

允许孩子做个普通人

◇ 郑贵华

“允许孩子做个普通人。”我时常想起孩子上高中时一个朋友说的这句话，它改变了我人生的走向，极大地提升了家庭的幸福指数。

说起孩子的教育，相信很多家长和我当初的我一样焦虑过。我家孩子初三时，成绩位居中上游。每次考试结束后，老师总会告诉我，要是孩子能再进步几个名次，考上本市的重点高中还是很有希望的。这让望女成凤的我们看到了一丝曙光。于是，我和先生每天轮流盯着孩子背书，买各种资料督促她刷题，放假时间给她请辅导老师加强提高，可尽管我们用尽洪荒之力，孩子的成绩始终不能如我们所愿，最后一次模拟考试她仍然在十八九名徘徊，中考时因半分之差只能作为调剂生进入那所她心仪的高中。

之后很长时间，我们家庭成员

之间的关系都不太好。先生对孩子常常讥讽挖苦，说因为孩子不努力，害我们既花钱又没面子。我若替孩子说几句公道话，他转过头来就说孩子现在这个熊样就是我惯的。孩子因为考的不好，自尊心本来就严重受挫，再加上我们对已上高中的她要求更加严格苛刻，每次放学回家，她那张小脸都冷若冰霜，再也看不见小时候那灿烂的笑容，而且和我们之间几乎不说什么话，家里每日冷得像冰窖一般。

这样的状态大约持续了半年。有一天，一个朋友到家里来玩，问起孩子的状况，我们如实告诉他一切。这个朋友听后，长叹了一口气，很诚恳地对我们说：“你们真糊涂，想让自己的娃考好学校，这个心情可以理解，可这得看实力，你俩上学时候成绩咋样？自己就是一个普通人，为啥要求孩子高人

一等，她将来只要健健康康的，做个普通人不行吗？”

朋友的一席话，震得我无地自容。是啊，我就只是一个普通得不能再普通的人，上学时如此，工作这么多年还是这样。先生也很一般，既不是大官，也不是大款，平头百姓一枚。可我们这些年倾其所有，就是想让孩子考重点高中，上一流大学，希望她将来出人头地，有一个好前程。我们从来没有设想过，孩子未来会和自己一样普通、平凡。

朋友走后，我和先生第一次就孩子的教育问题进行了深入的沟通。讨论的结果是，要把孩子的健康平安放在首位，至于学习，不再严加逼迫了，顺其自然，考成啥样就啥样，万一考不上大学的话，就让她学一门技术，能养活她自己就行。

我们的思想改变之后，行动接

着也和以前不一样了。孩子上学走的时候，多给点零花钱，嘱咐她照顾好身体；中午放学后，我早早做好饭菜，等她回来；晚饭基本上把饭菜送到学校，下自习再接她回家。坚持了一段时间后，孩子跟我们的关系好了很多，学习也比以前主动一些，我们夫妻关系也不像先前那么紧张了。

让人意外的是，我们调整好心态后，孩子的成绩反而连连上升，最后竟然考上了一所不错的大学。现在孩子在一家外资企业做一名普通的小白领，拿着不多的工资，但每天乐呵呵的。

暑假期间，有些年轻的朋友或家长向我咨询孩子的教育问题。我把改变我人生走向的话转述给他们听，希望他们也能放下心中的执念，接纳自己有一个普通的孩子，让自己的家庭更加和谐美满。

到出租屋填报志愿

◇ 何愿斌

回老家时，父亲高兴地告诉我，租客刚刚打过电话，今天要来出租屋填报高考志愿。

老宅300米外，是一所高中复读学校。每年都会有一批学子来这里重拾大学梦想。老宅房舍简陋，所余空间不大，只够陪读一家人将就使用。来看老宅的人不多，肯留下来入住的大多是看上租金便宜。父母并不在乎租金多少，只要租客中意，能相处一年就是缘分。

去年夏天入住的男孩来自农村，高考成绩距离二本线还差十分，起初觉得复读也没有多少希

望，于是跟随母亲务工。一段时间后，男孩切身感受到知识的重要性，主动要求再复读一年。

出租屋是男孩自己选定的，一方面是因为老宅安静，远离街道。还有一个原因是听说三十年前我们兄弟二人就是在这里读书考取大学的。

男孩的妈妈几天前打电话给我父亲报喜，说孩子今年比上一年多考了一百分，成绩远远超出一本线。根据孩子要求，要把好消息和经常鼓励他的房东分享一下。

晌午时分，男孩提着一篮水果从学校赶过来了。男孩重新坐到

小书桌前，让他妈妈拍照，他说出租小屋的时光永远难忘，他要把美好的记忆留存下来。男孩认真地模拟高考志愿填报，他的母亲很快在朋友圈发了一条消息：“孩

子，妈妈为你的成长骄傲！”

男孩离开时，非常有礼貌地和我们话别，看得出，他是带着一颗感恩和希望的心离去的。父亲说，这孩子比去年来时更懂事了。



我家有本慎言簿

◇ 董国宾

我家有本慎言簿，每月最后一个星期天，四世同堂的我们家都会组织所有家庭成员进行一次集中学习和讨论。家庭会议上，每个人都把自己有关慎言的学习心得和体会写在我家的慎言簿上，然后大家相互来监督。

有一次，三弟在外和别人打架，还出口伤人。爷爷气得直跺脚，高着嗓门喊了一句狠话“处理”。结果，三弟被父亲体罚了一顿，还关了一周的“禁闭”。其间，父亲去书店买了一本《慎言集训》，里面有明代放英的慎言名句。在我家的集中学习会上，父亲一边大声宣读，一边一字一句作解释。每读到要害处，父亲都会朝三弟狠狠瞪上几眼。父亲读“戒轻言，戒杂言，戒戏言”，还读“戒恶言，戒谗言，戒轻诺之言，戒卑屈之言”，接着就立规矩地向我们解释道：“说话万不可不知轻重，更不能无礼中伤，在背后说别人坏话攻击别人。也不可低三下四，做事和说话有失尊严。”父亲还说：“这些慎言警句，是古人留给我们的一笔财富，说话做事应有所遵循，岂能胡来。平时同事之间要相互体谅，遇到困难相互帮助，方能和谐共处。”父亲讲完，全家进行了热烈的讨论，学习活动快结束时，每个人都在我家的慎言簿上写下了心得和感受。大哥写道：“和谐路上须慎言。”三弟写道：“乱言是祸，要三思。”慎言簿上，每个人的字迹都很工整，都是一笔一画写上去的。

又一天学习会上，当我们学到“言贵和气，言贵养心，言贵诚实”时，大哥按捺不住了，一本正经地说：“慎言谨行乃处事之本，与人交往，贵在和。现在全国上下都致力于经济建设，每个家庭，每个人都应心力合一，传递正能量。”大哥一说完，就博得一片掌声。

家庭学习讨论会，就这样如期进行着，可突然有一天，我们家好像又出了点问题，一个陌生人急匆匆找上门来。父亲一把揪出三弟，正要问明原因，那人开口说话了。他感动地说：“那天老爸突然在半路上晕倒，幸亏这位小弟及时送去医院，还给老爸交了押金。”那人看了一眼父亲，又说：“当时我们都不在，你家小弟在医院陪护了老爸一整天，我们才从外地赶过来。现在老爸得以康复，我代表全家向您表示感谢！”父亲眼前一亮，瞧着三弟，露出一丝笑容。

我家有本慎言簿，每次家庭学习讨论会上，所有家庭成员都会在我的慎言簿上写下自己的心得和体会。它记录了我家处事的方略和思路及家庭成员的变化和成长。

东坡的“四味药”

◇ 陈鲁民

一次，苏东坡与朋友张翥小聚，酒过三巡，话就多了。张翥问：苏兄命运多舛，几遭磨难，颠沛流离，衣食不继，咋还能有这么好的精神头？东坡神秘一笑说：我有古人流传的养生秘方，一直坚持在用，受益匪浅。张翥一时来了兴趣，问他索取。东坡也不推辞，提笔写下四句话：“无事以当贵，早寝以当富，安步以当车，晚食以当肉。”然后半开玩笑半认真地说，这就是我的“四味药”，也是一辈子的养生心得，轻易不示人，不是好友还不告诉你呢，张兄不妨一试，很灵的。

以前只知道东坡的诗词文赋是一流大家，书法绘画是一代泰斗，佛学美食是顶级大师，没想到他于养生方面也颇有研究造诣，堪称养生专家。他的《摄生四要》总结出“四少”，即“少思以养神，少欲以养精，少劳以养力，少言以养气”。他在《东坡志林》里这样说：“已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令腹空。”道理浅显，贴

近生活。这里又提出养生“四味药”，还专门为此写了一首《自戒》诗：“出舆入辇，脱履之机；洞房清官，寒热之媒；皓齿蛾眉；伐性之斧；甘肥浓液，腐肠之药。”

“无事以当贵。”人生在世，平安无事就是最大的幸福，一家老小安安全全，平平顺顺，没有什么比这更重要的。等到真有了事，或身患恶疾，破财受灾，或遇到事故，遭到意外，到那时候或许才能真正体会到东坡这句话的意义。所以，身上无事，心里无事，家人无事，没什么比这更珍贵的，做人一定要惜福啊！

“早寝以当富。”古人云“睡食二者为养生之要务”，早睡早起身体好，这是人尽皆知的道理。早睡，又能睡得着，睡得香，不做噩梦；起床后精神百倍，浑身是劲儿，吃嘛嘛香，干啥啥行。这该是多大的福分，比获得任何财富都重要，就是搬到金山银山也不换。

“安步以当车。”养生家华佗早就

提倡人应多活动：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则气气得消，血脉流通，病不得生。”他还模仿动物创造了“五禽戏”来锻炼身体。生命在于运动，人要健康长寿，就要多活动，平时能站着就不坐着，能走路就不坐车，坚持恒久，必能强身健体、益寿延年。

“晚食以当肉。”现代医学研究表明，许多病都是吃出来的，甘肥浓液，大鱼大肉，吃多了就如同毒药。因而，饮食要有节制，平时吃个七八分饱就够了，万不可暴饮暴食。还要荤素搭配，不能无肉不欢，其实饿了再吃，粗茶淡饭也像吃肉一样可口。就像朱元璋无限怀念当年讨饭时的珍珠翡翠白玉汤。

东坡的养生“四味药”，简单归纳就是：心态良好，科学作息，适量运动，合理膳食。实际上说的是一种心态与生活方式——很多时候，心态与生活方式对人的身心健康比药物还管用，不是医药胜似医药，此处无药胜有药。

给自己多开一个窗口

◇ 熊建军

干什么都有精神，说不定天上还能掉黄金到你跟前呢！”

我听了之后，心情舒畅了很多，激动地握着同事的手，语无伦次地说：“你讲的太好了……像神医……让我心里的雾霾烟消云散了……”

同事哈哈大笑起来：“你给自己多开一个窗口，那不就好了吗？”

在回家的路上，我给父亲打了个电话，告诉他，我工作很顺利，单位给我发了很多奖金，让他安心养病，而且还给父亲转了一些钱；我也给孩子发了一条微信，撒了同样的谎，也照样给了一些钱；我进了家门，看到爱人还在等我吃饭，马上坐到她面前，仔细端详了她一番，把爱人看得有点不好意思了。

我开口道：“找工作要精气十足，春风满面，这样，给人的印象亲切踏实，觉得与你在一起工作，心情愉悦，肯定愿意给你机会。”

第二天早上，我让妻子出门前把自己打扮得漂漂亮亮。给别人留下美好的记忆，好运就会找到你。

古人避暑那些事儿

◇ 刘小兵

盛夏酷暑，烈日炎炎，让人热不可耐，好在现代人们有空调、电风扇之类的降温设备陪伴。可是，古人就没有那么好的条件了，在没有任何电器设备的古代，人们又是如何纳凉避暑的呢？

在住的方面，古人很注重从细节上去抵御外界的高温。在长期的建筑实践中，古人发现，屋檐的角度可以影响室内的温度。按照现在的说法，就是依据夏季太阳照射的高度角去设计屋檐的角度，就能够在炎炎夏日使屋檐遮阳，避免出现“西晒”等弊端。所以，明代以后就出现了“檐步五举，飞椽三五举；柱高一丈，平出檐三尺，再加拽架”这样的建筑规划。

除了修建合适的屋檐角度用以避暑外，古人还会在屋檐前面悬挂帘子。当然帘子有等级之分，上乘的一般用斑竹、香妃竹编织，还饰有各种图案，质量低廉的大多用苇箔编成。皇宫或大户人家因不缺银两，在避暑降温上是不惜财力的。暑热难当之时，他们通常会搭凉棚，就是在宫殿顶上和院里搭个顶盖来遮蔽阳光。棚匠们用简单的圆木作为支架，搭好后上边铺上苇席，并用绳子捆扎好。这种凉棚可卷可展，烈日当头的时候展开遮挡阳光，早晚时再收起来通风。

此外，古人还懂得利用物质的自然属性，达到物理降温的目的。如掘冰窖储冰、制作“木冰箱”等。前者需在“三九”隆冬时节，取河水自然冻成的冰块，掘成一定比例的大小，然后堆放在冰窖里，酷热时取出即可用于室内降温。后者用红木、柏木作内胎，外用铅或锡皮包箍，枣成形制呈斗状、口大底小的容器，容器内放冰，盖多采用很厚的木板，两腰部都有铜环，方便搬运。这样的“木冰箱”主要有两个用途，一个是用来冰镇和保鲜食物，因为箱体内的铅或锡能起到较好的隔热作用，另一个用途则是降低室内的温度。箱盖上设有透气孔，因此排出的冷气还能起到“空

调”的功效。当然，这两种物理降温的方法造价不菲，普通人难以承受，大多是王公贵族的“专利”。

而普通老百姓的避暑方式也不单一，除了手摇蒲扇，他们通常会选择登山避暑，因山中气温相对较低，在葱郁的树荫下、溪水潺潺的洞穴里聊聊天，坐上一坐，都是天然的纳凉之法。陆游《六七月之交山中凉甚》诗云：“城市方炎热，村墟乃尔凉。拂窗桐叶下，绕舍稻花香。”写的就是诗人走进山村中，享受山间的绿树浓荫、稻香清凉，暑热自消。当然，对于一些“闲不住”的好动之人，还会到江湖里游泳或采莲，或垂钓，既旅了游，又避暑了，可谓一举两得。

与此同时，古人还善于从饮食上防暑降温。据《荆楚岁时记》记载：“伏日进汤饼，名为消暑”。一碗热气腾腾的汤饼下肚，能出一身大汗，从而带走体内大量热能，不失为一种很好的消暑方法。唐朝流行的冷食“槐叶冷淘”，是指用鲜嫩的槐叶汁和后面制成碧绿色面条，只需煮熟之后，过一遍凉水冷却即可食用。诗圣杜甫有诗赞道：“青青高槐叶，采掇付中厨……经齿冷于雪，劝人投此珠。”到了宋代，除了冷饮，消暑食物还有瓜果凉茶，其中以西瓜最受民众欢迎。南宋范成大《西瓜园》诗中便有记载：“碧蔓凌霜卧软沙，年来处处食西瓜。形模漫漶淡如水，未可蒲萄苜蓿夸。”明清以来，伏日最盛行吃莲子汤。夏日常饮莲子汤，能补中强志、养神益脾。清朝冷饮中最出名的冰碗是用甜瓜果藕、杏仁豆腐、桂圆洋粉、葡萄干、鲜胡桃、怀山药、枣泥糕等料制成，味道清爽怡人。

而对于一些中暑之人，智慧的古人也会采集自然植物，制成苏叶、藿叶、甘草等汤，称之为“消暑汤”，或做成清暑益气丸、六合定中丸、藿香正气丸等丸药，用博大精深的中医理论为人们的暑期健康保驾护航。

有多大手端多大碗

◇ 任万杰

老张这个人有些手艺，他的饭菜做得很好，被称为乡村厨师，谁家红白事，都会找老张来做菜，每次能赚个三四百。老张家里有地，还养了几头牛，生意淡季的时候，他就种地、放牛。

因为老张的饭菜做得确实不错，县城很多饭店都邀请老张去当厨师，开出的薪水很高，但都被老张拒绝了，大家对此很不理解。最近，县城又开了一家饭店，主家特意来邀请老张。

主家是老张的远房亲戚，因此见面后开门见山，问老张当乡村厨师每个月大约多少钱，老张说：“这要分淡季和旺季，每个月不等。”

主家问：“那平均多少呢？”老

张说：“大约7000多元。”主家说：“这样吧，你到我那儿去当厨师，保底工资每个月两万元，奖金另外算。”

按理说这个钱数已经很有诚意了，老张最终还是摇了摇头，主家一愣，问是钱的问题吗？老张说：“不是。”主家问：“不是钱，那是什么？”

老张说：“我知道自己的手有多大，端不了那么大的碗。如果我贪心拿了你的钱，却做不出客人想要的菜，我自己也不安心，你也不痛快，对大家都不好。”

主家连连点头，没再说什么，见人就说老张的人品好。

有多大手端多大碗，量力而行，端得安心，走得稳当。



323.撒网放生

成汤是商朝开国皇帝，所以也叫商汤。有一次，成汤看见有人用一张四面网捕鸟，觉得太残忍，就让人去掉三面，只留一面。成汤祈祷说：“该飞左的飞左，该飞右的飞右，该飞上的飞上，该飞下的飞下。你若非往留下的这张网上飞，那是你不想活了。”

有一年大旱，大臣请求用人做供品祈雨。成汤说：“祈雨是为了百姓，哪能让百姓当牺牲品？非得这样，就用我当供品吧！”成汤把头发了剪，指甲剪了，躺在桑林中当祈雨供品。别别说，真灵，一会儿就大雨滂沱。

324.成语出处

商朝的末代皇帝是商纣王。此人力大如山且巧言善辩，智商很高，当然业余生活也很丰富。讨伐有苏氏部落时，俘获了美女妲己，喜欢得不行。当时，有一位大臣也献了一位美女给纣王，可惜纣王嫌其不擅风情，不但杀了美女，而且

捎带着将奉献美女的大臣也杀了。商纣时代，形成了好多现在还在使用的成语，像“靡靡之音”“恶贯满盈”“酒池肉林”“暴殄天物”“荒唐无道”等。

325.急政之源

周宣王时代，政风顺和。有一次，皇上早晨起来晚了点，姜皇后马上把身上穿戴的饰物脱下请求皇帝处分。姜皇后说：“好色而急政，乱之生也自妾始（你起床晚影响工作的原因在我）。”

326.道不拾遗

今人认为孔子学说的中心思想是温良恭俭让。其实不然。孔子治国也是依靠严刑峻法。他出任鲁国司寇（司法部长）并代宰鲁刚刑七天就杀了鲁国大夫子正卯。令行禁止的大环境下，三个月后，鲁国治安形势一片大好，“男女别于途，道不拾遗（男女规矩矩矩，各走各的路，路上遗落的东西无人问津）”。（老白）