

## 景致中年

●李晓伟

你站在少年看风景，看风景的中年人在流年看你。岁月裁减了你的身姿，你装饰了中年人的梦。

时下，形容中年男人的贬义词很多。不可否认，人到中年后，多了些不招人喜欢的特质，比如油嘴滑舌、圆滑世故、生活邋遢、不修边幅、大腹便便、油光满面等等。总而言之一句话，油腻也。仿佛成了绝缘体，再也无法用风韵犹存、风流蕴藉、玉树临风、风华正茂、风流倜傥、风姿潇洒等等美好的词语来形容。

这不奇怪，中年是人生中稳定而又波动的阶段，是人生中付出而又收获的阶段，奋斗了大半辈子了，事业和家庭都相对稳定了，但是身体却在不可抑制地发生变化，内心也会忐忑忐忑思想上想下产生波动，加上事业的天花板开始显现，难以取得更大的成就，继而在心理上开始出现自我否定、怀疑不安等情绪。

也就是说，除了顾及家庭、生活、事业等，已经基本上顾不上早出晚归、蓬头垢面的自己了。

但是，油腻的中年人，当年谁还不是荷尔蒙爆棚的少年；而如今，各种压力山大才是令人几乎窒息爆棚的——中年。背负得太多，是家庭的需要、生活的需要、社会的需要，这一切，都需要他们来承担。

岁月无情，时光无意，只是一个转身，已经是沧海桑田。物是人非，时光流转，山长水阔里，秋天成了风景，冬天成了期待。然而，岁月虽然是一把刀，但如果温柔相待，笑脸相迎，诗意地去生活，素简之下，时光、岁月又能奈何我？

哪怕已有了不敢老去、不甘老去的心态，但是别忘了，中流砥柱、架海金梁、擎天柱石、社会中坚等等，也都是用来形容中年人的美好的。

人到中年并不可怕。那些沉稳、睿智、老练、岁月沉淀的智慧，无疑都是为优秀的中年人准备的。所以，人到中年，无论顺境逆境，都要活成一道风景。

原凉本文的直率，我们只是普通人，我们不需要财富自由，也不需要人前显

贵，只需要活得体面，活出尊严。这就是沧桑之后，中年人的成熟表现，是风雨兼程之后，再遇风雨时的心平气和。

所以，避免中年油腻，人生的梦想是顶层设计，梦想是远方；财富是梦想的保障，而自律，则是一切的保障。

人到中年，学会自律，就要做出一点点的改变，坚持一段时间，比如每天洗澡，比如坚持阅读，哪怕十分钟，哪怕就两页，自律也是一种习惯，需要一点点培养。尝试着一点点给心灵刮刮油，给中年危机松松绑，给中年油腻一拳头。

所以，人到中年，再苦再累，坚持住就是胜利，挣扎、委屈、无奈也都是人生风景。细数流年，留一份淡然给自己。走过的都是风景，未来的也是风景。在风景中穿越，自己就是那道风景。

生活变得平淡无奇，成熟的生命更加稳重，成熟之后的生命更加趋于平凡，在平淡中，变得安静、温柔，却又有了自己的个性色彩，不会再去讨好别人，不会再阿谀奉承谁，更不会冲动地把自己置于尴尬

的位置，这也是拥有了大智若愚，也是淡泊明志的表现。

只有经历过悲欢离合，才懂得，有些事情是能把握的，有些事情是人为无法改变的。只要懂得，只要珍惜，只要淡定，就已经足够。

风的故事，无须知道，也不要去刨根问底了，只需听，听出一份心情也好；雨的心思，也无须去猜，提笔蘸墨，画出一季的风景，为自己增添一分美好。人到中年，看不清这个世界也无关紧要，因为很多事情本身与自己无关；看清了这个世界当然更好，如果能沧桑归来，眉间清风，心中澄明，便是收获了那份风景。

正如丰子恺所说：“世事之乐不在于实行而在于希望，犹似风景之美不在其中而在其外。”

所以，人到中年，默默低头捏捏自己日渐隆起的小肚腩，丢掉幻想，继续前进吧。

人到中年，边走边悟。能一直帅，也是一种才华。

## 我想优雅变老

●刘培红

我想优雅变老  
这不仅是一句简单的口号  
退休不算什么  
余生还有N个分分秒秒  
不奢望长命百岁  
我先把老当当作小目标

我想优雅变老  
一定要活得不急不躁  
琴棋书画学一点  
不图成名成家唯愿生活不枯燥  
唱歌跳舞打太极  
体力允许我还想去登高  
看新闻练形体做美食  
不与社会脱节还能练手动脑

我想优雅变老  
身体和心态同样重要  
生活中有诗和远方  
还有柴米油盐一地鸡毛  
不能只会品茶旅游  
哪个超市打折也得知晓  
照顾家人帮衬儿女  
会接地气当然也会清高

我想优雅变老  
岁月挡不住我的傲娇  
哪怕面对再多风雨  
依然要风轻云淡面带微笑  
闲约三五知己  
谈天论地漫无目的可劲唠嗑

我想优雅变老  
不惧满面皱纹身不曼妙  
也许行动蹒跚  
更可能驼背弯腰  
但请依然相信  
清晨的缕缕阳光定会在我身上照耀  
愿我们都拥有好运气  
心怀有爱优雅到老

## 窗外

●实验小学五年级六班 王若希



回到家，已经是黄昏了，我拉开窗户，看到了动人的一幕。窗外有几根树枝，两三只喜鹊停留在枝上歇息，时不时地喳喳叫几声，似乎对这美丽的景色表示赞叹。

顺着喜鹊的目光看，我也不禁赞叹起来。看那火红火红的天空，就像神仙把自己所有的红色颜料都涂了上来，又像王母娘娘把自己的红糖水洒了下来。几朵云儿在空中飘着，它们可不是纯粹的白云，那颜色简直比宝石更耀眼！那红里带粉，粉里带紫，紫里带蓝的颜色，能让人误以为这是上天赏赐给人类的水粉画，好像是云儿怕自己比不上天空姐姐而穿上的礼服。看着这景，就算李白杜甫在世恐怕也难以用那种令无数人崇拜的诗词表达出这种奇妙。

月亮好像想要蹭镜头，悄悄地爬了上来，可顽皮的太阳还是不愿下山，它可能太贪恋这美丽的景色吧！不过确实如此，这么美丽的景，恐怕所有人都想要再看几眼吧。但太阳好像也知道为时不早啦，再不回家，妈妈真的要骂了！它可不想遭妈妈的骂，只好勉强往下跳了一点点。慢慢地、慢慢地，时不时还想升上来再看几眼呢。趁着太阳慢慢地往下跳的时候，月亮也悄悄地往上涨。

此时的太阳和月亮是那么的美，美得无可比拟。这两种色彩是任何伟大的画家也无法调出的颜色。

夕阳西沉，太阳的余晖撒在了每片树叶上，温暖了整片森林。风带去了太阳的温度和雏鸟的催促。散落在各个树枝上的飞鸟抬头看见了夕阳，于是橙色的天空上多了几道黑线。城市里少了喧嚣，森林里多了叽叽喳喳的家常。

树枝上歇息的喜鹊们似乎也知道了天不早了，纷纷展开翅膀，朝自己温暖的巢里飞去。

我以前总觉得这种美只有在远方才能看到，原来美就在自己身旁！这种能让所有人赞叹的美就“远在天边，近在眼前”，问题是你有没有一双能够发现美的眼睛。



## 智慧不是“聪明”

●阴柔辰

在生活中，很多人分不清智慧和“聪明”。我们经常听到家长说，这个孩子非常聪明，就是不用在学习上，上网玩手机通得很。一个孩子在学习阶段都不知道学习重要，不“傻”吗？这种孩子其实在群体中过得不开心的多。他们在未来，成绩好的也不多。

有一个朋友说她女儿上五年级，为了出去和同学玩，经常给家长说，同学过生日请吃饭，晚上回来假装吃过了，到了半夜，偷偷起来自己泡了方便面吃。这位家长说，早上起来她发现半碗方便面的汤还没倒。

这种聪明，其实是一种“傻”，一个孩子到小学五年级，不能分清对错，长大后就会成为投机取巧的典型。

后来这个孩子到初一上不去学了，她妈妈说，女儿满嘴谎话，她说十句你一

句都不信。我建议她去给孩子查一下智力，结果出来她妈妈惊讶了，女儿智力中等偏下。

这种分不清智慧和“聪明”情况在成年人中也有，有的家长，一听家长课堂，当场激动不已，觉得自己彻底学会与孩子相处和教育孩子的技能了。回家一会儿拥抱孩子，一会儿亲一下，觉得自己再也不会跟孩子急了，觉得自己完全能掌控自己的情绪了。事实呢，听课两天后，一切都恢复成过去，甚至比过去对孩子更急躁。这种家长好像很聪明，学得很快，但是智慧却不够，不能真洞悉与孩子相处的真谛，只是学了个皮毛。

还有的人常说我早睡早起对身体好，但是就是不去做。

还有人常说我早睡早起对身体不

好，但依然是起不来，赶不上早餐。

还有人说，我知道喝酒伤肝，但是依然是喝一次醉一次，其实这都是所谓的知道，事实上是不知道。

有一个故事：说三个年轻人相约山上玩，三个人都知道山上路滑，于是有两个人都穿上防滑鞋，另一人却穿着凉鞋。一见面，那两个人异口同声说：你傻啊，穿了个拖鞋。这个人如果测智商，一定高不过那两个人。

有时大家会说，谁不知道啊，只是我忘了。

这么年轻就健忘还不“傻”吗。一个人这么年轻却控制不了自己的言行，这是不是还未老就已经进入了老年退化的阶段呢？这个人与他同龄的人相比起来，他的智商就相对会低。

生活中很多事我们都来不及细想，因为

生活中的情绪太多了。很多事，你细细去想，静下心来，你会发现，如何与孩子沟通并不需要学习。当你的心安静下来你就能了解到如何与孩子沟通了。

让心静下来，你会发现，很多东西并不需要刻意去学，你就可以做到，你的心越沉静，你就能够发现凡事都有解，这就是智慧。这就好像一农民，没有多少知识，但是却能感知把握天时地利之机。

智慧决定了一个人的洞见能力。而所有能说明知却不能做到的都是所谓的聪明，就应了那句聪明反被聪明误。

智慧从静中得。如果在家，你能尽量少说话，少说理，让家安静再安静，慢慢地你会有很多发现，孩子作业写得快了，自己工作更顺利了，生活更温暖了。

## “练气功”的启示

●李晓延

“松静匀乐”是魏书生老师最常用的“小要点”。魏书生老师何许人也？他是我国教育界的是“神人”。魏书生看起来其貌不扬，但他光芒四射：他是“全国优秀班主任”“全国十大杰出青年”“特级教师”“全国劳动模范”“全国有突出贡献的专家”“五一劳动奖章”等荣誉称号的获得者。甚至有人称他为“穿西装的孔子”。而他一直喜欢别人称呼他为一名人民教师。

从我毕业走上三尺讲台，注重青年教师成长的薛校长就为我们每一位年轻班主任配备了魏书生老师的著作。许多班级管理经验都是从魏老师的著作中学来的。

就在今年七月，承蒙中心校领导信任，我接任了校长一职。接任后，如何管理学校，如何发展学校是我一直思考的问题。我没有经验，感到很困惑，很迷茫，很担忧。就在我摸着石头过河，寻寻觅觅的时候，我想起了魏书生老师。他不就是一个校长吗？他不仅是盘锦市一所学校的校长、书记，还担任着两班班主任，代着两班语文课。

他是怎么把学校管理得井井有条，而且非常有特色呢？我可以学学他的先进管理经验呀！

于是，我就在网上购买了他的讲学视频《中小学校长管理实务》，认真观看，仔细体会。

魏老师说学校管理一靠民主二靠科学

三靠“练气功”。第一次听到这个“练气功”，我丈二和尚摸不着头脑，怎么还练气功呢？听完恍然大悟：原来所谓的“练气功”就是“松静匀乐”这个口诀。

“松”指的就是放松的意思。魏老师站在校园喊：“各位老师，各位同学，楼上的，楼下的，现在松。全身放松。”不管是在教室里、走廊上，还是楼梯上、操场中，所有的师生都开始全身放松。头不松头松，腿不松腿松，脚不松脚松。这是练气功第一步，每个人都要忘掉繁琐的事情，让自己全身心彻底放松。

“静”是指心静。魏老师接着喊：“静心，让自己的心情平复下来，忘记烦恼，远离喧嚣，找到最真实的自己。”练气功第二步，心静下来，沉淀自我。

“匀”指呼吸匀称。魏老师大声喊：“深吸一口气，吸至涌泉。呼，呼出浑浊之气。”呼吸，可以吸至喉部，可以吸至胸腔，可以吸至腹腔，最深可以吸至涌泉。涌泉是哪里？就是脚心。他要求深呼吸，吸至脚心。然后再呼出全身的浑浊之气。呼吸质量一定明显提升。这是第三步。

最后就是“乐”了。乐就是快乐、愉悦，脸上露出笑容。魏老师接着再喊：“大家想开心的事，让自己乐起来！”时不时还会喊：“楼上那位同学，表情不要那么僵硬嘛！眼角上翘，嘴巴上翘，最好露出七八颗牙齿。”这就是最后一步了，也是终极目的。

然后魏老师就开始宣读学校目标一二三……这个时候所有师生的注意力、专注力、记忆力最好。然后魏老师再请大家一起说目标一是什么，目标二是什么，大家都能大声说出来。

在平时的学习和工作中，魏老师总是让师生们反复练习这个气功。让师生们在“松静匀乐”的状态下工作、学习。自然心无旁骛，全神贯注，精力充沛，效率大增。

曾经有个乡村教师说自己乐不起来。魏老师问他原因，他说因为学校太小，小到只有他一个老师。魏老师说：“多好啊，既是老师，又是校长，多锻炼人啊！”他说：“你要这样想。你爱大学校，却不能去大学校教书，这是爱的折磨。你烦小学校，又离不开小学校，这是烦的折磨。你天天都活在爱和烦的双重折磨里，能过得开心吗？那么你的生存成本就会增加，你的身心都会受到损失。这样划来划不来？这是你的工作啊！你可以摆脱你的工作吗，不能。所以要爱这份工作，快乐地工作，你的生存成本就会大大降低。”

是啊！说得多么好啊！就像我们的祖国，我们要热爱她，因为这是我们的家。你爱外国，有什么用啊，外国又不是你的家。我们要爱我们所拥有的一切。爱我们的家人，爱我们的学生，爱我们的单位。当我们在

爱的状态下，也就是“松静匀乐”的状态下学习工作，我们会更容易走向成功，获得很多的快乐，人生也阳光起来。

由此我想起平时我备课的时候，有时候写得烦了，就会在心里嘀咕：唉，天天写，年年写，写得简单还不行，马虎敷衍领导还要检查，真是烦。现在按照魏老师的方法，嘿，居然想通了，甚至还很开心。我花着公家的时间，用着公家提供的纸笔，练着我的钢笔字！这样一来，心情倍儿舒畅，就想着：我现在鼠标一点，就可以看全国名师讲这节课……我可以精华为我所用呀……明天上课程度好的学生该怎么让他们拔高，程度差的学生怎么参与课堂……

好了，居然很快乐！魏老师的方法真是管用。明天我还得继续观看研读！

