他们我不抱怨
那抱怨带给我的喜乐
我将告诉每一个人

给每一条河、每一座山取一个温暖的名字

陌生人,我也为你祝福
愿你有一个不抱怨的生活
愿你周围围绕的都是不抱怨的人
愿你在尘世获得幸福
我也愿面朝大海,春暖花开

停止抱怨就像在冥想中保持沉静,会更容易听见佛祖对我们说的话。

做单纯的人,走幸福的路

——读《生命密码》

□/朱莲

泡一杯浓浓的咖啡,倚在舒适的沙发上,手捧一本心灵励志书《生命密码》,让自己随着书中的节拍,陶醉在智者温暖的话语中,你对生命的感悟,也将由此改变。

这本书讲述了一位年轻的荷兰女子只身远赴以色列,跟随一名犹太人探寻生命的七个密码。这些密码是每个人内心深处最隐秘的欲望,深深影响着我们的生命路途上的每一个脚印,能够帮助我们打开创造之门、富足之门、康复之门以及爱之门。这七个密码,也让我找到了通向和谐、宁静和快乐生活的钥匙。我一直跟随女主人的脚步,在这条寻找生命密码的道路上前行,很多次都有种身临其境的奇妙感觉,让我对自己所经历的、拥有的一切心存感激。当你把身心调整到和谐的频率时,你会发现,那颗最纯真的童心也跟着苏醒了。在孩子们的眼中,生活就是一个宁静的大操场,有着无限的可能性。而永葆童真的我们,总能在某个特定的氛围中像孩子一般,在这个大操场上尽情玩耍,享受它给我们带来的欢乐。

或许我们曾有过和女主人公一样的经历,时常被一种难以名状的忧郁笼罩,仿佛内心被掏空了一样,我们是否也会深思:我究竟在追寻什么,渴望什么?继续又会觉得毫无头绪,只能徒增内心的孤寂,让自己常常在漆黑的夜里无法安睡。我们该如何生活?该遵循怎样的生命法则才能生活得更好?

认真阅读《生命密码》,渐渐地,我找到了人生奋斗的方向。书中说,每个人都拥有三种元素:信仰、心灵和头脑。虽然我们都有相似的元素,但每个人的生活轨迹却大相径庭。我们按照自己的方式生活,你会经历生命和死亡、爱和痛苦、拥有和失去、善良和邪恶,你会品尝

到最甜蜜的快乐,也会咀嚼到最苦涩的悲痛,这就是百味人生。在我所采访过的人物中,他们来自不同的行业和岗位,不管是叱咤商界的风云人物,还是无私奉献的乡村教师,当我靠近他们的心灵港湾,聆听到最真实的声音时,笔下的人物形象才会“源于生活而高于生活”。若想在精神层面上引导受访者讲述人生经历并不容易,你会不经意间触及他们心底最敏感、最柔弱的神经,会遇到两人对话莫名中断或沉默的尴尬境地。如果我们能设身处地站在受访者的角度,引导他们讲述不平凡的故事,总能挖掘出让读者为之感动的情节。

书中还告诉我们,对于自己所犯的过错,我们可以选择背负着它一辈子,在痛苦中备受折磨;我们也可以选择将它放在一旁,勇敢地从错误中吸取教训,更好地活着。我们时常会感觉到心累,只是因为自己想得太多;我们总说生活琐碎,其实是自己不懂得品味;我们时常认为工作繁忙,只是自己得不到满足;我们也总是争强好胜,其实是自己的虚荣心太强。人生其实可以很简单,生活中的累,一半源于生活本身,一半源于我们对生活的态度。当我们感觉疲惫的时候,记得提醒自己保持一种幸福感,不要把幸福当成是金钱和地位去追求,要学会把苦难当作资本,慎重沉稳地做好每一件事,在不断付出中收获快乐。只有保持积极乐观的生活态度,才能拥有轻松愉快的人生。

爱的力量能点亮你的愿望,而感觉和精神的力量能决定你生命中的一切。不要再错过生命中的美丽,用一颗感恩的心去体味生活的美好,做一个单纯的人,走一条幸福的路。

幸福何时来敲门

——读《人生的智慧》

□/陈艳

在看叔本华《人生的智慧》一书之前,我先查阅了叔本华的相关简介,据百度百科介绍:“亚瑟·叔本华(Arthur Schopenhauer, 1788-1860),德国哲学家,意志主义的创始人和主要代表之一。在人生观上,持悲观主义的观点,主张禁欲忘我。”但读了这本书之后,我感觉叔本华的作品并没有悲观主义所定义的那种消极至深的思想,相反有冷静的思考,理智的推理,感性的抒发。

该著作共分《基本的划分》、《人的自身》、《人所拥有的财产》、《人所展现的表象》、《建议和格言》以及《人生的各个阶段》六个部分。作者以优雅细腻的笔触叙述了人对待人生该有的态度以及如何在短暂的人生中获得最大程度的幸福。这本书虽然讲的是哲学,但并不晦涩难懂,反之,有点像随笔,读起来有《心灵鸡汤》的韵味。

书名看起来讲的是智慧,其实讲的是幸福。叔本华认为,“幸福论”这一名称只是委婉的名称而已,所谓“幸福的生活”实应被理解为“减少了许多不幸的生活”,也就是还能勉强忍受的生活。人生不如意事十之八九,叔本华的“幸福论”有生活的烟火味,有笑声、有叹息。他在书中用了“平淡”、“宁静”、“平凡无奇”等词语,讲述了“平淡是真,宁静是福”的道理,用现在通行的话来说,就是保持一颗平常心,珍惜和满足现在的生活。

读了这本书后,我感觉叔本华的哲学思想还有点佛教出世哲学的意味。叔本华把“幸福的生活”归纳为还能勉强忍受的生活,他还认为“所有的幸福都是虚幻的,

而苦难才是真实的”,这与佛教四谛思想中的“苦谛”有异曲同工之妙。佛教的“灭谛”让人断除欲望,以求解脱,这也与叔本华主张禁欲忘我的哲学思想相似。

叔本华把人的一生分为童年、青年、老年三个阶段,他认为,我们终其一生都只是生活在现时此刻,我们的性格虽然保持不变,但我们的内心却经历了某些显著的变化。童年时期,我们尽情享受纯真的快乐,用清澈的眼睛审视世界,用稚嫩的话语探索未知,用嫩滑的双手描绘明天;青年时期,我们苦苦追求幸福,却越来越感觉不幸福,殊不知困扰我们,造成我们不幸的是我们对于幸福的追求;老年时期,我们不断回忆过往,感慨生命短暂。其实,无论我们处在人生的哪一阶段,如果能正确面对,都将找寻到自己的幸福,用现在比较时髦的话来说就是“活在当下”。伏尔泰曾经相当美妙地说过:“一个人如果没有他那种年龄的神韵,那他也就会有他那种年龄特定的种种不幸。”

我感觉叔本华的幸福也许就是追求欲望要有个“度”,尽量看淡金钱、名誉、地位等一切外在的东西,看重自己的内在,珍惜目前的平淡生活。这不禁让我想起有人所说的“半”字人生哲学,曾看过一副对联:上联是“人生哪能多如意”,下联是“万事但求半称心”。这副对联道出了处世的真谛。“半称心”的“半”字也是一种生活态度,一种心灵状态,一种人生智慧,一种处世哲学。知足才能长乐,细数身边的小感动,也许你会发现你正在幸福的边缘,静静等待,幸福随时来敲门。

做一名优秀的新闻记者

——读《新闻采访论》

□/陈华

成为一名优秀的新闻记者,是每一位新闻人共同的心愿。为了这个心愿,大家不断地在努力着,我亦是其中一名。

一直以来,我深知,想成为一名优秀的新闻记者,就必须能够出色地完成每一次新闻采访工作,挖掘到鲜活的新闻素材,探索到鲜为人知的一面。可是对于如何挖掘、如何探索却一直处于懵懂状态。虽然从事新闻工作已经两年了,但是很多时候是等待着安排采访任务,更不要说主动出去发现新闻素材了。国学大师王国维认为著书立说有三个境界,先是“昨夜西风凋碧树,独上西楼,望尽天涯路”,然后“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”,最后“众里寻她千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处”。同样,新闻记者业务素质的提高,也要经历这样一个逐渐升华、渐入佳境的过程。而对于目前的我来说,估计顶多也只能处于第一层境界。

如何让自己从第一层境界上升到第二层,更甚至于第三层,就是我现在,以及未来很长一段时间必须要面对的问题。大学时代,学校为我们开设了《新闻采访论》这门课,当时的我们仅仅是被讲师将一些知识硬灌进头脑中,现在几乎没有任何印象。而在

静心读了这本《新闻采访论》之后,才发现自己身上存在的不足,才知道在新闻采访中要注意的很多细节,才知道采访过程中记者的心理素质以及采访对象的心理状态的重要性。

书中说:“想当好一个记者,恐怕没有别的妙法,只有老老实实地多做深入细致的调查研究工作。”确实,做任何事都必须老老实实、脚踏实地,做一名新闻工作者更需要老老实实、脚踏实地,这样才能确保新闻的真实性,才能得到大量的第一手材料,才能抓住意味深长的细节,从而为所写的新闻报道动人、感人创造条件。当然,新闻采访过程中也要注意创新思维,突出新闻的“新”字,努力做到选题新、角度新、立意新、方法和形式新,那样才可能抓住真正的新闻。

同样的,要成为一名优秀的新闻记者,还必须加强自身的修养,学会爱听、善听、能听,不断提高采访效果。但是,要做到“爱听、善听、能听”,对于记者有着很高的要求。记者的采访对象各行各业,无所不包,这就要求记者本身知识面要广阔。因此,要不断地学习充电,努力让自己成为一名“杂家”。