

同频方能共振

■高俊仁

“同频才能共振”，这句话揭示了一个朴素却深刻的人际真相。人生路上，与谁同行往往决定我们能走多远，而“同频”，正是筛选同行者的那把标尺。这不是什么玄学命题，而是有着心理学依据的情感共鸣与认知契合，更是我们提升生活幸福感，实现自我成长的重要支撑。

“同频共振”如今成为流行词，但其内核自古有之。“三人一条心，黄土变成金”“同心戮力”这些古老智慧，早已道破天机。它的本质是一种“舒适的契合”——与某些人相处，无论是倾心交谈还是并肩做事，都如行云流水般顺畅。情感上彼此理解，认知上视角相近，甚至常有“心有灵犀”的默契。你刚启唇，他已会意；你才挑眉，他已微笑。但需要厘清一个关键：同频不等于雷同。真正健康的同频关系，讲究“和而不同”。

反之，与不同频者相处，常伴随着无形的“能量消耗”。一次聊天就精疲力竭，沟通总像“鸡同鸭讲”，尽是无效对话。就像结伴旅行：你渴望登高望远，领略“一览众山小”的壮阔；他却只愿流连市集，满足于购物消遣。最终，双方的体验都会在彼此的迁就与妥协中大打折扣。

同频共振，堪称人际关系的黄金法则。那么，与同频者同行，究竟能带来哪些实实在在的益处？同频者如冬日暖阳，他们的存在本身就能带来温暖。最直接的感受是幸福感的提升——孤独感消退了，压力变轻了，因为你知道有人真正懂你。更重要的是，他们的积极态度与真诚鼓励，像催化剂般唤醒你沉睡的潜能，激发你内在的行动力。你会变得更勇敢，更愿意尝试与突破，主动追寻心中所向。

与同频者同行，本质上是相互滋养、彼此成就，形成“越积极越幸运”的良性循环。但人生路长，难免会遇到曾经同频、如今却渐行渐远的朋友。这时，如何面对，更考验智慧。

这里有两种特别值得追求的状态：其一，当你遇到目标一致、价值观契合的同频者时，不妨强强联手。这样的合作往往效率惊人，效果远超简单叠加，真正实现一加一大于二。其二，若发现彼此道路已然不同，不必强行捆绑。这时，“人各有志，顶峰相见”就显得格外智慧。这听起来像是分别，本质上却是一种更高级的尊重与祝福——我坚信你能在自己的赛道绽放光彩，我也会在自己的道路上全力以赴。我们约定在各自的顶峰重逢，这是对彼此价值的最高肯定。

那么，作为普通人，我们该如何寻找并维系这种珍贵的同频关系呢？首要之道，是努力提升自我价值，让自己成为更有内涵、更有趣的人。你若真正“盛开”，蝴蝶自会前来。关键是要将自己打造成正能量的磁场。保持开放心态，坚守核心价值观，不要只是被动等待，更要主动成为发光体，播撒积极能量。这样，与你同频的人自然会被你的磁场吸引。

与同频者同行，不仅让人生旅途更加顺畅，更如同在彼此的鼓励中共同“升级打怪”。最终，大家都能登上属于自己的山巅，在顶峰挥手致意。

■陈和深

在闽南，“风水轮流转，三年水流东，三年水流西”这句俗语，常被长辈用来宽慰人，或提醒人要谦逊。它绝非迷信里的风水玄学，而是凝结了先人对世事起伏的朴素洞察：没有永远的顺境，也没有跨不过的逆境。告诫后人要勤勉惜福，在低谷中更需奋力向前。这份源于农耕生活的古老智慧，在今天依然鲜活。

原始农耕年代，靠天吃饭，好年景和坏年景总是交替到来；街市上的生意，也有旺季淡季。就连左邻右舍的光景，也会因为一家人的勤快或懒散，而慢慢发生改变。古人从这些日常的观察里，总结出了风水轮流转的老话。它讲的是一个很朴素的道理：变化才是生活里不变的部分。直到今天，这个道理依然能在我们面对起伏时，给出踏实的指引。

安海颜师傅的创业经历，便是一个生动的注脚。2019年，他辞去工作，回家开了一家闽南古早味糕

风水轮流转

点店。凭他手艺好、独特配方，用料实在，店里地道的土笋冻、碗糕和蒜蓉枝，很快传出了名声，小店迅速走红。然而，好景不长，2020年，食客锐减，原材料价格又持续上涨，小店顿时陷入亏损。那段日子，他看着空荡的店铺，整夜难眠，心想：这风水怎么说变就变了？

就在他几乎要放弃时，父亲的一席话点醒了他：“你爷爷当年挑担卖鱼丸，也遇过难关。台风天鱼丸卖不出去，眼看要坏，当时你爷爷也想过不干，但是，他后来琢磨把鱼丸煎得香喷喷的，推销给杂货铺，这才挺了过来。”父亲说，风水不是等来的，是熬出来、拼出来的。这就是闽南精神：爱拼才会赢！

这番话让颜师傅醒悟。所谓风水轮流转，绝非让人听天由命，而是道出了一个主动作为的道理：顺境时若只顾安逸，不为将来打算，好运终会流走；逆境时若能沉心寻找出路，局面总能慢慢打开。

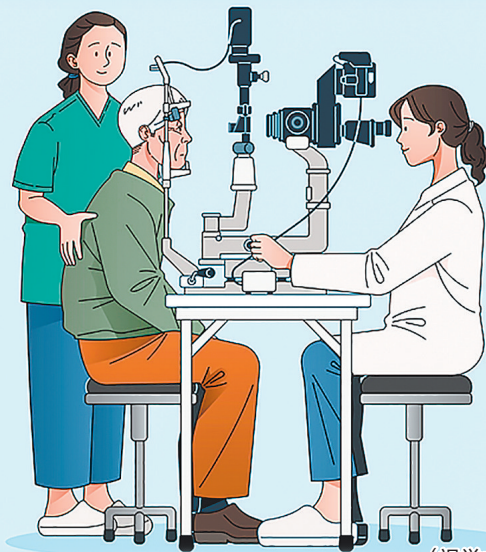
他不再抱怨，开始静心复盘：过去太过依赖线下客流，产品也略显

单一。找到原因后，他立刻行动：开通短视频账号，用视频真诚展示古早味的制作过程，镜头里全是真功夫和慢时光。渐渐积累起线上客源；同时，他将土笋冻改为小份便携装，并研发了芋泥碗糕、低糖蒜蓉枝等新品，新品很快成了爆款，赢得了更多顾客的喜爱。

大半年过去便扭亏为盈，路子也走得更稳了。如今，当有人向他讨教创业心得时，他总会感慨：别干等风水转。顺的时候，要多攒本事、多铺路子；背的时候，才有底气扛过去。自己尽力做到位了，风水自然就会转到你这边。

颜师傅的起伏，正是这句古老俗语的现代回响。它启示我们，应当以动态的眼光看待生活：顺境时不骄，多积累、谋长远；逆境时不馁，从危机中找转机。在充满不确定性的时代，这份顺不骄、逆不馁的务实与韧性，或许正是我们最能把握的好风水。它让我们稳住心神，在生活的潮起潮落中，凭自己的打拼，把日子越过越顺。

我们都会变老的



(视觉中国)

■戴高山

手术完白内障，一周后我去复查。医生让我去做视力检查，然后告诉他结果。

我去检查室排队，在我前面是一位老人，个子矮小，佝偻着背，很驼。在他身边，有个年轻人拿着他的病历，从年龄上，我无法判断是他的儿子，还是他的孙子。

轮到他的时候，我见他几乎摸着前面的椅背，才能坐上那条靠背椅。护士将“眼遮板”递给他，用普通话告诉他遮住左眼。但他听不懂，说了几遍，还是愣愣地握在手上，或干脆用它遮住右眼。后来，护士近前，用闽南语对他说：“阿伯，是这只眼睛啦！左眼，遮住左眼！”然后，她用手去扶他的手，将那“眼遮板”遮住了老人的左眼。

护士帮他扶正后，退到视频前，指着屏幕问他能不能看见。老人摆摆手，说不能看见。于是，护士不得不走到跟前，伸出一个手指，在他眼前晃着，再次用闽南语问他：“阿伯，这是几呢？您能看见吗？”

“是手！”老人回答道。

“我是问您：这是几个手指头？”护士又说。

“两个！”老人再次回答！

“不对，是一个，您再看清楚一点！”

“是一个！”老人又认真地看了看，改口说。

之后，护士又做出两个手指、五个手指的指形。这回，老人算是答对了。

于是，护士在他的病历卡上，写上刚刚检查的结果，并说：“看来，手术不是很成功。”

在整个检查过程中，我一直能听见站在一边的年轻人，很着急地帮他纠正护士的提问。这期间，我也为老人感到着急。

轮到我的时候，老人已经去做眼压检查了。

我检查的结果是，视力与刚手术完的第二天相比，又减弱了。这该是医生和我想要的结果吧？在我手术之前，医生告诉我说——根据我的情况，完全可以做到正常视力，但考虑我的另一

只眼睛近视，加上平时都坐在办公室，看近的时间会比较多，故而，他和我商量：这只眼睛，也适度留些近视吧。

做完眼压后，我去找医生，在不到20米的厅堂，我快步超过这一老一少。

大概因为视力不好，身体也不方便，他们走得非常缓慢。在我越过这一老一少时，我能听见走在前面的年轻人，急急火火地催着老人：“你能不能走快一点啊？我还要上班呢！”老人听了，下意识地努力一下，但还是跟不上他。

当我听到这年轻人的催促声时，有一种难于隐忍的心痛，涌上心头。

我知道，每一个人都会变老的。在将来，你会老，我也会老，大家都会老的。年轻人或许并没有恶意，他只想加快一点；年轻人也应该不是不孝顺，或是长期亲情习惯，让他无须注意语言。反正，老人没说话，只是努力地跟上他，但似乎非常艰难。

我和老人没有选择同一个医生，否则我会让他先看的。我把检测结果告诉医生，说我的视力下降了。他的回复正如我的预料——嗯，基本达到我们的预期了！



投稿邮箱:dnzbgfzc@qzwb.com
联系电话:0595-22500109