

最是静心能消暑

□ 刘臻鹏

炎炎夏日，接近中下午时，大地仿佛被炉子炙烤。阳光恣肆，蝉鸣不断，有时会让人感到烦躁。

起初，我试图打开空调或者电风扇来进行消暑，却发现那样无疑走向了另外一个极端：身上太冷，时间久了四肢无力，病恹恹的。这时，我回忆起了一句精短而富有哲理的话：“心静自然凉。”

在这酷暑难耐之时，一起寻得一方心灵的安静场地。内心深处安静的一隅，那里有着“心静自然凉”的奇妙境界。我愿随着一缕清风，感受那份超脱于尘世喧嚣之外的宁静与清凉。

如何让自身保持心静的状态？不妨摒除杂念，阅读书籍。



白居易有诗云：“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。”这首诗如同一股清泉，滋润着我的心，让我学会在炎热中寻找内心的平静。

某个午后，阳光最为热辣之时，我再次来到老槐树下。树荫下的世界似乎比往常更加宁静，连蝉鸣也似乎被这酷暑吓得噤了声。我找了个最为阴凉的位置坐下，翻开了一本微微有些褶皱的古籍，那是祖父留给我的宝贵财富。随着文字的流淌，我逐渐沉浸在了一个又一个古老而深邃的故事中。

这时，我尝试着将心中的杂念一一放下，仿佛自己也化作了那棵老槐树的一部分，根深扎于大地，枝叶随风轻摆。渐渐地，我感受到了一股前所未有的清凉从心底升起，它超越了任何外在的凉风带来的凉爽。周围是蝴蝶轻舞，鸟儿啼鸣。

我睁开眼，只见周围的一切都变得柔和起来，连那阳光也似乎变得轻盈且明亮起来。我意识到，原来“心静自然凉”的道理竟是如此简单而又深刻。

我的思绪飘回了那些古代文人墨客的世界。王羲之与友人春日雅集的场景在我脑海中浮现，“仰观宇宙之大，俯察品类之盛”，那份超然物外的心境让我向往不已。苏轼被贬黄州时的豁达与乐观更是让我深受启发，“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”，这种面对逆境的从容与淡定正是我所追求的。

我逐渐明白，无论是酷热的夏日还是人生的低谷，只要内心足够平静与坚定，就能超越一切外在的束缚与困扰。真正的消暑不仅仅是身体上的凉爽，更是心灵上的解脱与自由。

人要注重内心的修炼与成长，向外求是一种能力，向内求也是一种人生智慧。此后，无论是炎炎夏日还是寒冬腊月，我都会保持一颗平和的心，以书为伴，以自然为友，享受着“心静自然凉”的美好。

岁月流转，老槐树依旧挺立，又是一年美好的夏日。我始终相信“最是心静能消暑”，这份信念将伴随我走过人生的每一个阶段，戒骄戒躁，成为我人生书架上最醒目的一本哲言书。

扶桑花开

□ 邱佳怡

外公是个旅行家，走过不少好地方，从四处淘来各种各样的“宝贝”。海南的水晶手串，云南的紫陶茶壶……家中一方小小的橱柜，就这么一点点被各种小玩意儿塞得满满当当。而这些都不足以吸引幼时的我，除了院里的那一盆扶桑花。

那是外公从南宁带回的——在它将开未开之际。

院子里突然出现这样一抹红，对我来说无疑是一件新鲜事。

“瘴烟长暖无霜雪，槿艳繁花满树红。”外公不知从哪里翻出一本古诗小册，一字一句地教我读。

我不解其中的意思，却也跟在其后鹦鹉学舌。学完，我还跑到那盆扶桑前，昂起脑袋，摇头晃脑地朗诵了一遍。

一夜，毫无预兆，它在最静谧的时刻绽放了。

扶桑花静静绽放，伴着清晨的露水，逐渐展开火红的花瓣，露出中间金黄色的花蕊。花瓣如同用最柔软的朱红丝绸裁剪而成，肆意摇曳在春风

中。第一次目睹它的盛开，我便被它那不顾一切的生命力所震撼。

从此，扶桑，这浪漫的花就在我的脑海中种下了根。

人多赞樱花之素雅、桃花之清丽，它们以淡雅之姿态，于枝头悄然绽放，轻抚人心。而扶桑——热烈奔放、明艳绚烂。在扶桑花的世界里，没有矫揉造作，没有犹豫不决，有的只是展示艳丽自我的毫无保留。它大胆而直接，毫不避讳地向万物展现着生命的活力与激情。它的花瓣是烈火，燃烧着最鲜艳的红与最明亮的黄，仿佛要将整个世界都燃尽。

到了扶桑花开的季节，满目朱色。明艳的扶桑，似烈火尽燃，驱散了晦暗。

万花开满枝头的江南并不缺少扶桑这一种花，恰恰是它，给这样古雅柔和的江南，平添了一份热烈。

青涩的少女恰如春雨灌溉的鲜花，这一刻，我真想成为扶桑，开一朵热烈火红的生命之花。

行走·寄情·生命·丰盈

——读《行走中的玫瑰》

□ 王辉

时间是什么？时间就像一杯水，能冲淡回忆。它也像一面镜子，能照出人间百态。在作者闫丘露薇的眼里，时间是一种分享，关于七年前，关于七年后，关于那些机会、缘分、困难与经历。用一个下午我看完了《行走中的玫瑰》一书，有一种豁然开朗的感觉。在迷茫彷徨的时候，人会不自觉地被各种充满正能量的人生指导书所吸引，而这本书来得恰逢其时。

这本书是记者闫丘露薇多年工作和生活的总结，是一部她个人的奋斗史。全书没有华丽的辞藻，总结性的话语也不多，多半都是记录故事，以及衍生的看法。但就是这样，以一种话家常的口吻，阅读此书，就像听着一位长者坐在身边给你讲述她传奇的人生经历一样，很亲切、很真实。

在这本书里，作者围绕标签、负资产、大学等27个话题阐述了自己的理解。每段阐述都分为两部分，前面是七年之前的想法，后面是七年之后的思考。时隔七年，几经浮沉，作者的所见

所感肯定是更为深入、全面、丰富的了。

七年，看似漫长，其实只不过短短一瞬，闫丘露薇回忆着七年前和七年后的自己。曾经，她什么都想做到最好，什么都想一次成功，一度很想给自己打上成功的标签。回头看看，不过是自己的自尊心在作怪。七年间，她逐渐明悟，每个人的标签都在不断变化。人生如是，往前走，时间、经历、磨练，会丰富自己，会让自己变得更明白、更美好。标签，原来是一种人生的积累，有了足够的积累，人就会变得自信起来。而真正的自信不是表现给别人看的，而是无意中散发出来的，是对工作、对生活的把握。

让我印象最深刻的，是作者的魄力。即使被打击得千疮百孔，她也总有勇气面对残酷的生活，一往无前地走自己的路。“生活有时糟透了，但最好的办法就是去承认它。只有用我们的勇气正视困难，挑战困难，具有处理每件事情的魄力，才能赢得时间。”七年后，她变得成熟，勇敢地面对困难，

调整状态。

还有关于健康。七年前，健康从来不是自己考虑的问题；七年后，忽然发现，熬一次通宵，花一个星期也补不回来……我和作者产生了共鸣，先好好爱自己，才有能力爱我们的家人。

时光里，我和作者一起，边行走边思考。我最喜欢的篇章就是全书最后的“关于敬业”。无论是七年之前，还是七年之后，大家虽然从事不同的行业，但想要做得好，都必须具备专业技能。专精一项技能，是需要花很多的功夫的，需要我们不断地努力。

《行走中的玫瑰》这本书，字里行间流露出成熟与智慧、优雅与知性、宽慰与懂得。虽然每个人走过的路、面对的选择各不相同，但是人生的道理都是相通的，慢慢品味，方知本味。下一个七年，依旧风雨彩虹，铿锵玫瑰。



《牧童》 钱新明