

# 把生活调成静音模式

○ 王南海



百度说,静音模式就是把生活中不需要的社交活动尽数避开,埋头于自己的事情的一种免于打扰的模式。

想来,一个人学会安安静静,并且很享受那种生活状态,不失为一种非常好的状态。独处时,人的内心是安宁的,不必在意自己的穿着打扮,也不必在意别

人的目光。此时,人是静的,心是安宁的。

我喜欢为自己安安静静地泡杯茶,最爱普洱,经历了岁月的沉淀,却愈加芳醇。喜欢精美的茶器,温润如玉。你在灯下看那琥珀色的茶汤,灵动着,仿佛是世间最动人的颜色。此时,定有禅乐飘飘,高山流水间,你轻啜茶汤,

唇齿留香,继而几杯,就宛若两腋生风,飘飘欲仙。茶香袅袅,内心的烦躁也沉淀下来,茶中,似乎能品出很多人生的滋味,岁月醇厚的味道。此时,我可以一边喝茶,一边聆听自己的内心。人间有味是清欢,清清淡淡地喝杯茶,享受一个人独处的时光,很美。

把生活调成静音模式,享受宁静而淡泊的美。我喜欢一个人读书,尤其是夜深人静时,一个人手捧一本书,在桔红色的灯下安安静静地阅读,此时,你仿佛和智者进行着一场穿越时光的对话。那些古人的话字字珠玑,让你拍案叫绝。在书中,我们与未知的世界相遇,感受着遥远而不可达的远方,感受着我们不曾经历的一切。这一切的获得,很难在熙熙攘攘的人群中获得。而读书,却能带来精神的充盈。书读得多了,就想把内心深处的故事写出来。这也需要一种独处。独自面对自己的心灵,把那些精彩,那些感动,一一付诸文字。此时,小屋里宁静若水,唯有指尖在键盘上发出的声音。指尖仿佛在键盘上舞蹈,而文字则如叮咚流淌的小溪,我竟然爱上了这种独处,这种与自己对话的方式。

我喜欢一个人去旅行,天南海北,自由自在。一个人安安静静地旅行,不仅能感受到磅礴的风光,更能感受到内心与自然的对话。一个人的旅行,就像是千里外去赶赴一场与自然的约会。当你朝思暮想的雪山,圣湖就在你的眼前时,你安安静静地站在那里,风光与你,就在此时静止。你们之间等了那么久,盼了那么久,终于在此时,相聚,相看两不厌……一个人旅行,可以自由地听从内心的声音,寻访民间小调,或者去草场上牧羊,干脆舒服地躺在草地上晒太阳。可以无拘无束地肆意享受最美的时光。

让生活安静下来,减少不必要的“觥筹交错”,你也会慢慢地懂得爱自己,包容自己。几米曾说:“有没有人爱,我们也要努力做一个可爱的人。不埋怨谁,不嘲笑谁,也不羡慕谁,阳光下灿烂,风雨中奔跑,做自己的梦,走自己的路。”

生活需要一种“静音模式”。生命中那些看似天大的事,再也翻不过去的坎儿,在一个人独处回味时,才感觉不过一笑而过……

# 帮忙也是一种幸福

○ 桂孝树

这个世上谁也不是万能的,所以不管是在工作中还是生活中,我们总是会有人帮忙的时候。别害怕开口请人帮忙,其实一个人在被别人有所求的时候,总会产生一种快感。很多人不介意被人所用,他们介意的是不被别人重视。

当你向一个人提出请求帮助时,并不等于你只是要求他在付出,其实,你也把他想要的东西给了他,你受益他也享受到快乐。很多人不愿齿于人帮忙,他们觉得那样做,等于承认自己弱小,他们固执地认为,依靠自己才是力量的象征。这种“一切靠自己”的心态,有时,可能是十分致命的。

记得刚刚接触电脑的时候,我啥也不懂,便请求公司设计部的一位女孩教我电脑基本操作知识,也许是兴趣所在吧,我学的特别用心,几次教下来后我便熟悉了,这下女孩也高兴了,教了一个好徒弟,碰到熟悉的朋友总是以师傅自居,颇为自豪。

还有回我带着照相机在公园里拍照,看到公园对面楼房前围了不少人,居然有一个大妈站在楼顶上,看样子是准备跳下来。我带着相机奔了过去,并拍了些照片,于是很多人把我当成了记者,七嘴八舌地告诉我房产开发商的种种不是,让我给她们伸张正义。看到楼顶上大妈,本想解释的我干脆什么都不解释了,只是对她们说,我一定帮她们反映,在众人劝说下,楼顶上大妈

也走下来。好在现在网络这么发达,我便将拍摄的照片和住户反映的问题发到本地论坛上,没想到一下引起当地主管部门的重视,很快地把问题落实了,这对我来说能真的帮助到别人也是一件非常快乐的事情。

经过几次请人帮忙和被人请帮忙的经历之后,我不再认为请别人帮忙都是给对方添麻烦。那些伸手帮助过你的人,往往会养成习惯,在你未来的道路上一直关注你、照看你,努力证明他们当初的“发现”是多么地有远见。你的成就有他的付出,所以他感到幸福和快乐。

有一次我和电视台朋友一起到乡下葡萄园去采访,碰到一群游客在葡萄基地采摘葡萄,我便请一位游客对着镜头讲些采摘感想,因从来没有面对过镜头,有些慌乱,经过三五次试镜后,终于拍成,这镜头在电视台播出之后,她非常高兴,并打电话给我说“她儿子看到她上电视后,在别人小朋友面前不再似以前那样胆怯寡言,如今变得非常自豪,她很感谢一次偶尔的上镜,改变了儿子的内向。”听到这话之后,我好一阵感慨,真没想到请别人帮忙,真是一件美妙的事情。

这个社会里给别人帮忙是一种美德,请别人帮忙同样是一种美德。可以说相互间帮忙是一件幸福的事情,让彼此间相互请人帮忙成为我们社会发展良好的纽带。

# 你是谁的背景

○ 马亚伟



说是前世修来。其实,我们每天与无数人擦肩而过,那些人不过是像浮尘一样在你身边掠过,根本留不下什么痕迹。也就是说,擦肩而过的人,不过是可有可无的过客,对你的生活不会造成一丝一毫的影响。他们经过你的生活,甚至还不如一棵树、一朵花会引起你的注意。

芸芸众生,也曾经有那么多人成为我们的背景。除了那些在我们照片中留下踪影的背景人,还有那些与我们有过短暂交集的人,那些匆匆经过我们生命的过客。仔细算算,我们不算太长的生命会与多少人相遇、擦肩、错过?应该有成千上万的人吧,这些人对我们来说真的是可有可无的背景。谁还记得多年前的照片里那个背景人为什么会闯入你的

镜头?谁还记得曾经跟你问路的女孩现在何处?谁还记得曾经与你同乘一趟车的男子去了何方?谁还记得那个几年间只说“早啊”的同事还在不在原来的公司?红尘滚滚,太多的人在你的生活中浅淡而匆促地掠过,根本连涟漪都激不起来。这些背景,转眼就成了过眼烟云。“我不是归人,是个过客。”太多的过客,流转在我们的生命里,没有实际意义。

但是,生命来来往往,总有一些人是我们的归人。一定是特别的缘分,让我们成为密不可分的人。那些陪了我们一程又一程的人,才是真正应该被珍视的人。一生中我们与几千万人相遇,与几千个人相识,那么让你做筛选:能陪你十年的人有多少?可能超过五十个。能陪你二十年的有多少?可能超过二十个。能陪你三十年的有多少?可能超过十个。而这十个人,几乎组成了你生命的全部。那些背景,连浮光掠影都算不上。

你是谁的背景或者谁是你的背景,有什么要紧的?无须在乎太多人的眼光,生命中的几个挚爱才应该珍惜,我们永远是彼此的主角。

# 重来也不会好过现在

○ 冯娟

碌,但空闲时间挤一挤还是会有,无论是周末,还是晚上,放下手机,坐下来稍微安静片刻。手机软件里大数据推送给你的短视频和无聊的社交,并不能让你得到充分的休息,你需要做一些可以让自己获得滋养的事情。养花、逗逗鸟,在大自然里散散步都是好的,如果你会一项乐器,或者会绘画,或者会写作,那当然就更好了,沉浸在这些具有存在主义价值的事情中,享受它们,你会感觉自己慢慢活了过来。

作者特别解释了何为存在主义的事情,就是与那些作为“螺丝钉”时刻的你相比,让你觉得你还活着的事情。它们可以是能体现你的创造力的一项小爱好,当你沉浸其中时,你体会到了放松,感觉到了自己和世界的存在。

关于人生之路的选择,每个人应该都会有后悔的时候。后悔没有选择某项职业,后悔没有嫁或者娶某个人,后悔没有定居某个城市等。作者用非常理性严谨的逻辑分析后,得出如下结论:后悔是完全多余的,现在的一切,就是你在彼时彼刻的情境下,做出的最好选择。即便重来,也永远不会好过现在。

年轻人为什么没有危机?为什么年轻人会比中年人洒脱很

多?纯粹是因为年轻时我们都拥有很多的选择权,因此就会盲目地认为那是我们的黄金时代。但其实,选择成为什么和到底可以成为什么之间,并不明确对自己。比如,年轻时我们可以梦想自己成为作家,成为律师,成为科学家,甚至成为巨富,但能成吗?倒并不一定,只是说有了这样的可能性。中年人的失落只不过是历经了岁月,走在确定的道路了,貌似丧失了许多可能性而已,但实际上,那些可能性变成现实的概率小之又小。

还有一层痛苦是,中年人与年轻人相比,离死亡会更近一些,无论是身边离去的亲人,还是自己,似乎这已成了逃不开的话题。这个话题对于我们中国人来讲,还是充满禁忌的。在这一章中作者用了很大的篇幅引导读者正视死亡的积极意义,在他看来,生与死都一样,是极平常的事情。

作者在书的最后,建议每一位读者,要学会坦然面对自己的选择,因为那是你当时所能做的最优选择。同时,也不要忧惧未来,多享受当下,做让自己感觉到存在的事情,不要过于以目标为导向,要学会享受过程。合上书页,意犹未尽,这是一本适合反复阅读的枕边书。

书屋是没有烟火气的地方,却拥有着烟火气的人生。看着书柜上琳琅满目的书籍,心里就会有一种满足感,困意、烦恼、疲惫都随着文字的魅力烟消云散。每一本书里的故事,都是在生活里捕捉的素材,大道至简,衍化至繁。我们不断地翻阅,品读,只是希望在书里,能找到那一处安放心灵的世外桃源。

在商场电梯口,有一家很小的书屋,小到一眼就能浏览全景,所有的书挨挨挤挤地陈列,没有给书虫留下一点可以啃噬的空隙。它的特别之处,是纸墨的香味里点缀了浓厚的乡土气息,又好似自家厨房里妈妈做的一道最可口的菜,但不能煎、炒、烹、炸,更不能配着小酒一醉方休。《西红柿书屋》一道与众不同的四季菜,调料是:喜怒哀乐(鸡精);世事沧桑(精盐);浩如烟海(底油)。

我悠悠地迈着四方步,在书架之间走走停停的,随意地翻翻看看。这书柜的种类不是很多,但是可以满足读书的人窃喜狂欢,每一本书都被塑料薄膜包裹得严严实实,像小时候用旧报纸包的,不容易粘上灰尘和污物,更不易损坏。书屋里没有特别耀眼装饰,而是让人愉悦的简单,唯一可以坐下来小憩的地方,就是靠柱子围了一圈斑驳的长椅子,上面加了几个粉色的泡沫垫子,在细节上店家还是一丝不苟。

在书柜最显眼的地方,斜放着一本《月亮与六便士》,这本书闺蜜曾经向我推荐过,我就像发现了宝藏一样,兴奋地拿起书,轻声地叫了服务员:“你好,能把这本书打开吗?我想看一下。”“可以。”我轻手轻脚地走到柱子边的长椅上,跷起了二郎腿,饶有兴致地品读起来。

刚读几页就被书中的内容戳中了泪点,也许是女人同情女人,本想合上书放回原处,但又想知道斯特里克兰和他妻子的



# 书屋里的「月亮」

○ 孔相娟

最后结局,沉下心继续阅读,这也许就是名著的魅力,让人爱不释手,吸引着我不读完誓不休。我羡慕斯特里克兰敢于活出自己,但我不赞同他毫无责任感的做法,如老话说的:这山望着那山高,月亮你够不着,六便士又嫌少,最后只能是画笔、宣纸、颜料做食粮充饥。

其实有很多的著名绘画大师们,和斯特里克兰有着相同的人生经历,如我们熟知的:米开朗琪罗,即使生活多是磨难与坎坷,却仍然奔跑在理想的路上,从未放弃对艺术以及自我的严格要求。我记得在《名人传》里有一句贝多芬的名言:“生活中的所有不幸遭遇,都会在另外一个方面带给你幸运。”所谓,有得有失吧。也许只有对信仰专注的人生,才是最生动丰满、充满趣味和色彩。

毛姆在《月亮与六便士》这本书里,究竟想告诉我们什么呢?也许想说:只要有梦想什么时候开始都不晚,年龄不是问题,国籍不是枷锁,家庭也不是束缚。从这本书里我们可以看到人的多面性,那些高尚、邪恶、仇恨、善良,就像无数颗“定时炸弹”埋在心灵深处,点点星火就可以引爆。斯特里克兰对自己的所作所为毫不掩饰,甚至没有任何羞愧和忏悔,却对艺术专注与执着,直到生命的最后一刻。

而现实中的我们,把自己局限在狭小的空间里,在无端中迷失了自我,终其一生都在寻寻觅觅,找不到生活的渡口,人生的彼岸,心之所向何去何从?而斯特里克兰知道自己要什么,并为此不惜一切代价地解开思想的牢笼,去追随心中那一轮浮光耀金的月亮,创造出让世人惊叹的作品。

# 羞耻心可医病

○ 刘琪瑞

的一声大叫,急忙伸手掩盖私处,且暴怒不已。叶天士抛刀大笑道:“汝病不是好了吗?双臂伸展自如也!”众皆愕然,叹为神医。

我母亲也讲过乡医运用人的羞耻心医病的事例。以前,农村缺医少药,乡人生了大病小灾,往往就近寻求乡卜郎中诊治。邻居二婶下田做农活,不小心摔了,腿骨脱臼,家人抬到小诊所,让村医二大爷给治疗。二大爷将二婶牵引固定后,听她嗷嗷大叫不止,索性借故离开了。二婶大腿外露,裤头顿显,置于大庭广众之下,她又羞又臊,拼命往里缩躲藏,其家人也羞耻心十足。大夫通过情景设置,让其产生浓重的羞耻感,进而下意识地反抗与挣扎,极力掩盖羞耻之处,从而达到治疗疾病的目的。这种心理暗示法往往能收到奇效,病人在不知情之下,受心理因素主要是屈辱心理的影响,通过类似条件反射的行为方式,一步步进入大夫预定的治疗方案中,结果不药而愈。

羞耻之心,人皆有之,怕羞大概是人的本能。孟子曰:“人不可以无耻,无耻之耻,无耻矣。”意思是说:人不可没有羞耻之心,没有羞耻心的人,就是真的无耻,无可救药了。这即是现在“无耻”的来历。孟子进一步说:“耻之于人大矣。为机变之巧者,无所用耻焉。不耻不若人,何若人有?”羞耻心对于人而言太重要了,那些为了利益而要弄机变之巧的人,是不会重视羞耻心的。不重视羞耻心就不是个真正的人,这样的人还有啥耻辱感呢?

如此说来,知荣辱,明是非,不仅是个人道德修养的体现,亦可治疗疾患,健康身体。

