

内省外修获真知

——读《当我真正开始爱自己》有感

庞月娥

读书是人生不可缺少的事情，不同年龄段有着不同的阅读偏好。就我自己而言，《当我真正开始爱自己》是现阶段能产生强烈共鸣的作品。

《当我真正开始爱自己》是一首散文诗，是著名喜剧大师卓别林在70岁生日时所作，篇幅不长，全文1543个字，主要从“真实、尊重、成熟、自信、单纯、自爱、谦逊、完美、心的智慧、生命”等10个方面解读人生。老先生历经沧桑，心灵却无比宁静平和。我第一次读这首诗时印象就很深刻，文字虽然浅白，但其中对于生命的感悟，却带给我心灵的震撼和精神的洗礼。

诗中所指的“真实”，我理解是：真实面对自己的情绪、感觉，不论是好的或是不好的，都只不过是想法或者念头。当我们看清这一切幻象后，由此引发的胡思乱想就会停下来，心也就静下来了，我们就能看到事情原本的样子。

“尊重”指尊重人们之间的差异。每一个人都是独立的个体，成长环境、文化水平、生活际遇都不尽相同，对问题的看法和理解都会不同。没有所谓的绝对正确，能够接受别人有不同的个性特点和思考方式，懂得尊重彼此的差异，是一种修养，也是一个人最好的修养。

有关成熟，自然界中水果成熟度越高就会越香甜可口，因为历经足够多的风霜雨打、日晒雨淋。同样，当我们一次次经历悲伤、愤怒、恐惧，把每一次的伤痛和挫折当作历练，当作成长的契机，通过封存、转化、酿成酒，细品，也能咂出回甘，这大概就是所谓的成熟。

说到自信，在今年冬奥会中国冰雪之夜活动中，我对谷爱凌印象深刻。在谷爱凌身上，我看到了她对自己有充分的自信和欣赏。她说，我的目标是：让更多的中国青少年，尤其是女孩，去接触并爱上冰雪运动，通过运动找到自信，打破

自己的界限，变成最好的自己。大到一个国家、一个民族、一种文化，小至个体，有关自信，无不通过深刻自觉、自知、自省，全面、客观地认识，辩证看待事物，真实、坦然接纳不完美，发扬自身长处并在自己的热爱中熠熠生辉。

至于“单纯”，谁都有过自负轻狂的少年时期，有澄清天下的理想，然而现实中，谁没淋过几场雨。在豁眼中，风雨只是过程，回眸静观时也不过是风景。半生漂泊、半生匆忙，依然能坚持初心与理想，保持一颗纯朴、真实、炙热的少年心，实属难得。如今我也明白了。

谈到生命时，卓别林先生说：“我们无须再害怕自己和他人的分歧，矛盾和问题，因为即使星星有时也会碰在一起，形成新的世界，今天我明白，这就是‘生命’。”都说人一生有两次生命，一次是肉体的诞生，一次是灵魂的觉醒。对此，我深以为然，那些成长中的困惑，特别是在

人生不得不做出选择，决定自己究竟要持着怎样的人生观和世界观，往哪个方向前进，家人和朋友可以给予建议，但心灵上真正意义的触动，可以说在不读书的情况下是无法作出判断的。在读书的过程中，通过作者的启发，和不断在实践中观察、总结、验证，让自己在人生的航行中找到方向，找到更坚实的坐标。

愿我们在阅读中修得一颗清静心，修得一颗平常心，修得一颗柔软心。

（作者系来宾市政协委员、来宾市医疗保障局局长、致公党来宾市委员会主委）



寻芳 (汤青摄)

穷则思变 化茧成蝶

——读《塘约道路》有感

李腾军

打开《塘约道路》，这不仅是一个脱贫的故事，更是塘约在经历百年不遇的特大洪水灾害后，为重建家园，探索出以“党建引领、改革推动、合股联营、村民自治”为主线的发展道路，基层党组织的领导、村民殷切的期盼、村集体经济的发展，促使塘约从一个榜上有名的贫困村涅槃成为贵州省发展村级集体经济推进试点村。塘约村化茧成蝶的历程为我国实施乡村振兴战略提供借鉴经验，塘约的路子不可完全复制，但塘约精神、发展理念让我们受益匪浅。

基层党建是发展的生产力。“党支部建在村里，党支部管全村，村民管党员”，这是中国共产党至胜的法宝。加强基层党组织建设能够筑牢中国共产党执政之基，也是民心所需。村党支部书记左文学身先士卒的表率，村干部无私无畏的

精神，进一步密切塘约的党群关系，激发村民的主人翁意识。在左文学的带领下，村民成立合作社，把承包地确权流转合作社，做到“七权同确”，巩固集体所有制，全村实现产业调整和规模发展，生产的组织化和产业化焕然一新。

“七权同确”是发展的内生动力。“七权同确”激发群众的内生动力，推动土地流转新模式，创新联农带农方式，让农民获得多重收入。在塘约村，村民委员会、村民代表会议、村务监督委员会、村规民约等村民民主的组织和制度一应俱全。事关村民切身利益和村庄发展的事务，塘约通过切实可行的途径和载体落实民主选举、民主决策、民主管理、民主监督，保障村民民主权利。“七权同确”是塘约改革开放的“二次”改革，一次是分单干，充分调动农民积

极性；二次是合股经营，充分激活土地资源。土地确权肯定塘约“村社一体，合股联营”的优势，通过“三权”促“三变”，即资源变资产、资金变股金、农民变股民，巩固农村资源集体所有权，维护农民土地承包权，盘活土地经营权。

自律自省是发展的催化剂。村规民约，倡导新风，一般都是要求村民应该怎样做。塘约却另辟蹊径，定下“红九条与黑名单”。“红九条与黑名单”是对整顿歪风重树新风的警戒和惩罚。俭朴自古与勤俭相系，责任与权益相邻。勇于移风破俗，堵住歪风之灾，唤醒沉溺人心，找回淳朴乡风。如何落实“移风易俗”？塘约给了一个很好的启示，那就是重拾村规民约，充分发挥村民自治作用，从最基层组织抓起。

塘约的路子，波澜不惊，却泛起星星点点。王宏甲老师的语言朴素、诚恳、直接，塘约道路给予我更多的思考和启示：乡村振兴需要创造力和想象力，解放思想，走适合自己的路。着力解决思想问题是前提，提高政策的理解执行力是基础，找准问题因地制宜是重点，科学编制严谨的产业规划是根本。2022年是武宣县“稳中求进攻坚年”，如何打好稳粮食兴乡攻坚战、加快发展现代特色农业、巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接、推动美丽乡村建设等工作都需要塘约精神去激发全面突破、全民突破的内生动力。

一个个精神焕发的村庄不断涌现，一幅幅多姿多彩画卷缓缓展开，新农村这个广阔天地正大有可为。

（作者系来宾市政协委员、武宣县农业农村局副局长）

却话知足

罗人伟

在日常的闲聊中，我听得较多的一个词，是“知足常乐”。大家都把这个词当作养生健体，益寿延年的一剂良方。

什么是知足？知足，就是满足于已经得到的。得到什么，无非是精神、物质两大类，包括生活用品、财富、愿望、情感、荣誉、仕途等等。在人生道路上，得到是比较容易的。只要你积极进取，奋发努力，辛勤耕耘，就能创造出应有的财富，得到该得的东西。而满足就不容易了，因为满足，是没有标准和止境的。同是得到一样东西，同样的数量和质量，有的人满足了，有的人并不满足。满足不满足，取决于人期望值的高低和对得到的态度。有的人期望值较低，对于自己该得到的东西，已有得到的东西满足。而有的人，由于期望值过高，对不该得到或暂时不能得到的东西，也会虎视眈眈。看到别人已得到而自己尚未得到，先是羡慕，继而妒忌，接着怨恨，心里很不平衡，处处感到不满足。

知足与快乐之间，是什么关系呢？《老子》四十六章中说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。”我的理解是，知足的人，对得到的东西已满足了，所以心里踏实，情绪安稳，日子过得很快活。反之，如果对得到的东西不满足，那么心中就会想得更多东西，郁闷烦躁，心绪不宁，因而与快乐绝缘。

生活实践告诉我们，人生的精彩，不在于你得到什么，得到多少，而是在于你拥有多少能让你快乐的事情和时间。精彩源自快乐，快乐得益于知足。我们每一个人，都是一本精彩的书，一曲快乐的乐章。前提是，你要认识到知足的地方，然后绽放出自己的精彩，享受快乐。有的人一山望见一山高，只会羡慕别人的精彩与快乐，却视而不见自己的精彩与快乐。

知足，是一种境界，一种修养，一种气度。知足的人，一定会有一种宽阔的胸怀，有一种崇尚真实，一切从实际出发的人生理念。在这样的理念下，就会有一种“惯看秋月春风，一壶浊酒喜相逢”的生活格调。陶渊明一生不慕名利，两袖清风，采菊东篱，悠然南山；陈景润身居斗室，甘于寂寞，专心演算；袁隆平长年累月泡在水田里，不图虚名。他们面对无止境的主观世界，怀着有止境的欲望。所以，一个个都绽放出夺目的光彩，享受到快乐。

俗话说：“世上没有不快乐的人，只有不肯让自己快乐的心”。不肯让自己快乐的心，指的就是不满足的心。要想快乐，就得摒弃不知足的心，树牢知足的心，养成知足的习惯。用平平淡淡，实实在在的态度去生活，用知足的眼光去看待身边的人和事。学会珍惜已经得到的东西，把日子过得简单、从容、恬静。杜绝攀比习气，少些期盼，多些宽容。宠辱不惊，微笑向前。

父爱无言

兰志强

若说母爱是温顺的溪流，让人润泽，那父爱一定是巍峨的高山，使人稳当。父亲的爱常被埋藏在心里，但无需美言，就无比伟大。

曾看到过报纸上一个感人故事：哑巴父亲与他的女儿。

哑巴父亲，一个卖豆腐的，在女儿眼里是个被人嘲笑、没用的人。但哑巴父亲却以女儿为傲，卖豆腐攒钱供她读大学，成为有出息的人。可是天有不测风云，一场车祸，让女儿几乎丢了命，医院下达病危通知书。

哑巴父亲扯碎买来的寿衣，指着自己的眼睛，伸出大拇指，比画着自己的太阳穴，又伸出两个手指指着自己的女儿，再伸出大拇指，摇摇头，闭闭眼。告诉大哥：“我都没有哭，你们更不要哭，你侄女不会死，她还年轻，她一定行的！我们一定能救活她！”

哑巴父亲一下子跪在地上，又马上站起来，眼神坚定地望着医生，指指自己，高高扬手，再做出锄地、喂猪、割草、推磨杆的動作，然后拿着已经掏空的破旧衣袋，再伸出两只手比画着：“求求你们了，救救我女儿，我女儿很有出息，她大学毕业了，她很有才，你们一定要救她，我会种地、养猪、做豆腐，我有钱，我能交医药费，我现在就有5000元。”

当医生告知，5000元是远远不够的。哑巴父亲急了，更快地比画着手势，表示：“我有房子，可以卖，就算是倾家荡产，我也要我女儿活过来。”“医生，请您放心，我不会赖账的，钱，我会想办法的。”

哑巴父亲用溢满爱的动作和“吱吱呀呀”的声音，支撑着女儿的生命，也支撑起医生抢救她的信心和决心。半个月后的一个清晨，她终于睁开眼，可看到的是一个瘦得脱了形的老头儿，她眼角流下了一行热泪……

纵观当下，我们已实现小康，免去受冻挨饿、食不饱腹的日子，饥肠辘辘之感也已“无福消受”，但快节奏的生活似乎让人们忘记放慢脚步，停下来细细品尝来自父亲厚重的爱。

即使我们埋怨父亲本事低、赚钱少，非当官、未经商，穿着邋遢、面皮子，可不管我们是残缺、碌碌无为，还是健康、出人头地，父亲从未嫌弃我们。在他眼里，我们永远是长不大的孩子。少年不懂事，不理解父亲的苦心；中年为人父后，才慢慢理解父爱的伟大。为了儿女，可以毫无顾忌、毫无保留、毫无掩饰付出爱，甚至自己的生命。

正如哑巴父亲，他的爱不比别入少半分。

父爱无言，却最深沉；父爱无声，却是无价。有榜样，更能劈开风浪，勇敢去闯；有父爱，更能斗志满怀，载誉凯旋。



夏日林溪

(李昊天摄)

寿礼

黄庭凯

九叔有三个孙子，老大在京城工作，老二在省城工作，老三在县城工作。

准备到九叔的九十岁生日了，三个孙子通过微信商量，到那天一起回去给爷爷祝寿。老大、老二参加工作后，因为离家远，加上没有时间，从来不回给爷爷祝寿。带什么寿礼呢？三人争论许久，都没有达成共识。老三说：“我没有见过大世面，由两个哥哥决定吧。”老大说：“这样吧，我们各自给他一份别具一格的寿礼，让他高兴高兴。”老二说：“好。”

老三愁眉紧锁，绞尽脑汁也不知道什么样的寿礼才别具一格。平时，他每隔十天半月就回去一趟，陪爷爷坐坐，聊聊天。爷爷行动不便，家人下地干活了，他就静静地坐在院子里，看报纸或听收音机，身影寥寂。一见到老三，他浑浊的双眼瞬间就炯炯有神。每年生日，老三给爷

爷的寿礼和其他亲戚一样，都只是一个红包，呈上红包的时候说：“祝爷爷寿比南山，福如东海。”爷爷亲昵地拉着他的手，笑呵呵地说：“能见到你们就是爷爷最大的福气。”有时候，他脸上会有一丝愁色：“好久不见你的两个哥哥了，哎，见一面少一面哪。”

爷爷生日那天，老三早早就回去了，因为实在拿不出别具一格的寿礼，他只好往往年一样，呈上一个红包。

到了下午，老大、老二回来了，一进门，感觉气氛不对。众人围着爷爷，安慰他：

“您老人家消消气，不用动肝火。”“是啊，那些插画不对，等领导发现了，肯定要改过来的。”“今天是大寿，高兴才对。”……

老大、老二把老三拉到一边，问是怎么回事？老三说：“今天中午一个邻居带孙子过来祝寿，大人聊天，小孩子在旁边做作业，爷爷随意翻看他的课本，看见里面的插画，就大发脾气。”

“我怎么高兴得起来，怎么能这样呢，怎么能这样呢！”此时，爷爷脸上交织着愤怒和痛苦，语气颤颤地说：“这根本就不是什么时尚和新潮，就是乱来！”

老三说：“爷爷好久不见你们了，你们快带上寿礼去见爷爷，他见到你们就会消气了。”

老大带来的寿礼是两瓶洋酒，爷爷喜欢喝两杯，平常都是喝两块一斤的米酒，他想让爷爷在生日这天品尝到洋酒。老二更是别出心裁，他刚买了一套四房两厅，想今天对爷爷说：“我的新房子给爷爷留了一间。”

老大、老二面面相觑，无比尴尬。他们此时才知道，这样别具一格的寿礼拿不出手。

小小说