

平常心不平常

○ 王志宏

平常心是一种至高至纯的人生境界。人的一生要想幸福,都不能离开一颗平常心。

平常心“平”在心存简单。简单是一种潇洒自如的生活态度,小事不放在心上,不去恭维什么,更不去刻意掩饰什么或者戒备什么。有句话说得好:把简单的东西复杂化,太累;把复杂的东西简单化,快乐。简单,并不意味着人性的幼稚、无知,而是一种超凡脱俗的大智若愚,就算身处纷乱困难之境,也能体验到“众人皆醉我独醒”的那份洒脱与淡然。所谓大彻大悟,就是把人生中毫无实质或附属的东西看得很淡、很轻,追求灵魂深处的本质超然。其实,人本来是很简单的,一撇一捺就是一个“人”字,而我们却又人为地衍生出形形色色的人,于是构成了人的复杂。说到底,是许多人没有参透人生“生”和“死”两个字。在生与死的过程里,历经着风雨飘摇,体验着世态炎凉,这又让简单的人生显得变幻莫测,有着未知的、不可理解的复杂。人世间利益的诱惑、名利的渴求、私欲的膨胀,让大家在行走之中,时时处处小心翼翼地提防着一切。这时候,就要学会放下。放下并不是放弃,放弃是绝对的,放下是相对的。放下是为了更好地进取,当你放下自我、舍弃拥有,你就会获得从头再来的充实,口味收获的喜悦,拥有创造的荣耀,从而使复杂的生活回归简单、纷乱的思绪回归明晰、浮躁的心境回归淡然。

平常心“常”在接受自己。人的一生是个不断接受自己并与命运抗争的过程。只要自己奋斗、努力了,无论结果怎样,都应该接受。人生如同一次旅行,在乎的不是目的地,而是沿途的风景和看风景的心情。有这么一个童话:草原上有对狮子母子,小狮子问母狮子:“妈妈,幸福在哪里?”母狮子说:“幸福就在你的尾巴上!”于是,小狮子不断追着尾巴跑,但始终咬不到。母狮子笑道:“傻瓜孩子!幸福不是这样得到的。只要你

昂首向前,幸福就会一直跟着你!”我们的人生应该像母狮子教导的那样,保持冲锋的姿态,幸福自然如影随形。有一个盲人,小时候深为这一缺陷烦恼沮丧,认为这是老天在惩罚他,自己一辈子就算完了。后来一位老师开导他说:“世上每个人都是被上帝咬过一口的苹果,都是有缺陷的。有的人缺陷比较大,是因为上帝特别喜爱他的芳香。”他很鼓舞,从此把失明看作是上帝的特殊钟爱,开始振作起来,向命运挑战。若干年后,他成了一名著名的盲人按摩师,为许多人解除了病痛,有关他的事迹的文章后来还被收入当地的小学课本中。世界文化史上有著名的三大怪杰,文学家弥尔顿是个盲人,大音乐家贝多芬是个聋人,天才的小提琴演奏家帕格尼尼中年后成了哑巴,如果用“上帝咬苹果”的理论来推理,他们也都是由于上帝的特殊喜爱,被狠狠地咬上一大口的缘故。接受自己,重要的是接受自己遇到的挫折。人的一生不可能一帆风顺、尽善尽美,难免会遇到这样那样不愉快的事情,这些失意和失败都容易使人神情落寞、内心痛苦。但许多富贵贫贱、功过荣辱,对于任何一个个体来说,本来就不具有某种必然性,如果硬要将这种不具有必然性的事情当作必然去追寻,难免增添烦恼。细想起来,人的一生中哪样东西是我们真正拥有的?来到这个世界上没有人和你商量,离开这个世界时,也没有人提前告知。面对坎坷歧途,心态平和地自然接受,便可以在自己的内心建筑一片灿烂的天地,多一些满足,少一些奢欲;多一些宽容,少一些计较;多一些快乐,不一些烦恼,面对窘境也就少生很多怨气。

平常心贵在淡化过去。一个人负面情绪很多,原因之一是记性太好。往事万千,成就、遗憾、懊恼成摞成串。有些恩怨恩怨该忘掉就忘掉,不然包袱越背越重,就会活得很累。淡化过去,主要是淡化过去的光环与荣耀、失意与不幸,



以消除骄横或悔恨、抑郁之心;忘记过去曾有益于于人,即使真有益于于人,也不图回报;还应淡化矛盾消除芥蒂,不存怨恨之心。泰戈尔有句诗:“世界以痛吻我,要我报之以歌。”如果颠倒其中的两个字,就变成“世界以痛吻我,我要报之以歌。”就突然多了分大胸怀、大气度。人不应该在一件别扭的事上纠缠太久,纠缠久了,就会烦、会痛、会厌、会累、会伤神、会心碎。到最后,你不是跟事过不去,而是跟自己过不去。无论多别扭,要学会抽身而退。遇见一条臭水沟,转过身,你会看到一棵摇曳的树,走几步,你会看见一条清凌凌的河,一抬眼,你会看见远处白云依偎的青山。所以,不要让它坏了你欣赏美的心情,从而耽误了品味其余的美。所谓“往事如烟,一笑可也,何必伤神”,讲得很有道理。

美国作家梭罗说:“一个人越是有许多事能够放得下,他就越是富有。”人生在世,“提得起”常被人称道,“放得下”则更令人赞叹,因为达到了我自心安的程度。

学会吃饭

○ 慧蓉



最近在看一本书:《学会吃饭》。两位作者合著,一位是美国心理学教授,一位是《纽约时报》畅销书作家。两人“闲”来无事,通过规模浩大的临床试验,去研究人是怎么吃胖的,又为什么有些人怎么都瘦不下来,或者瘦下来很快反弹。

有健身经验的人都知道,要说瘦,一定是吃比练重要。昨天核酸检测排队时遇到一位珠圆玉润的男士,当他跟同伴说前一晚的鱼汤多么鲜美,他喝了好几碗,又说自己每天在健身房锻炼一个小时的时候,我几乎以为他在吹牛,但他接下来说的话,我又信了。他说:“我锻炼就为了更好地吃、敞开来吃,如果不是为了吃,谁去锻炼啊?”

为了不让自己成为一个令人讨厌的真话传播者,我强忍住才没说,哥们儿你知道吗,你跑步一小时消耗的卡路里,还不如一碗鱼汤多。

除了极少数病理性激素胖,世间的胖,都是吃胖。想要瘦,管住嘴,这是第一,如果抛去健康因素,只要管住嘴,你不迈开腿也行,但如果你迈开了腿,不管住嘴,肯定不行。

那么问题来了,管住嘴为什么对有些人来说,那么难?

《学会吃饭》认为,我们大多数时候,不是为了饿而吃,而是因为焦虑、空虚、叛逆、悲伤,寻求慰藉或者喜悦。所以,当我们吃东西的时候,一定要花点时间来一次哲学式的人生拷问:我真的需要它吗?我享受它吗?我真的饿吗?我还能够享受它吗?

这一招真的太狠了,我也终于明白了,为什么哲学家致疯率、自杀率都比别人高。当你对着这件小事儿进行灵魂拷问的时候,多半就不想活了;当你吃进同样的灵魂拷问,也会立刻想要离开餐桌。

没错,很多时候,我们吃,都不是因为饿。

不知道大家注意没有,一个家庭里,偏胖的那位,通常是家里掌控欲较强的那位。是因为他们没钱办健身卡?不是。因为他们往往是餐桌上负责收尾的那个人。

我小时候吃饭不乖,总是剩饭,我妈觉得扔了可惜,会帮我吃了,结果现在一直在和血糖做着斗争;我外公从岗位上退下来后,全心全意操心一家人的饮食,结果直到他患上了癌症,家里才有了剩菜。

对于这件事,我也进行了少量的样本调查。

我闺蜜媛媛说,她家里,是她妈负责收尾。“很烦人的,你本来已经吃饱了,她非要再每人分一口,其他的她自己全部吃掉。她就想看到自己做的饭菜被吃得干干净净,才有成就感。”

我同事阿珠家里,也是妈妈收尾。

“我妈生完孩子就没工作了。平常大家各忙各的,她一个人比较孤单吧,所以在餐桌上,她好不容易找到了存在感。我们吃几口,差不多就散了。她能一个人坐在那儿,把一桌子菜吃完,边吃边数落我跟我爸没用,吃得像猫一样少。”

不说不知道,一说吓一跳。原来大多数时候的吃,真的不是因为饿;而大多数的胖,也不是因为胃大。

一位同行知道我在较严格控制饮食,尤其减少零食的摄入量,格外关心我的工作情况,经常问我靠什么维持灵感,他说自己“自从开始刷脂,灵感全无”。

吃,可能是动物性在人类身上最为顽固的影子。我观察到邻居家养的两只猫,很明显的是宠物化程度高的那只,对吃的兴趣小,人吃饭的时候,他该干吗干吗。另外一只,跟田园猫差不多,人吃饭,她就在桌子下面着急,只要是肉,给什么吃什么。

人类与肥胖的抗争,大约也是一个进化的过程。怎样能够让我们的愉悦感、安全感、被世界爱着,以及爱着世界的情绪,不再依赖于吃?或像邻居家那只宠物猫一样,做到无喜无悲,情绪稳定,或者像《学会吃饭》的作者那样,做到充分去享受美食,吃一口品半天,把荷尔蒙充分消耗在对食物的感知而非摄取上。

从目前的趋势看,随着人类进化程度的加深,胖子将会越来越少。

当我得到这个结论,忽然意识到应该珍惜身边每一个胖子,或者微胖的朋友,因为你不知道什么时候,他们就忽然就从胖大叔,瘦成了小鲜肉。一边感叹太励志了,一边悲伤地看着抽屉里刚买的海盐味、咖啡味、五香味、焦糖味、奶油味、山核桃味的葵花籽。零食在自己兜里和肉长在别人身上,都是让人愉悦的,遗憾的是,目前不支持“吃在自己嘴里,长在别人身上”这个程序。

所以啊,为了瘦和健康,我们还是要努力去强大自己的内心、稳定自己的情绪、充实自己的时间、发展自己的爱好,不然一个人闲得无聊,只想嗑瓜子。

牛年假期已经在路上了,谨以此文,提醒大家:为了不减肥,最好不要肥。



给年一个安全距离

○ 王国梁

我们中国人的年,以热闹喜庆为基调,讲究团圆美满,祝愿吉祥如意。不过,这些美好字眼的基础是健康平安,如果没有健康平安,一切都是空中楼阁。过年正是防疫抗疫的关键时期,无论我们用什么样的方式过年,都要给年一个安全距离。只有这样,才能有效遏制病毒的传播,让我们过一个平安健康年。

给年一个安全距离,把大迁徙变成成就地过年。以往这时候,春运这场人类历史上最大规模的迁徙早就开始了。人群就像流水一样,从四面八方涌来,又涌向东南西北。那样密集的人群,那样汹涌的人潮,真可谓“场面相当壮观”。这种情况,对于疫情防控极为不利。今年过年,我们不妨就地过。就像网友们调侃的那样:“而现在,乡愁是一张张核酸检测报告,我在这头,故乡说:你就在那头吧,别回这头了。”故乡的亲人虽然盼团圆,但他们更希望你能健康平安。面对今年的特殊情况,我知道好几个朋友悄悄退了车票,准备在居住地过年。年在哪儿过不重要,重要的是过年的心情。就地过年,把在车站焦急等车的时间用来整理自己的心情,把长途跋涉的时间用来享受轻松惬意的时光,这个年一定能过得更加愉快。

给年一个安全距离,把大聚会变成小团圆。以往过年,家家户户把聚会搞得隆重盛大,仿佛只有人多幸福的味道才够浓。特殊时期,我们完全可以把大聚会变成小团圆。就地过年,小家庭一家三口,或者小两口、老两口一起过,虽然不那么热闹,但如果好好营造一下气氛,一定足够温馨。我的朋友小胡一家三口准备在外地过年,他已经把过年安排晒到朋友圈了。“大年三十,一家三口一起守岁,享受幸福时光;过年这几天,一家三口朝朝暮暮,形影不离,感受这难得的温情;陪孩子出门玩一次,一起感受春天的气息……”平日子里我们忙忙碌碌,难得有这样的时刻来经营小家庭的幸福。我们的父母,不用再费心费力张罗太多饭菜,也轻松了不少。他们的小团圆,一定是别有味道的。因为小团圆里,有大幸福。

给年一个安全距离,把大拜年变成网络拜年。往年我们过年,去亲戚朋友家拜年算是一项比较繁重艰巨的任务。要去的亲朋友,不管离得有多远,都要登门拜访。过年那几天,简直是马不停蹄的节奏,非常累。今年我们完全可以利用网络拜年,如今手机视频如此方便,即使远隔千里也能面对面交流。给亲人们拜年,把问候和祝福带到,把自己的心意表达出来,无须登门,同样也能沟通感情,为亲情加温。而且这种形式又新颖又便捷,一定特别受欢迎。那天听表弟说,我的大姨和大姨夫正在学用微信,争取这几天学会,过年时晚辈们就可以跟他们视频拜年了。这样的拜年方式,还激发了老年人的学习热情,可谓一举两得。

过年了,能不回乡过年就不回,能不聚会就不聚。给年一个安全距离,就是在为我们的幸福打牢基础。在健康平安的基础上,让我们把年过得幸福美满,活色生香!

选择应该多元化

○ 周军

如今,中国有超过5800万人过着“一个人的生活”,其中20至39岁的独居青年达2000万。对于很多年轻人来说,独处变为一种常态。他们受教育程度高,独立性强,在婚恋问题上宁缺毋滥,不愿将就,一定要“确认过眼神,遇上对的人”。但这并不代表他们不想恋爱甚至结婚。一些调查显示,多数年轻人希望改变单身状态,对爱情有更理想化的追求。

在本应结婚的年龄没有结婚,心中滋味自不好受。“七大姑八大姨”的不时催促、同事好友的日常关心,都可能会给原本不错的心情“添堵”。但单身的状态没必要刻意为了谁而改变,没准在成双成对的人们心里,怀念羡慕的恰是单身时的潇洒与自由。况且,为了结婚而结婚也非明智之举,多少有点意气用事。若没有经过深思熟虑就轻率作出决定,结果往往会适得其反。

独处,不必然导致孤独。可以看到,越来越多的单身青年选择了积极面对、充实自己。在独身的缓冲期,不断丰富自己,持续提升自我价值。相较于活在寂寞和焦虑中,不如想办法使自己变得强大。相信一个更好的自己一定能遇到一份更好、更适合的缘分和幸福。

恋爱和婚姻是每一代人都需面对的人生课题,每一代人都会作出各自的回答,不可随意拿来对比。不管答案如何变化,婚姻的仪式感和神圣感不该缺失。针对闪婚闪离、冲动离婚的行为,国家专门设立离婚冷静期制度,这正是对婚姻的尊重。所以,年轻人在婚恋观上应坚持正确的价值取向,以忠诚、责任、理性的态度对待婚恋关系。婚恋的结果是组建家庭,而千千万万个家庭关乎整个社会的和谐稳定。

“婚姻是一座围城,城外的人想进去,城里的人想出来。”不可否认的是,受现实生活多方面因素影响,并不是每个人在面对婚恋时都会作出同样的选择。在多元包容的社会中,选择应该是多样的。对于这些选择,我们大可不必投以异样的目光,而应给予充分地理解与尊重。收获美好的爱情、步入婚姻殿堂固然是一种幸福,却不意味着其他的选择就不是。

幸福的定义不止一种,幸福的人生也各不相同。从社会角度说,可以出台相应政策,为年轻人营造良好的婚恋环境。从个人层面看,无论身处何种状态,能找到自己热爱的生活方式,脚踏实地朝着自己的梦想迈进,这本身就是一种幸福。

新时代为年轻人提供了更广阔的舞台,与其在“剩男”“剩女”的标签和有色眼镜里纠结,不妨先遵循自己的内心,拼出个无悔青春,去遇见未来更多的可能。



浮生一日

○ 马亚伟

相对于时间的长河来说,人的一生实在是太短暂了,短暂得仿佛就是从一朝到一夕。古人说,人生如白驹过隙,时光的白马从缝隙间一跃而过,就已经是一生一世了。主持人白岩松说过一段话:“五百年的历史,在历史教科书里往往只有半页,一翻就过去了。千八百年的历史转瞬就过去了,更何况一个个体呢。”

个体的生命,不过是时光里的一道模糊的影子,轻飘飘的,让人觉得人的一生根本算不上什么。即使长寿达百年,也不过是一瞬间的事。浮生一日,李白所说的“君不见高堂明镜悲白发,朝如青丝暮成雪”并非夸张。人很多时候都有这样的感觉,觉得浮生若梦,一夕忽老,就像那个砍柴的王质一样,还没来得及回过神,手中的斧柄已经烂掉了。

浮生如同一日,这样的说法很切合人的心理。我们也常常把人的一生分为几个阶段,少年如旭日初升,中年如日中天,晚年夕阳正好。多么形象的比喻啊,浮生一日,我们每个人的生命就是这样完整的一天,无法省略,不可逆转。

不知你有没有观察过太阳从升起到正午再到日落的变化,那样的过程,逼真地演绎出人的一生。太阳缓缓移动,光线随之变化,周围的一切也随之变化。少年时阳光正好,一切都充满蓬勃的力量,世界笼罩在一种神奇而昂扬向上的氛围中;中年阳光最浓,一切都是饱满而充实的,应该是一天中最辉煌的时刻;晚年夕阳欲坠,万丈光芒也收敛了起来,那时的光线虽然黯淡下来,却是最平和的阶段。

有时抬头望望天上的太阳,再想想自己的人生,会有时光紧迫之感。属于我的太阳,已经滑到了哪里?任何力量也不能阻止它停下半秒钟,它就那么醒目地高挂在空中,昭示着浮生一日的谜底。前段时间,有人用A4纸来表示一生的时光,随着时光的流逝,人的一生被一格一格填满。那张纸,清晰地展示出你度过时光以及所剩的时光。我们从中读出“余生”两个字,不免心生惶惑。而每天的太阳带给人的感受,可谓异曲同工。浮生一日,想想一天中所剩下的时光还有多少,属于自己的时间还有几何,心中会“咯噔”一下,疼上一疼。

如果能做一个追赶太阳的人,像奔跑不息的夸父一般,我一定会义无反顾地向着阳光的方向奔跑。人的一生太短暂了,很多东西无法牢牢把握。想起林清玄的散文《和时间赛跑》:虽然明天还有新的太阳,但永远不会有今天的太阳了。浮生一日,人生属于你的太阳,只有一天的。和时间赛跑,赶在太阳落山之前做更多的事,人生才会回馈给你更多的东西。

岁月亘古绵延,时光永不停歇,而浮生仅如一日。愿你把握这白驹过隙的生命,珍惜属于自己的太阳。

