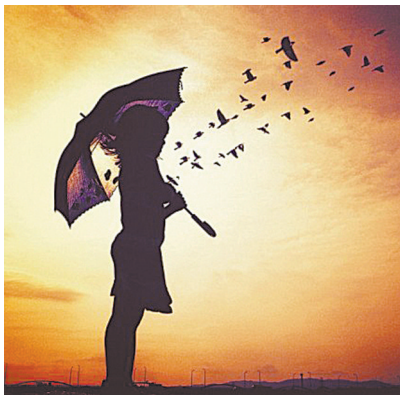


后半生，与岁月从长计议

◆黄轩



人到中年，是时候审视一下人生了。前半生，我们就像个战士一样，与岁月剑拔弩张，以为凭自己的力量，或

者借些什么外物，就可以成就不老的传奇。可是，在生活中摸爬滚打半生后，我们发现，与岁月较量，简直就是蚍蜉撼大树，纵使如何用力，也不能阻止容颜日渐老去，体力日渐消耗。于是，我们与岁月握手言和了。

前半生，我们努力与生活和工作事业打拼，后半生，我们与岁月从长计议。坐下来，静下心来，思考未来的发展，仿佛与岁月面对面，用商量的口吻，探讨一下该如何过好后半生。

后半生被称作“余生”，好像生命进入倒计时一样。我们的前半生，手里有大把的时光，风华正茂，很容易快活不知时日过。后半生呢？这一半与上一半无法相比了，前半生是在走上坡路，后半生开始走下坡路，青春、美

丽、精力统统都要渐行渐远，后半生，有点经不起折腾了。所以，后半生何去何从，一定要根据自己的不同情况，思考该换一种什么样的姿态前行。前半生虽然是激情昂扬的，但总觉得日子过得急急忙忙，有些感情可能因此忽略，比如父母的亲情，可能顾及得少了。那么，后半生应该细水长流地度过，更多地去回馈生活。

后半生应该把握一个“慢”字。曾经，我们对“快”情有独钟，以为快意味着活力，意味着效率。如今才明白，慢才是生活的智慧。下半生要慢出从容，慢出自由，慢出豁达，慢出睿智。翻过中年山头，应该慢下脚步，闲庭信步才是最舒适的姿态。慢，体现在生活的方方面面，慢慢走，慢读书，慢饮

食……你仔细体会，就能发现慢的妙处。慢，会让你注意到很多被忽略的风景和故事，让人生真正丰富起来。慢下来，给人生一分更长远的幸福。

后半生还应该把握一个“淡”字。前半生是沸腾的人生，仿佛只有融入繁华热闹中才能彰显自己的存在感。鲜花着锦，烈火烹油，天天是热热闹闹的喧嚣。可是，人生最终要归于安宁，删繁就简才是生活的真谛。中年以后，人生仿佛一叶小舟，即使画面简约，也有无穷的意境。“淡”是后半生应该呈现出来的状态，淡泊名利，有安静之美，年轻时无法体会，走过了生活的千山万水才明白其中意味。淡，是放下，是舍弃，是看透，生命返璞归真，慢慢懂得，人生最曼妙的风景，是内心的

◆王国梁

淡定和从容。

后半生，记得爱自己的身体，记得感恩，记得多留点时间给亲人、朋友，人间最贵是真情，别让一切来不及。

中年过后，还应该好好规划一下未来的生活，对事业是继续攻还是守，也要好好思量。“行到水穷处，坐看云起时”，不再与自己较劲，不再与别人较劲，不再与生活较劲，不再与岁月较劲……笑着接纳美好与不美好的事物，不以物喜，不以己悲，温和地生活。温，不火热，不冰冷，是后半生适宜的温度。

就这样，10年，20年……日子细水长流，岁月安静美好，我们温和而优雅地慢慢老去，迎接人生另一段美好的风景。

一生最重要的5个人

◆席慕蓉

世界上有一种人和你在一起的时候，他总是千万次嘱咐你多穿件衣服，注意自己的身体，你觉得很烦，却也觉得很窝心。没钱的时候，他总是说些赚钱不易的话来训你，边教训边塞钱给你，这种人叫作父母。

世界上有一种人，和你在一起的时候，他偶尔会和你打架，会和你斗嘴，他坏到总是抢你的点心，总是向父母打小报告。但也总是爱护你比谁都多，你们有最亲密最亲密的关系，这种人叫作手足。

世界上有一种人，不见面的时候会一直惦记着他，见面时却又脸红心跳，什么话都说不出口。他总能轻易把你的心揪住，让你无法忘怀，也能让你胡思乱想睡不好觉。但你仍然甘之如飴，因为你爱他，他是你最甜蜜最甜蜜的负担，这种人的恋人。

世界上有一种人，知道你一些不为人知的小秘密，犯错的时候他帮你找理由。暗恋一个人的时候，他帮你传话，和恋人吵架的时候你一定会哭着跑去找他，你很抱歉的是你总是麻烦来到时才想到他。但你很庆幸生命中出现了这么好的一个人，也许你们在一起的日子，走得比恋人还要长久，这种人叫作朋友。

世界上有一种人，总是在父母的保护下长大，在手足的关系中定位自己，在情人的呵护中找到真爱，在朋友的关心中得到温暖。你知道这些人经过了你的生命，也丰富了你的一生，你谢谢他们带给你的一切，却又总是说不出口，这种人就是自己。

一直以为幸福在远方，在可以追逐的未来，我的双眼保持着眺望，我的双耳仔细聆听着，唯恐疏忽错过，后来才发现那些握过的手，唱过的歌，流过的泪，爱过的人……所谓的曾经就是幸福。

言出必行

◆尤今

到朋友家小叙。她那就读小学一年级的女儿，坐在客厅里观赏卡通片。朋友不时催促她去做作业，她充耳不闻。朋友屡说无效，便生气地吓唬她：“待会儿我和阿姨上餐馆吃饭，你不去！”言者谆谆，听者藐藐，在电视机前，孩子漠然地凝成一尊石像。朋友愁眉苦脸地对我叹气：“你瞧，现在的小孩，多难管教！”

糟糕的是，到了午餐时分，朋友全然忘了言犹在耳的“威胁”，意气勃勃地对她说：“出去吃饭喽，还不赶快换衣服！”

言行不一，威信全无。另一位朋友，对孩子许下掷地有声的“诺言”：

“只要你考到第一名，我就带你去美国玩！”

到迪士尼乐园去，是孩子闪亮的梦。他发奋图强，埋头苦读，“种瓜得瓜，种豆得豆”，终于，鳌头独占。然而，当他兴奋难抑地把丰硕的“瓜和豆”双手捧给母亲时，他却沮丧地发现，母亲开给他的那一支票，是永远也不可能兑现的！

事后，朋友懊丧地对我说道：“他的成绩一向不尽如人意，我怎么也没有料到，他竟然能够考取第一名！可是，我又哪来的钱带他到美国旅游呢？”

自此以后，由她口里溜出来的话，变得绵软无力，句句都是儿子耳边掠掠掠去的风。

言而无信，后患无穷。

要建立家长的威信，赏罚分明固然重要，更为重要的是“言出必行”。

唯一一诺千金，才能让孩子信服，也才能使家庭教育收到立竿见影的效果。



●月亮胆大

一天晚上，5岁的儿子和妈妈一起散步，他忽然说：“妈妈，月亮真了不起。”

妈妈好奇地问：“有什么了不起呀？”

儿子说：“月亮的胆子比太阳大。”

妈妈感到很奇怪：“为什么啊？”

儿子指着月亮说：“月亮敢晚上出来玩，太阳就不敢！”

●两口子

两口子在一个单位并不是什么好事，这不，那天发奖金，我刚到财会室，管财务的妹子就问：“你来干什么？奖金已经被你的媳妇领走了。”我强颜欢笑地说：“我就不能来逛逛吗？”

●年度计划

甲问：“今年只剩一个月了，你的年度计划实现了多少？”

乙答：“凡是花钱的计划基本都落实了，凡是赚钱的计划还基本没戏。”



没有你的位置了

于海林 作

想不开的时候

◆孙道荣

突然想起来跑到医院去了？

他笑着说，最近遇到了点不顺心的事，心烦意乱，却怎么也调整不过来。出去玩了一趟，虽然风景怡人，但自己心里有疙瘩，玩得一点不痛快，回来后，负面情绪还是阴魂不散，整个人恹恹的，做什么事都提不起精神。忽然想起，老父亲有一次急病住院，自己天天跑医院，看到了各种病人和他们的痛苦。那段时间，因为担

心老父亲的身体，真是身心俱疲，苦不堪言。但那段时间，也是自己诸事想得最开的时候，感觉到健康是多么重要，只要老父亲平安了，只要家人都健康，其他都不重要。想到这些，我动了念头，再去医院走走看看，或许能够找回内心的平静。

从朋友现在的精神状态来看，他确实达到了效果，又恢复了往日的朝气。但我还是很疑惑，怎么走一趟医院，就能淡泊、忘却，甚而摆脱自己的烦恼？

朋友说，去了医院，你会看到各种病人，有的头破血流，有的形容枯槁，有的愁眉苦脸，有的肝肠寸断，总之不是自身被病痛折磨，就是为亲人揪心。

这样的场景，确实是医院里常见的，但我仍然不能明白，这怎么就能治愈一个健康人的忽然不健康的心？难道是因为幸灾乐祸，把自己的幸福感建立在别人的不幸之上？

朋友连连摇头，不，不！“我去医院，不是因为看到别人的痛苦和不幸，自己躲在一边幸灾乐祸，那样的心理是黑暗的。我只是让自己明白，我没有遭遇飞来横祸，也没疾病缠身；自己身体健康，家人也平平安安，这已经多么幸福！如今只是遇到了

点不如意，算得了什么？在医院时，我还想到，很难说，哪天我也不得不骗进医院，浑身插满了管子，我该怎么办？我又能怎么办？而现在，我健康健康，自由自在，还有什么比这更重要？”

朋友说：“我就是这样想通的。在病痛、苦难、死亡面前，没有什么是想不通的。”

朋友的话，也让我醍醐灌顶，我们这一生，难免遭遇这样那样的意外、疾病和苦难。与之相比，事业上遇到一点挫折，生活上遇到点困难，算得了什么？

我认识一个老板，生意做得很大，但时常遭遇挫败、刁难和各种不如意，因而压力很大，每次遇到过不去的坎，他就让司机开着车，陪他到郊区的殡仪馆转一圈。他说，那里是所有人的终点站，没有例外，那里也是生与死的诀别之地，所以，到处弥漫着悲伤的气息。你只有到了那里，才会清醒地意识到，人总有一死；也才能顿悟，活着真好，好好地活着，真好！

我们的人生，总有不顺心、不如意、想不开的时候，那就别想了，有时在痛极之地，你就会看到希望仍在，命运幸好还掌握在自己手中。



说法

重学生人格，不讽刺、挖苦、歧视学生，不体罚或变相体罚学生，不收受学生或家长礼品，不从事有偿补课。要减轻教师工作压力，定期安排教师体检。

——教育部近日印发《义务教育学校管理标准》

改革开放以来我们的转型当中，还有个经验教训要牢记，就是必须解放思想，实事求是。作为一个发展中国家、转型中国家，我们也有很多扭曲、干预和漏洞，但是这些都是有原因的，不能照搬教科书，必须解放思想，实事求是，不断地探索实践。实践永无止境，理论创新也永无止境。

——北京大学国家发展研究院名誉院长、国务院参事林毅夫

旅游厕所建设和管理质量是衡量一个地区、景区管理人文关怀的一杆标尺，厕所工作具有长期性、反复性，厕所质量、管理服务和如厕文明还需要我们不断学习和保持。天柱山“厕所革命”不仅集中于核心景区，还要让游客一进入潜山境内，想方便就方便。

——安徽潜山县天柱山景区将“厕所革命”作为环境综合提升的重要突破口。潜山县旅游局局长康刘清表示

去爱那些幸福的小事

◆黄轩

我今年其实就拍了一部戏，除了忙一些闲散的工作，就是到处去旅行。前不久，我就去山里闭关了，关掉了手机，待上一个星期，然后就是发呆、晒太阳、看蓝天。近期我会去印度，也是听课、晒太阳。

第一次读白居易的《负冬日》，我就喜欢上了。“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蝻者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”

在诗里，白居易讲了一件很小的人间美事，那就是晒太阳。我也爱晒太阳，尤其是一边晒一边发呆。那种感觉就像白居易在诗里写的那样“初似饮醇醪，又如蝻者苏”，最后竟可以“旷然忘所在，心与虚空俱”。

能如此专注地去享受一件小事，并可以达到忘我的状态，是幸福的。但现代人的生活非常忙碌、拥挤、焦虑，想要专注，其实很困难。而白居易的这首诗，让我们看到了另一种生命状态的可能性，那就是在小事里完全投入，是有机会获得极高精神愉悦的。

这种投入，就是“专注”。只有“专注”，我们才能真正做好某件事情，既体会到其中最小的兴趣点，也能感悟到某些不可言喻的大道理。

我常常觉得，一切奇妙的、意想不到的启迪，都可以从“专注”中来。那是上天给予我们的礼物。但“专注”必须要通过训练才可以获得。比如拍戏的时候，就格外需要专注。

由于我们平时把自己的生活打得很散乱，想法又格外多，偶尔找不到状态也是有的。每到这时，我中午就不吃饭，找空在车里坐着——只是坐着，什么都不想，尽量安静。我发现，只要一安静下来，内心就会涌现出声音，就可以触碰到那个内在的力量。

在电影《妖猫传》中，我饰演唐代大诗人白居易。刚开始的时候，人物状态也没有找好。陈凯歌导演就对我说：“轩儿，我对你只有一个要求，每天晚上睡觉前静坐十五分钟。”

每天静坐十五分钟，坚持下来，真的很奇妙——它所带来的不仅是安静，竟然还有内心的柔软和洁净。

和大多数诗人一样，白居易也是多情的，天真的，细腻的，情绪化的，有点孩子气的。但我真爱他那种投入忘我以及天真烂漫。

现实生活中，我常常收着自己，压着自己。但白居易不同，他的世界里，可以爱细微的小事，也可以爱未曾谋面的女人。他是专注的。

穷则独善其身，达则兼济天下。愿你我都有这样的专注时刻：晒着太阳，发着呆……



生活哲学

◆网文

不埋怨

人生如行路，一路艰辛，一路风景。你的目光所及，就是你的人生境界。总是看到比自己优秀的人，说明你正在走上坡路；总是看到不如自己的人，说明你正在走下坡路。与其埋怨，不如思变。

不追问

遇到不可理喻的事情：接受、处理、远离、不追问。而最后这三个字，是生活教会我的最重要的事。

注销公告

平顶山市亿鑫泰实业有限公司(注册号:410400100010879),向公司注册机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到公司申请登记。特此公告

平顶山市亿鑫泰实业有限公司
2017年12月15日

注销公告

平顶山市森海商贸有限公司(统一社会信用代码:91410400566453252Y)向公司注册机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到公司申请登记。特此公告

平顶山市森海商贸有限公司
2017年12月15日