刚刚好

时间，不早不晚；脚步；不疾不徐；气温，不冷不热；关系，不远不近；境遇，不好不坏……一切恰到好处、契合心意、感觉舒服，这便是“刚刚好”，一种向往的生活姿态，一种养性的心灵体验，一种精妙的处世哲学。

搭乘公交车，最为欣喜之事莫过于人刚到站，你等的车便缓缓靠站。从容上车，还有座位；关门、出站，令在烈日寒风中久等的人一脸羡慕。夜班归家更是，刚好末班车还未发出，且寥寥数人，满身疲惫自会在坐定于空荡车厢内的那刻消失几分，感觉甚是舒爽。

陌生的城市，陌生的街景，正在孤寂思乡之时，恰恰寻得僻静一隅有家故乡风味小吃店，不由一喜。推门挑帘，老板娘浓郁的乡音迎面扑来。一碗香菜馄饨，不凉不烫、不咸不淡；两个驴肉火烧，不软不硬、不肥不瘦；再佐以特制的小咸菜、腌辣椒，味道正对。吃罢，抹嘴，拍肚，七分饱，刚刚好，一时恍若身在家乡小城小巷般熨帖。

爱美之心人皆有之，美在刚刚好最适宜。身材，不高不矮；身形，不胖不瘦；肤色，不白不黑；体态，不俗不媚；天生丽质，后天造就，总之，美得恰到好处。再有淑良贤德的品行、一定的雅好才学，便是内外兼修、才貌双全，一切刚刚好。

四时之景，在于把握。春踏青，最喜暖阳如锦之时，地酥、风柔，花待放未放，柳待荣未荣，“草色遥看近却无”。夏听雨，最喜午后闲暇之时，卧床初醒，天已由晴到雨，雨打芭蕉，节奏明快；少时雨停，惊现彩虹。秋赏叶，最喜骤凉霜打之时，青翠群山更换炫目彩裳，吉祥红、富贵黄、典雅紫，深秋华彩谢幕。冬玩雪，最喜雪花飘舞之时，走入雪地，迎雪、捧雪、踏雪；躲在温室，品茶、小酌、赏雪，好生畅快。刚刚好的感觉，来自最美的诗意生活。

人生难得一知己。知己，多了，略显纷扰；少了，稍显孤寂；三五好友足矣，平时各忙各的，无事偶尔相聚，有事招之即来。多少，远近，亲疏，刚刚好。人生最美的风景，当是在对的时候遇到对的人；相知相携相守，不知不觉牵手到白头。如若爱到尽头，也当好聚好散，缘分、距离到此刚刚好，虽背对背泪眼迷离，却可以慢慢忘掉，互不伤害，互道珍重。

或许有人要问：人生不如意十之八九，“刚刚好”谈何容易？其实，“刚刚好”是一种心态，乐观处世，“常思一二，不念八九”，便会有“如意”相随。顺也罢、逆也罢，好也罢、坏也罢，比上不足，比下有余，尽力随缘、无需苛责，一切皆是人生好时节。 （张金刚）

别被焦虑所困

一个人比别人活得焦虑，一定是比别人活得更在意。在意得多了，超出来的部分，就成了心灵的重荷。

心底阔大的人，可以活得优哉游哉。因为从来不想烦事，所以心头始终不多事。同样是活在这个世界上，你心头千事万事，而别人却不余一事。所谓运气好的人，其实是那些能扔掉更多负重的人。

古人说：人无远虑，必有近忧。焦虑的人，往往既有远虑，更有近忧。原本是为了跳脱，到头来却是更深的沉陷。本想未雨绸缪活到轻松，却愈发难以自在。该琢磨的不该琢磨的事儿，一股脑儿地来了，既怕得罪别人，又担心损失了自己，到最后，变得越来越优柔寡断。这样的人，其实就是在心底，一千遍左右手互搏。在时间上，用今天来透支明天，日复一日，耗减折磨自己。思虑多了久了，千头万绪，还会自乱阵脚。

焦虑的人，会把满腹心思写在脸上。相由心生，这时候的人委顿退缩，斯人独憔悴。生活还未劈头盖脸打过来，焦虑先坏了气质。

所以，人别被焦虑所困。

还是要活得糊涂一点。其实，你焦虑的事，明天或许并没有来，来了也或许并没有你想象的那么复杂难处理，你自己提前把自己推到泥坑里，又何必呢？

消解焦虑，距离或许是一个办法。一次远足，隔着千里万里，寄情山水之乐，你自会放下许多事。

生活不会单独给谁格外的恩宠，有点焦虑其实也没什么。有些雪要下，就让它铺天盖地地下，有些风要来，就让它痛痛快快地来。你所要做的是，信心满满地坐在露台上，等到风停雪化的那一天。因为，有时候，内心强大比生活给予自己多少还重要。

（马德）

箴言

▲倾听是教养，慎言则是修养。

▲无论结果如何都要坦然面对，将美好归为经验，把糟糕视为经历。

▲日子可以每天都过得一样，也可以每天都过得不一样，重要的是我们的心，心决定了我们每天的情况。

▲真正的失败，是你决定放弃的那一刻。

▲生活是种律动，须有光有影，有左有右，有晴有雨，滋味就含在这变而不猛的曲折里。

▲我们可以转身，但不必回头，即使有一天，发现自己错了，也应该转身，大步朝着对的方向去，而不是一直回头怨自己错了。 （综合）

热烈祝贺周口市锦诚高中高考再创佳绩

招生对象：高一新生、各年级插班生、高三复读生、美术音乐集训班

签约本科 合同公证 双师教学 动态管理

报名地址：周口市体育运动学校院内；锦诚高复院内（周口市建设大道与汉阳路交叉口向西 300 米路北）

联系咨询电话：13193637733 15839437596 18838118269

重要通知 因大庆路校区面临拆迁，学校搬迁到周口市体育运动学校，请家长、学生相互转告。

■社址：河南省周口市周口大道 ■邮政编码：466099 ■准予广告发布变更登记的通知书 豫周 1902 号 ■本市每份零售价：1 元 ■印刷单位：周口日报社印务中心 地址：周口日报社院内