



## “我读过的一本好书”征文选登

无论处境如何  
都把日子过成诗

——读《苏东坡传》有感

□邓秀力

最近几日，我读了一本书《苏东坡传》，作者仗剑天涯，由北京联合出版公司出版。书的封面有两句话：人生缘何不快乐，只因未读苏东坡。也正是在这两句话的影响下，我一口气连续几天读完这本书，16万多字。

苏东坡是散文家、诗人、书法家、画家，也是美食家，堪称一代奇才、全才。虽然他的文章闻名天下，仕途却历经挫折。他屡遭被贬，却没有颓废沉沦。他每到一个地方，都以民为友，为民尽职，作出了令人称赞的功绩。他跌宕起伏的一生，进退自如、宠辱不惊的心态，无不给人以启迪。

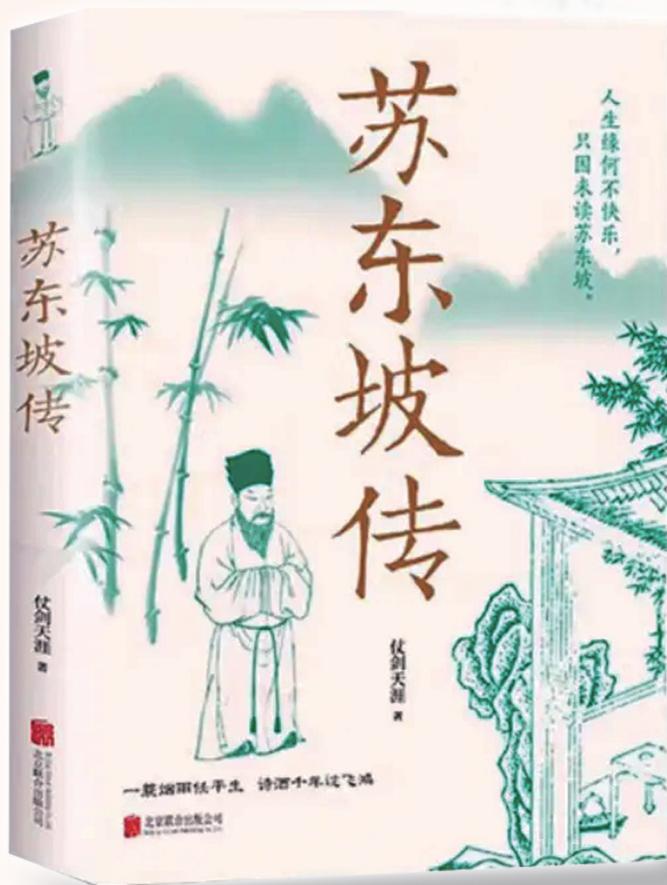
翻开《苏东坡传》，与其说是读一位文人的生平，不如说是看一场“人生过山车”——他曾是朝堂上意气风发的才子，写得出“大江东去”的豪迈；也屡遭贬谪，从黄州到惠州再到儋州，一步步远离政治中心，却始终没被困境压垮。这份“压不垮”的韧性，恰恰是他留给现代人最珍贵的启示。

其一，困境从不是终点，而是重构自我的契机。被贬黄州时，苏东坡一度苦闷到“世事一场大梦，人生几度秋凉”，可他没有沉湎于失意。他在东坡开荒种地，自称“东坡居士”；在赤壁之下夜游，写下“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色”。他把官场的“失”，变成了精神世界的“得”——不再纠结于权力得失，反而找到了与自然、与自我相处的方式。这像极了我们的生活：当失业、失恋、落差感袭来时，与其困在“为什么是我”的抱怨里，不如像苏东坡那样，换个视角看境遇，在新的天地里重新找到自己的位置。

其二，把日子过出滋味，才是对抗苦难的最好方式。苏东坡是出了名的“生活家”：在黄州，他研究出“慢着火，少着水，火候足时它自美”的东坡肉；在惠州，他写下“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，把贬谪地的水果吃出了诗意；在儋州，他教当地人种水稻、煮茶，自己也乐在其中。同饮共乐，自耕自种，他都经历过；庙堂之高，江湖之远，他都体验过。他从不是“苦中作乐”，而是真的能从琐碎日常里发现乐趣——不是生活多完美，而是他愿意为一顿饭、一首诗、一次夜游花心思。这启示我们：现代人总在追逐“大目标”，却忽略了当下的小美好。一顿热饭、一次散步、和朋友的几句闲聊，这些“小滋味”攒起来，就是对抗焦虑的底气。

其三，心怀他人，格局便不会被境遇困住。无论贬到哪里，苏东坡从没想过“独善其身”。在杭州，他修苏堤、疏西湖，解决百姓饮水问题；在徐州，他亲自带人抗洪，守住城池；在儋州，他办学堂、教读书，让当地有了第一个举人。他的诗里不只有个人情绪，更有“但愿人长久，千里共婵娟”的牵挂，有“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥”的通透。这让我明白：一个人之所以能不被困境打败，往往是因为他的心里装着比自己更重要的东西。当我们把目光从“自己的烦恼”移到“能为别人做什么”时，格局就大了，痛苦也就轻了。

合上书，回味无穷，“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”，《定风波》这首词仿佛还回荡在耳畔。苏东坡的形象不再是课本里那个遥远的“唐宋八大家”，而是一个活得鲜活、通透的“普通人”——他有过失落，有过迷茫，却始终没丢了对生活的热爱、对他人的善意。这份“于沉浮中寻真意”的智慧，或许就是我们在快节奏、高压力的生活里，最该学的一课：无论处境如何，都能把自己的日子过成诗。



广告

**信息广场**

电话目录 180元/CM起 商家黄页 100元/CM起  
个人目录 80元/CM起 广告热线：66810111 66810671

**公告**

**公告**

为解决历史租赁保证金债务清算，请相关单位或个人与原广州军区海口房地产管理处、原广州军区三亚房地产管理处、原海军海口房地产管理处、原空军海口办事处、原总装白沙办事处有租赁保证金未办理退还手续的，自公告之日起30日内，持相关证件、保证金原件或复印件与我站核实后办理退还手续。逾期未办理，我站将视为自动放弃，并将相关款项上交上级主管部门。特此公告。

联系人：钟助理 联系方式：18789625632  
联系人：孟助理 联系方式：15103098712  
联勤保障部队第二储备资产管理局海口管理站

**海南华生拍卖有限公司拍卖公告(第250929期)**

受委托，定于2025年10月30日上午10:00至2025年10月31日上午10:00止(延时除外)在京东网络拍卖平台公开拍卖：海口市秀英区长秀路5号爱琴海C栋13层1306房、地下室A113号车位。有意者请登录京东平台报名参与，展示时间：2025年10月27日至10月29日。具体要求详见京东平台《拍卖公告》《竞买须知》。咨询电话17689773998。

**遗产继承通知书**

兹本司何剑华同志于2023年9月19日因病(其他)离世，其在本司的出资(股权证号0117)是该同志的合法遗产，特此通知其遗嘱继承人、遗赠继承人、以及法定继承人携带本人身份证、户口本和能够足以证明本人与被继承人关系的资料，前来本司办理遗产继承登记和遗产继承过户的相关手续(地址：海口市新华北路13号四楼)。此致

海口宏泉餐饮有限公司

**售租 出售招租**

**旺铺 国贸繁华路段大型旺铺招租**

招租：电话 18689873387