



清代文学家纪晓岚之师陈自崖有一副对联：“事能知足心常泰，人到无求品自高。”反复沉吟，深为古人那种自足自乐的超然境界所感动。所谓“无求之境”，并非一无所求，也非不食人间烟火，而是无非分之求，无过度之求，是一种关注内心、注重品德修养的人生价值观。

然而，随着社会竞争的加剧，生活压力的加大，一些人居然也信奉起“无所求”的哲学，只不过那是一种逃避人生、与世无争的消极生活

态度。他们“无所求”，也“无所求”，基本上是“日出东山落西山，不知不觉又一天”，说高雅点这叫“无欲”，说难听些就是混日子啊！

少一些欲求，多一些自爱，那就能活得有底气、有品格，正所谓“壁立千仞，无欲则刚”。千仞峭壁之所以能巍然屹立，是因为它没有世俗的欲望；而那些由于受学历、履历、能力、年龄等因素限制，发展空间受限，职务晋升无望，于是就过起“无所求”生活的人，是否就铸成了“无欲则刚”的品质呢？否也。

前阵子，我听说有个机会可以学做电商，于是将这消息告诉了一个做家庭主妇的朋友，朋友听后，淡淡地说：“我一个初中生，又是个家庭主妇，去学这个干吗。学习太累了。”我劝她说：“学了总归是好的啊，说不定哪天就派上了用场。”朋友却摇摇头，说自己一个家庭主妇管好家里的一日三餐就好，其他的事她不想操心，日子过一天算一天。

她连续说了好几个“家庭主妇”的词，说自己这辈子就这样了，生活已经定局，不可能再有什么改变。我真替她有些不值。朋友虽然才初中毕业，但算账是一把好手，结婚初期在一家装饰材料店做出纳，从没有出过差错。只是后来因为要照顾两个孩子，她只好辞了职当了全职主妇。后来孩子大了，见老公收入还不错，她就再也没有出去工作。渐渐的，她给自己贴了一个“家庭主妇”的标签，不再学习，也不再要求自己进步，按她的话说，看好老公守好家，就是她最大的事。

见过好几个家庭主妇，她们努力学习做电商、做微商，照顾家庭的同时，也让自己因为有了收入有了一份获得感，把自己的生活过得有滋有味。生活虽然有些苦，有些累，但她有目标有理想，活得光鲜亮丽，在“家庭主妇”这个“岗位”上活出了自己的风采。我想，这都是没有给自己贴上“家庭主妇”标签的原因，懂得活到老，学到老，只有不断地学习，自己才会成长。只有对生活充满了热情，生活才不会一成不变。

想起另外一个朋友，结婚后十指不沾阳春水，家务活基本不沾，婆家对她怨声载道，她也从没改变，也从没想到改变。她说自己是独生女，在家里一直养尊处优，名牌大学毕业，有稳定的工作，凭什么结婚后，要做那些烦人的家务。两年后，他先生提出了离婚，朋友这才着急，开始反思，决定改变自己，守护婚姻。后来，她学着做家务，渐渐地觉得做家务并没有那么难，下完班回到家里，看到自己收拾得洁净如新的家，心里的幸福感油然而生。

别给自己贴标签，不会做的事，学着学着就会了，多做几遍就熟了。别给自己贴标签，我们没有想象中的那样差劲，也没有想象中的那样完美，学着突破自己，就会看到更加美好的自己。

我有几个要好的闺蜜，虽然我的年龄最小，但我却是第一个跨进“围城”的人。我的老公虽是一个普通的职员，没钱没闲，但几个姐姐见我找到了如意老公，把日子过得风生水起，真是羡慕了她们。

那天，和几个姐姐在一起喝茶，她们都发感叹：嫁人真是太难了！看她们找老公挑三拣四的，什么没钱的不嫁，没房的不嫁，长得不够帅的不嫁，个子不高的不嫁，不懂情调的不嫁。我说，嫁人其实也不难，男人就像一道菜，你去菜市场买菜，有的人不知道买什么好，总是看看这个，挑挑那个，结果就不知道买什么菜回家。其实，嫁人真的和买菜一样简单！

几个姐姐见我把我说得和买菜一样简单，她们都反驳说，嫁老公可是一辈子的事情，关系到一生的幸福，哪能像买菜那样随便？她们问我：“你谈恋爱嫁人时，难道就真的把它当作去菜市场买菜？”

我告诉她们，嫁人和买菜的道理一样。首先，买菜得符合第一个条件，那就是它必须是一道菜，就像老公，他必须是一个男人。

见我发表如此怪论，姐姐们一脸错愕，纷纷指责我说，这算哪门子经验，谁嫁的还不是一个男人？

我解释说，第一，他是男人，就是说他不是神，他挣钱可以不一定多，但他必须要和你一起柴米油盐，也就是说，基本上他要是能做到每天回家和你一起吃饭、睡觉。此外，他还要有正常人的思

男人就像一道菜

○ 鲍海英

想和感情，能够爱别人或懂得被别人爱是怎么回事，困难时敢于担当，无行为怪癖。这就和一道菜一样，它不一定要名贵，哪怕是一道普通的菜，也要有你嫁给他的理由。

第二，说男人就像一道菜，是说这道菜，一定要有这道菜的品质。也就是说，只要有男人的魅力，就是一道你想要的菜。说这道菜的品质，主要说他的心智，是否成熟。男人心智成熟与否和年龄不一定成正比，就像菜，生长期不一样，菜的成熟周期就不一样。心智成熟的男人处变不惊，举重若轻，不世故，不拘谨，任何情况下都应泰然自若，张弛有度。这就像菜，正上市的菜看上去既有光泽，又很新鲜，无论你买不买，卖菜的人，都能泰然淡定，因为好的菜，决不愁卖。

第三，说男人就像一道菜，主要看这道菜，是否新鲜充满活力。也就是说，选男人，就是要看他是否充满朝气和活力。有的男人整日死气沉沉，就像一道失去水分的菜，把自己弄得像个老老头，嚼之无味。所以，嫁给一个有活力的男人，好比吃一道新鲜的菜，当你累的时候，他能和你一起唱唱歌、跳跳舞，陪你一起读读

“无所求”也要“有所为”

○ 张春波

平日里，他们看似与世无争，不计较职务、待遇、荣誉，但任务不愿接，责任怕担当，工作敷衍应付，成了单位“可有可无的人”，还美其名曰“无欲无求”。长此以往，不仅消磨了自己身上那一点仅存的斗志，也破坏了集体的风气，而且还感染了一部分人，不该！

其实，他们之所以“无欲”，并不是“无所求”，而是“求”之不到。谁都知道天上不会掉馅饼，而他们却有“一夜暴富”的心理；他们的“无欲”，并不是胸襟宽阔、意境高远，而恰恰是一种狭隘的自我设计，觉得自己没有能力进取，缺乏激情与动力，便有得过且过的想法，看似“超脱”，实则“混日子”；“无欲”是他们最好的借口，说白了就是“破罐子破摔”，或“酸葡萄心理”，心灵被雾霾笼罩，见不到一点阳光。

现实生活中，大多数人是愿意在“混吃等喝”中消磨自己的时光，抛开金钱、名誉、权力的诱惑，在“无所求”中“有所为”。人活着，就是要干事的，你不把事干了，事就把你废了；只要自己把事干了，不管最终能否成为自己的“事业”，至少证明了你的信心与勇气。以“无欲无求”作为不干事，不做事的

借口，容易使自己颓废、碌碌无为，久而久之，就会“自己淘汰自己”，可悲！

社会在不断地进步，但物质的标准不能衡量一切，事业的精彩不源于“无求”。何谓“默默无闻”，何谓“任劳任怨”，何谓“恪尽职守”，那就是“无所求”也要“有所为”！纵横古今，圣贤之士所成就的伟业，以及传世佳作之所以流芳百世，大概应该与他们做事的那种虔诚、专注和心无旁骛的心态密切相关。从没听说过哪个著名的科学家是名利之徒，因为心中欲望太强，往往利令智昏，科学的事业哪里容得下半点杂念？我们芸芸众生，做好自己手中平凡的工作依旧需要一份“无所求”也要“有所为”的心境，不一定干得轰轰烈烈，但可以做得很精彩、很踏实，这就足够了。

生活的手段取代了生活的目的，物质的本真被异化，世间红尘，名利太多，但十有八九乃身外之物，纵有家财万贯，终究我们要赤身而去，可拿什么来慰藉灵魂呢？“欲望”只是欲望者的“墓志铭”，而我们，“无所求”也要“有所为”，因为幸福是奋斗出来的，出彩的人生是干出来的，不是靠混。

春天作伴好读书

○ 卢炎雨

又是一年春草绿，空气中慢慢有了春天的味道。常听说：“春天不是读书天”，可考虑到这话的后续：“夏日炎炎正好眠，秋有蚊虫冬又冷，不如留待下一年”，我就知道这可真是懒人的借口。

倒不如，伴着逐渐变暖的春光，人手几本垂涎已久的好书，把春天变成作伴读书的好时节。读书之余，赏郁郁葱葱的树影，听微风过后的沙沙声，时或有小鸟啾啾，间中有雨声滴答，日闻幽幽花香，夜观遥遥星空，倍觉心灵空阔，思接千里，神清气爽，其乐融融。此时读书，心情是愉快的，脑筋是灵光的，创造力是旺盛的。从而寻找到那份恬淡，感悟生命，品味生活，最终获得启迪，产生新的灵感。那心境，开阔，澄明，清朗，愉悦。妙不可言！

春天读书，是一种心旷神怡的美好景致。春天里，去郊外择一处草地而坐，沐浴着阳光，吮吸着花草的芬芳；一边读书，一边融入大自然景物之中，聆听鸟儿的歌声，溪的浅唱。把书本轻轻合上，双目微闭，一丝倦意袭来，在梦幻中享受着春读的美好。或打开窗子静静地坐在书房，一边读书，一边品茶，那份闲适随意、恬淡和轻松很是惬意。或邀三五书友相聚，边读、边议、边交流体会，还可以互相换书读，共同感受读书的乐趣，更是乐不自禁。

春天读书，是一种难得的心情。读书的时候，诗情画意的美景

萦绕在周围，不仅能闻到那股馨香，更能带来快乐和希望。春天读林语堂，能领略异国幽默；读马克·吐温，能感知异国的风趣。一个懂幽默的人，一个整天乐呵呵的人，一个面带微笑的人，一个具有好心情的人，他会把困难看得轻一点，工作和生活压力自然就比常人要小。其实，爱读书的人，白纸黑字可读，青山绿水也可读。古人把“良辰、美景、赏心、乐事”当作人生“四美”，春天里读书，岂不是四美兼备的乐事！

春天，人的气色更旺，正是读书的最好季节。春天没有严寒的侵袭，没有炎热的烘烤，没有蚊虫的干扰。有的是习习的和风，悦耳的鸟语，它们像伴读的轻音乐，让你自足，快乐。春天适合读心灵的书，读卡耐基，能遇事心胸豁达，做内心强大的自己。春天适合读散文，像沈从文的《湘行散记》，这些文字似乎也染了青青的春色，人便成了书里的一抹春色了。春天也适合读徐志摩的诗，因为诗里有一份青春的意味。读这些书犹如喝一杯淡淡的清茶，虽淡，却沁人心脾。

春天作伴好读书。春天读书，收获的不仅是精神，还有一份沉稳与自信。春天闲暇之余，我常沏一壶淡茶，手拿着一本百读不厌、每次重读总有新收获的好书，寻找那份心灵的感动。有书读的春天，那感觉真好！

则，首先是看他长得帅不帅。可我现在才发现，长得帅的男人，相貌虽然漂亮，但骨子却缺少了成熟男人的气度，缺少男人味，看来长得帅不是最主要的，就像有的菜，虽然貌不起眼，但具有他的独特品质；第三个姐姐说，我看重的男人，首先看他是不是稳重，这也可能是习惯思维定式吧，就像我去菜市场买菜，总是关注其中的两个菜，结果我家餐桌上总是千篇一律，就像我的爱情，很难会有新的起色和变化。

是啊，男人就像一道菜，选老公，啊，没有一个统一的标准，但只要他是一道菜，那他完全就是一个可以用来过日子的。所以，姐姐们，明白了这个道理，那就赶紧去“菜市场”行动吧，希望你们都能尽快找到你们想要的“菜”——一个知你爱你的男人，然后幸福一生。



午后，阳光铺满阳台。父亲躺在阳台的躺椅上，微闭着眼睛，我知道他没有睡着。父亲的身边摆着茶水，茶香还在弥漫。一台小收音机摆在父亲旁边的柜子上，收音机里正在播放他喜欢的评书。午后，阳光，茶水，躺椅，评书，父亲享受着属于他的惬意生活。我的脑子里突然冒出一个词，情调。虽然父亲一辈子也不知道情调这个词，但他明明是在享受情调生活。

说到情调，很容易跟小资联系在一起。生活讲究品质，追求高雅，这好像才是情调的内涵。但是，父亲这个粗人，却让我想到了情调这个词。

我忽然想起，我很小的时候跟父亲一起劳动的场景。那年，我家的房子被水淹了，一家人连个落脚之地都没有，母亲整天唉声叹气。父亲决定靠自己力气建一所房子。建房是个大工程，为了省钱，除了需要砖瓦之外，还需要一定数量的土坯。父亲便开始打坯，我在一旁帮点小忙，其实更多是陪着他。打坯这活儿非常累，可他不怕累，不怕苦。父亲没日没夜干起来，当然，父亲也有累了的时候。我清楚地记得，父亲累了以后，便招呼我歇歇。他端起大碗里的茶水，一饮而尽。稍事休息，父亲说：“我给你唱段戏吧，解解乏！”父亲喜欢听戏，也喜欢唱，他懂得用自己的爱好调剂生活。

父亲坐在打好地土坯上，放开喉咙唱起来。他唱的是《大登殿》选段，声音非常大，很快就吸引了一些邻居过来。大家围在一起，看父亲唱戏。有人为他叫好，我还听到有人嘟囔：“老王连家都没了，还有心思唱呢！”父亲只管陶醉在自己的演唱中，旁若无人。唱完后，父亲大手一挥说：“干活！”那一年，我家很快又建起一座房子。

我还记得有一年，父亲办的纸厂亏了本，把多年的积蓄全都赔了进去。一家人的生活陷入困难中，母亲尽量节衣缩食，维持着生活。父亲并没有一蹶不振，而是重整旗鼓，准备再战。那次，他要出门去找曾经的生意伙伴。出门前，他让母亲把他的衣服洗得干干净净。他担心母亲收拾不好衣服，于是便亲自熨衣服。父亲拿着那种铁熨斗，很认真地熨衣服。我看到，他连袖口和领口都要熨得平平整整。母亲嗔道：“又不是去相亲，干吗这么瞎讲究？”父亲很认真地说：“我要让别人看看，咱们虽然生意亏了，但精神没垮掉！”不久后，父亲果然东山再起，生意好起来，我家的日子也越过越好。

类似的事还有很多，父亲是个很讲究生活细节的人，也懂得品味生活之美，享受生活的乐趣。如今，父亲老了，不再做什么事。但他把自己的晚年生活安排得有声有色，他的爱好有很多，有时候跟老伙计一起下棋，听听戏。一个人的闲暇时光，父亲也打点得活色生香。他喜欢喝茶，喜欢微闭着眼睛听戏，兴致好的时候，还会唱上一段。父亲爱这个世界上一切值得爱的东西，也懂得欣赏生活中的细节之美。他喜欢看风景，喜欢养花，喜欢享受美食。

父亲用他的言行告诉我，无论生活窘迫还是安逸，无论人生际遇是逆境还是顺境，都要保持对生活的热爱和深情。我忽然想，这就是所谓的情趣吧，与小资无染，只与热爱有关。

如今也可以很慢

○ 马亚伟



如今常常听到大家感慨“从前慢”，语气里有怀念，还有惆怅。“从前的日子过得慢/车、马、邮件都慢/一生只够爱一个人……”木心的这首诗时常被搬出来，表达人们对从前慢的感慨。

这首诗的写作时间不详，我觉得，诗中的“从前”泛指过去了的时光。木心先生的从前是更遥远的年代，我们的从前可能是他经历过的现在，而我们的现在一定会成为往后余生的“从前”。所以，从前并非指某个年代，如今也可以很慢。我们每个人，都可以在快节奏时代放慢生活。

从前的日子变得慢，其实现在的日子也变得慢。日月星辰亘古不变，从来不会因为哪个时代慢下来。感觉快，只是因人忽略了日月更替，寒暑变迁。快节奏的时代，火车提速，飞机远翔，但我们依然可以步行，依然可以在一条乡间小路上感受“陌上花开缓缓归”的风情。从前一生只够爱一个人，如今我们依然可以择一城终老，遇一人白首。

慢，与时代无关，与从前无关。慢，只是一种选择。

只要你愿意选择放慢生活的脚步，就会收获更多的情趣和从容。周末，我回到乡下陪母亲。母亲做一些小菜，我在一旁给她打下手。我们一边做事，一边聊天，一点也不急着把活儿干完。两个人的节奏都慢得很，我们随着光线的游移，慢条斯理地洗菜，切菜。上午的阳光照进院子里，洒下一大片阳光地带。母亲嘴角荡漾着微微的笑意，享受着温馨的慢时光。我受到她的感染，渐渐把一切抛空，工作不用想，俗事放脑后，就这样心无杂念地享受安宁时刻，只觉得内心静谧、纯粹。一颗心被完全打开，怦然愉悦起来，胸怀柔软又开阔，连呼吸都顺畅了许多。我哼起了歌，悠长的歌把时光拉得更加悠长。母亲忽然对我说：“你陪着我干活，让我想起了你小时候。那时候你才七八岁，我做菜的时候，你抱着一大盆菜端给我，那么大的一个盆，快把你装下了，哈哈……”我也跟着笑起来。陪伴母亲的闲暇时光，真的很温馨。

只要你愿意选择放慢生活的脚步，就会收获更多的惊喜和快乐。朋友小崔每个周末都要逃离都市，到山里体验慢生活。他有时写写生，有时散步。有时什么都不做，就在角落里看一朵山花开，在水尽头看一片浮云动。他对我说，有一次他整个上午都对着一面青山发呆，思绪虽然天马行空，但人是静止的。只要人静下来，心也就跟着慢下来了。他起身的时候，觉得悟出了“采菊东篱下，悠然见南山”的精髓。

只要你愿意选择放慢生活的脚步，就会收获更多的惊喜和快乐。台湾学者蒋勋在大学教书的时候，忙着教学、研究、带学生，没时间画画。到了寒暑假，他就拼命画，画就是十几个小时。可他觉得不快乐，这简直是一种病态。于是，他放下画笔，去淡水河边走走。后来，他“画”画就去喝四神汤，画完就去喝杏仁茶，当他慢下来的时候，快乐不请自来，对画画也更加热爱了。

这样的乐趣，是我们每个在忙碌中奔走的人都可以享受到的。不必总让自己翻滚在沸腾的生活中，不必总让自己淹没在喧嚣的声音里。慢下来，感受生活的细节之美。

慢，不是某个年代的专利，也不是从前的专利。如今，我们也可以选择慢下来，细品生活。

别给自己贴标签

○ 刘希