

活在自己创造的生命状态里

我一直相信命运是个变数，但这个变数需要命运的主人来创造；变好变坏，也需要命运的主人来决定。

挥一下手，空气就会改变；命运，也会因为不同的意念和行动而改变。意念和行动创造出属于这个人的气场，气场的改变推动不同的人走向不同的人生道路。

有些东西也许是我们没有办法改变的，比如我们的基因组成、我们的家庭背景、我们的长相。这些东西是先天决定的，我们应该坦然接受。

能够让我们的命运变好或变坏的，最主要有两个因素：一是我们生长的环境，尤其是父母的影响；二是我们长大后自己选择的生命状态。

父母对孩子的影响几乎可以打上一辈子的烙印，对孩子未来命运的走向也起到很大的作用。遇到好父母是一生的幸运，因为自你出生伊始，父母已经在塑造你，像雕刻家一样在雕刻你。

如果父母积极乐观、心沉气静、乐善好施、习惯良好、好学精

进，并从小培养孩子同样的习惯和性格，则孩子的成长过程根根苗正，长大后具备让生命不断前行的基本功，未来尽管会遇到各种艰难险阻，但整体上命运不会太差。当然，父母是否合格和是否有钱有势没有关系，我们看到过太多有钱有势的父母害惨了孩子的案例。

除了父母，人的命运好坏百分之八十还是掌握在自己手里。也就是说，我们不管处于什么年龄，都可以随时改变命运，人是活在自己创造的生命状态中的。我们经年累月，不管是被动还是主动，创造了一种生命状态，然后不自觉地生活在这种生命状态里。这种生命状态就叫作命运。

所以，我们需要做的就是改变自己的生命状态。我们先冷静分析一下，生命状态的主题词是什么？哪些东西在阻碍我们变得更好？比如有的人做事，总是陷入琐碎，分不清什么最重要；有的人从来没有养成把东西收拾得干净整洁的习惯；有的人遇事焦虑急躁，不懂得冷静思考和处

理；有的人内心充满贪嗔痴，生命如在迷雾之中。如果是在这样的生命状态中，我们的命运一定不会太好。

其实好的生命状态就是好的生活习惯的养成。好的习惯养成需要努力付出，坏的习惯养成不费吹灰之力，所以一不小心我们就会陷入坏的习惯，比如好吃懒做、占小便宜、发泄情绪。坏的习惯对人的生命状态有百害而无一利，轻易将人的命运拖向黑暗，所以我们需要养成好的习惯。

养成好的习惯，刚开始是痛苦的，比如读书、跑步都是要努力的事情，但只要坚持，好的结果自然显现，而最终得到的成就感和内心充实，以及命运的优化就是最好的福报？一个人可以从小的习惯改变做起，比如你本来一直板着脸，现在努力对每个人微笑，不久就会发现微笑的好处远远大过板着脸，慢慢微笑就会变成你的生命状态。这样的一件小事就已经在使你的命运有所改变。

我自己的生命状态就是由我

养成的一系列习惯所组成。我的勤奋来自我从小在农村生活的起早贪黑，我的阅读来自大学期间的自我鼓励和他人榜样，我爱收拾屋子的习惯来自内心对有条不紊的追求，我的团队精神来自从小喜欢和小伙伴打闹。这一系列的习惯构成了我的生命状态，这一状态又决定了我生命的走向。

我深刻意识到养成良好的习惯对于一个人的生命状态和走向有多重要，所以就力求自己不断向积极健康的习惯靠拢。当习惯变成一种生命状态后，就会产生喜悦，不做反而痛苦了。比如一个经常跑步的人要是几天不跑步身体就会难受，一个经常读书的人几天不读书就会觉得空虚。

你生活和工作习惯的一点小小的改变，从长远看就能极大地改变你的命运。思想变得更包容一点，对待名利更豁达一点，把自己收拾得更整洁一点，零碎时间多利用一点，这样的点点滴滴会使你的命运逐渐改变，而且越变越好！

(俞敏洪)

一只糯米鸡

那天午间，我和几个朋友进了唐人街的餐馆。快要离开时，朋友指着桌子上的小竹笼说：“这里的糯米鸡蛮不错的，你们哪位打包？”大家都说费事儿，不帮。我迟疑了一下，有点不好意思地说：“你们不要，我要。”我没让侍者去拿塑料袋，而是把荷叶裹着的糯米鸡用餐巾纸包上，放进夹克的口袋里。

糯米鸡的温热透过荷叶若有若无地暖着我的肌肤。我要把它送给我的妻子。妻子正在松树街的一家疗养院里看护我中风两个多月、尚未苏醒的妹妹。

我想象着——妻子接到我有点害羞地递过去的荷叶包，不经意地问：“是什么？”她不会想到，这是我跑了十几个街区专门给她带来的。我会卖个关子：“打开就知道了。”她打开荷叶，会很开心，惊喜地说：“嘻嘻，真不错。刚才我还发愁，不知道去哪里买盒饭呢。”

想到这里，一种掺杂着凄凉与欣慰的感觉在我的心间涌动，

我几乎想哭。

是啊。我很少给同甘共苦三十多年的枕边人带吃的回来，尽管我每天吃她做的饭，穿她洗的衣服。人生充满温暖的爱与亲情，全靠平常日子里一丝一缕的细节织就，可惜粗线条的男人往往忽略了。

在路上，我的思绪继续延伸。早年我在县城上中学，有一天，祖母提着篮子从十公里以外的小镇来看望我，带来的陶罐里盛着白花花的米饭和那时候极难买到的猪肉。饭菜早已凉透，我浑然不在意，一个劲地往嘴里塞。看我的眼珠子都凸起来了，祖母连说慢点。祖母一边美滋滋地看着我吃，一边絮絮叨叨地问这问那。终于，我眼眶一热，流下泪来。

要常常为生命中所承受的无法计算的恩惠所感动，就如同灌浆的稻子在雨里频频鞠躬。

我按按口袋，隔了这么久，糯米鸡仍旧温暖。

(刘荒田)



吃鱼

儿子和妈妈在吃鱼。

妈妈：“慢点吃，别让鱼刺儿扎到你，那样你会疼哭的。”

儿子：“鱼身上有这么多刺儿，它怎么没哭呢？”

上门

第一次去女友家，在路上，我问女友：“你妈做饭我要打下手吗？你爸喝酒厉害吗？”

女友回答：“不用给我妈帮忙，陪她聊天就行，我爸沾酒就醉，从来不喝。”

听女友这么说，我就放心了，可是谁能想到，她爸炒菜真香，她妈是真能喝。