

2013年8月16日 星期五
责任编辑:房千森 陈 艳
组 版:施 佳

联系电话:83325102 投稿邮箱 E-mail:fanggansen@163.com

台铃 TAILG 全面升级 抢先体验

活动详情见店堂公告
活动时间:8月10日—8月25日

全国唯一一家(市)级专卖店

品茶——西湖龙井
品饮贡茶龙井 共享品质人生

地址:府前街东首第一家 电话:0523-83303518 13775654075

软玻璃 桌面玻璃

- 1.份量轻、软,不易破裂,安全;
- 2.美观超透明、耐高温、耐寒抗冻、耐酸碱、抗重压、耐撞、无铅、无毒、无味;
- 3.易擦洗,可降低各餐厅洗涤成本;
- 4.绝缘不导电,是汽车脚垫、楼梯垫和雨篷的优质材料;
- 5.兼营各种桌毯、地毯及软门帘。

质量保证,价格明显低于超市,在市区免费上门加工!
地址:英武大桥北首岗亭东20米(昭阳路51号)
电话:0523-83318151(软玻璃专卖店) 15952649148



书评

本报记者 李祝海

曾经为法国雕塑艺术家罗丹的著名作品《思想者》而感到好奇:是什么样的精神和力量,让一个高度智慧的人,如此专注地“坐”在那里深深沉思?

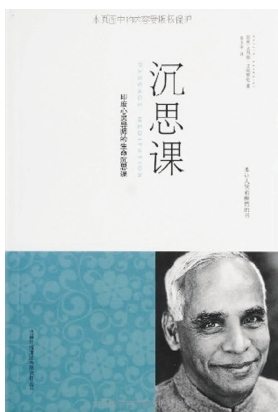
读了印度心灵导师艾内斯·艾斯华伦的《沉思课》,似乎有点明白了:如果愿意并坚持,像《思想者》如此深厚的“坐功”也是可以练成的。

艾斯华伦告诉我们:沉思是旨在掌握并专注于最大智能的系统化技巧。它包括对心灵的训练,尤其注重注意力和意志力的训练,使得我们能从意识的表现起步,向其深处进发。沉思给人的承诺是:让人类的潜能得以全面苏醒。

段落沉思、真言复诵、放慢身心、专注一点、训练感官、舍己从人、灵性伴侣、灵性阅读,艾斯华伦,这位心灵导师在他的《沉思课》中,通过生动的故事、精练的语言、简单的道理、幽默的风格,渐渐地把我们引领上净化心灵之路。

茫然、自我、投机、麻木……犹如一个个面具,戴在不少人的脸上,戴的时间长了,就成了特有的印记,以致我们不知道自己到底是谁、身边有几个可认识和相知的人……

尘世中守住一颗清澈的心灵,喧嚣中发出纯真的声音,欲望中保持一份内心的坦荡。艾斯华伦在开设的八节课程中,用哲理般的语言告诉我们:段落沉思会让你沉浸于启迪性的文字,从而将我们的思考转向永恒的东西,终结不安的东西;复诵真言,假以时日,它就能让我们穿越心灵之海;如果能对感官进行训练,我们就能保住自己的活力、生命的精华;只有放弃自我,舍己从人,才能找到自己真正想要的东西——心灵的平和、稳定的交往和纯真的爱。如



此等等,这些看似平实的语言,将永恒的智慧带入了我们的日常生活,让我们与自己的灵魂对话,帮助我们走出欲望的包围,让心灵变得更加宁静、安详。

疲惫、挣扎、无助、痛楚……生活就像一个始终行进在上坡路段的人力车,吃力但又必须低下头来拼命地向前俯行。拉车的时间久了,以致我们都不知道自己从哪里来、最终向哪里去;顾不上看前面的路程有多远、身后的脚步有多长、两旁的风景有多美……

懵懂中迸发智慧的火花,现实中寻找快乐的源泉,迷途中指点人生的驿站……艾斯华伦就像一个满腹经纶但又深藏不露的得道高人,用他平常而又耐人寻味的语调告诉我们:专注地工作就会发现工作并不无聊,无聊的是工作者的心灵状态;繁忙的时候,训练自己平静下来,不要焦躁地团团转或者总想一次做两件事,因为那样带来的压力会让我们的身体崩溃;舍己从人,最后得到好处的不仅是别人,还有自己……没有坐而论道的艾斯华伦,就像一位风趣、慈祥而又和善的传道者,不知不觉间,帮我们擦去脸上的汗水、卸下沉重的包袱,有机会打量起身边的环境和远处的路程,进而能够产生改变自己的想法。

压弯的筋骨、紧张的肌肉,手托下巴的《思想者》除了沉思,人们还感觉到“他”内心隐藏的痛苦。而艾斯华伦的《沉思课》则不同,课程中充满了诸如“人类的心灵好比大象的鼻子,它没有一刻停止,总是这里碰碰,那里摸摸,在感觉、形象、思维、希望、懊悔和冲动间穿梭”等生动形象的语言,让人们在轻松的心境中平静地沉思。

没有咖啡的浓香,没有茶水的清香,没有奶茶的甜香,沉思就如同一杯略带余温的白开水,喝起来虽然没有特殊的味觉,但却感到酣畅流利,很容易融入人的血液,直达我们的心田。闲暇之际,不妨读一读《沉思课》,在快乐的氛围中试着找回自己。



书评

本报记者 冯兆宽

做诚实可靠的人

读布克·华盛顿的《做人的品格》

最近,我读了布克·华盛顿写的《做人的品格》一书,里面介绍了做人应该乐于助人、榜样有什么样的力量以及信守诺言、脚踏实地等内容。我尤其对乐于助人、信守诺言、敬业方面感触颇深,一个人只有信守诺言、诚实可靠,爱岗敬业,才能博得同事、他人的尊重,才能在社会上立足。

乐于助人是一种美德,我们在帮助别人的同时,也给自己带来快乐。在这美丽的世界,大家都是一家人,怎么能不尽自己的力量去帮助别人呢?乐于助人是做人的基本要求,帮助别人,哪怕是一个小小的动作,一份小小的力量,一句问候的话,都会给人带来温暖。乐于助人是中华民族的传统美德,后人已传承发扬了几千年,在当今物欲横流的社会,我们更应继续传承发扬这种美德。做人要把乐于助人、奉献社会当作一种责任,只要每个人都献出一份爱心,让爱心在全社会传递,这个社会就会因之而温暖。

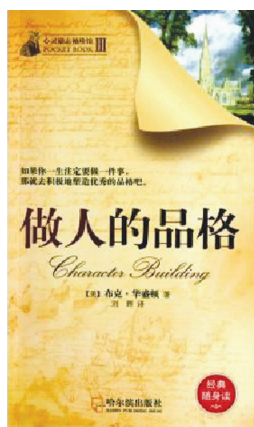
为人处事,信守诺言是非常重要的。守信,是中华民族的优秀文化传统之一,自古以来,中国人都十分注重讲信用、守信用。顾炎武曾赋诗言志:“生来一诺比黄金,哪肯风尘负此心。”表达了他坚守信用的处世态度和内在品格,因此,中国人历来把守信作为为人处世、齐家治国的基本品质,言必行,行必果。讲信用,守信用,是立身处世之道,是一种高尚的品质和情操,它既体现了对人的尊敬,也表现了对己的尊重。我们反对那种“言过其实”的许诺,也反对使人容易“寡信”的“轻诺”,更反对“言而无信”、“背信弃义”的丑行。

敬业是工作之本。只有爱岗敬业的人,才会在自己

的工作岗位上勤勤恳恳,忠于职守,尽心尽责地做好工作中的每一件小事,不管工作是怎样的微不足道,他都能积极完成。爱岗敬业是人类社会最为普遍的奉献精神,它看似平凡,实则伟大。因为伟大出自平凡,没有平凡的爱岗敬业,就没有伟大的奉献。

工作激情是一种洋溢的情绪,是一种积极向上的态度,更是一种高尚珍贵的精神,是一种对工作的热情、执著和喜爱。它是一种力量,使人发挥主观能动性解决实际问题。它具有一种带动力,洋溢于表、闪亮于言、展现于行,影响和带动周围更多的人热切地投身于工作之中。

还是马丁·路德·金说得好,一个国家的前途,不取决于它的国库之殷实,不取决于它的城堡之坚固,也不取决于它的公共设施之华丽,而在于其公民的文明素养,即在于人们所受的教育、学识、开明和品格的高下,这才是利害攸关的力量之所在。如今,物欲的横行使欺诈成为常态,但是,伎俩和权谋或许能让你赢得一时,优秀的品格却能让你赢得一世。一个人只有好的品格,才能扬名于天下,才能在社会上立足。



在快乐中找回自己

读艾内斯·艾斯华伦的《沉思课》

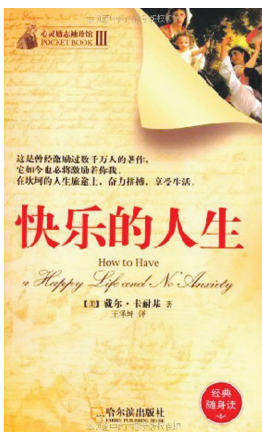


书评

本报记者 陈 华

快乐,也简单

读戴尔·卡耐基的《快乐的人生》



随着社会发展,人们的生活水平不断提高,但是越来越多的社会调查表明,很多人觉得生活不快乐。快节奏的工作、生活给人们带来各种各样的压力,使很多人觉得生活质量低下。很多有识之士都在思考怎样才能重新让人们在生活中快乐,并有着各自不同的看法。《快乐的人生》的作者戴尔·卡耐基有着自己独到的理解,作者以通俗的语言向人们

阐述了自己对快乐生活的看法。他认为,要想快乐,主要是看自己对待事情,对待别人,对待社会的态度,只有以正确的态度对待这些,才能够感觉到快乐。

近年来,中央电视台国际频道《远方的家》栏目组响应中央对新闻工作者“走转改”的号召,拍摄了《边疆行》、《沿海行》、《北纬30°》等系列报道。摄制组走访了很多地方,尤其是《边疆行》,脚步遍布祖国的边疆,摄制组沿着边境线采访,所拍摄的大多是生产力不发达、经济发展比较落后、人民生活水平比较低的地区,有的

地区甚至连公路都没有。但是从节目中我们发现,这些地区的人们大多生活比较快乐。他们有的在边境上从事对外贸易,有的则利用当地的自然资源进行一些农业活动。虽然收入不高,也没有内地城市的灯红酒绿,但是他们却觉得很知足,知足于和家人的天伦之乐,知足于自己为祖国边疆的发展所作出的微薄贡献,他们追求能够把民间艺术传承发展下去,追求他们家乡的山山水水能够永远不受污染。这些就是他们对待生活的态度,很简单,所以他们能够在镜头面前没有丝毫掩饰地展示出自己快乐的心情。

相比较这些地区的人们而言,我们应该是更容易获得快乐的,因为我们的生存条件要好很多,我们的生活水平要高不少,我们可以有更多的满足和更好的追求。如果说我们不知道如何享用这些先天的优势,不能够以正确的态度来对待工作生活,那么这些反而会成为我们追求快乐生活的负担。每个人的生活都是不同的,快乐也是不能够复制的,但是我们对待工作,对待生活的态度却是可以自己把握的。生活中我们每天都可能面对不同的事情,有着各种各样的烦恼,遇到各种难以解决的问题,碰见左右为难的困惑,这些都可能导致我们不快乐,如何才能让这些不影响我们的快乐?那就是对待胜利不骄傲,对待失败不气馁;宽容待人,保持自我;自信每一天,乐观开朗。当然,要在短时间内培养这些性情并不是容易的事情,但是只要往这方面努力,时常自省,就能够从中获益匪浅。



书评

本报记者 张雯雯

勤观察 善思考 多积累

读胡起起的《北京的味道》

《北京的味道》是胡起起于2011年出版的随笔集,写的是他对北京和整个社会的观察与思考。从标题看,里面的文章似乎都被打上了北京烙印,但那句“关于生活蚁族,也关于精神贵族”却诉说了这本书的真正意义——其实是人类共同的漂泊,通有的困惑、感悟和喜悦,这些文字属于作者,属于一些群体,更属于我们每一个人,是对人类处境和思考,是超越个体与地域的人生透视。

胡起起将《北京的味道》这本书分为五辑,其中“我为什么对北京说三道四”主要包含他在北京所经历的大事小情;“中国精神与中国精神病”中他把笔触伸向了现实中的焦点问题;“漫骂比思考更重要”是他对生活和时尚的解读思考;“姿态感”

描绘出了当代媒体人的酸甜苦辣;“文本生活是一种什么生活”的主题则是书和艺术。从他深刻又富有机智的写作手法中,我读出了三点体会。

要善于观察。胡起起的笔下不缺乏对人物的描绘,无论是一句话、一个动作、一段故事,他总能用三言两语就将对方的形象刻画得栩栩如生,让人不禁感叹他观察能力之敏锐。作为一名记者,要经常和采访对象面对面交流,我们观察对方的能力将决定我们所能得到信息的多寡,也就是说,只有尽可能地仔细观察才能更好地把握初次见面的大概印象,为之后的沟通交流打下良好的基础。

要善于思考。同样作为媒体人,有些人能够越写越有名气,有的人整天手忙脚乱,工作却没有什

么进展,为什么?不会思考,是其中一个重要原因。从口香糖、户口、戏剧、广告等我们身边常见的事物,到孝道、暴力、经济、高考等我们耳熟能详的热点话题。很多次,当我听到或看到它们时,总会抱以熟视无睹的态度,懒得去作深究和总结。可到了胡起起那里,这些事物却变成了一道道精彩的题目,他用冷静的眼光、独特的视角将它们重新解读,给大家呈现一种全新的体会。

要学会积累。有人说,人的一生其实就是一个不断积累的过程。胡起起原出身学医,后弃医从文,到京城寻路,双手空空,但随着他在传媒之路上脱颖而出,随即在北京文化圈里找到了自己的位置,他丰富的人生经历就是他积累写作题材的过程。再从记者的角度出发,我们在生活、工作中遇到的大小事情以及形形色色的人都会为我们积累经验,这就好比是收集某种事物的过程,之后还需要对这些事物进一步盘点、分类,或使用、或存储、或加工、或舍弃,如果忽略了总结、归纳和吸收,“以其昏昏、使人昭昭”,迟早会闹出笑话。

