

【国学讲坛】

□徐宏力

每个人的快乐焦点不同,愉悦深度与浓度也因人而异,要寻找那些能够给自己带来透彻体验的健康快乐。

诗仙李白在《将进酒》中写道:“人生得意须尽欢,莫使金樽空对月。”那么,人生得意时怎么办?如果没有金樽,只能用饭碗饮酒会如何?贵族快乐装饰性强,“高处不胜寒”是真体验;原生态的大众快乐最踏实。喝名酒担心有假货,包装越精美、广告越漂亮越让人怀疑成本没全用在酒浆里,为了忽悠消费者需要花很多钱,羊毛出在羊身上;村里的烧锅土酒最真纯,一下肚就知道是粮食做的,盛酒的家什随便,喝着心里有底。对于平头百姓来说,实惠就高兴。

宋代文人范仲淹在《岳阳楼记》中说“不以物喜,不以己悲”。快乐不起来,也悲痛不下去,这是不是麻木不仁?当然不是,如果是,也是高级“麻木”。如果心术不正的人故意惹你不快,而你表情麻木、不生气,他会很生气的,修行到了至高境界,平衡能力极强,轻易没有情绪波动,宠辱不惊,随遇而安,宁静致远。平常心即平常乐,常态愉悦在高贵的静穆中弥漫。

“只问耕耘不问收获”,这是聪明的幸福安排。总盯着收获会膨胀预期,希望有多大,失望就有多大。看准、闷住。看准了以后就剩下闷住了,不要再看,看也没用,一门心思地培育过程幸福,这是最要紧的功夫。有耕耘就一定有收获,不能没有天灾,也不能总有天灾。姜太公钓鱼,愿者上钩,总有愿者,没缘分上了钩也会脱钩的,

【域外走笔】

□社春

总而言之,能够“说出来”是一个人精神健康的标志、和谐邻里的必备、事业成功的情商。“说出来”的能力需要从小培养。

生活中,很多事情,很多时候,需要说出来,否则,会带来很多麻烦。

女儿在阿姆斯特丹出生,小学一年级时,学校颁发的家长报告书的“性格发展”一栏,我读到了老师这样的评价:“在与同学发生争执时,能够说出来。”

这话对我的震动很大,隔天专门向老师请教:为什么要把这一微不足道的小事单列出来?能“说出来”,对孩子很重要吗?

老师说,一个人只要能够说出来,能够准确表达自己的内心,就能正常抒发自己的情绪,就不会发生性格扭曲。老师还补充说,一个人只要能够“说出来”,能够准确表达自己的内心,就能与人有效合作沟通,就能成功融入社会,就能做出一番事业。

总而言之,能够“说出来”是一个人精神健康的标志、和谐邻里的必备、事业成功的情商。“说出来”的能力需要从小培养。当与同学产生矛盾时,就是学习“说出来”的最好机会。

对比自己,回想童年,很早就在外住校。一些成长中常见的内心纠结都不曾对父母宣泄。引导儿童“说出来”是父母的责任和义务,可是很多人都忽视了,或是本身就不懂。

在荷兰的小学,原则上老师不许同学之间打架,但

乐常者常乐

何必殚精竭虑?陷入耕耘过程,进而沉醉其中,就有乐趣上门,这是收获前的大收获,过程幸福实为顺手便宜。结果是瞬间的,过程是长久的。我曾与著名国画家张朋有些接触,那是位想法很少的居士,只知道做手边的事,他有诗为证:“来时空手去空手,富贵荣华何时。看破红尘万事休,及时行乐一壶酒。”张先生不是享乐主义者,他的“及时行乐”很简单——喝小酒、画自心,这就是生活的全部。也许正因为他注重眼前快乐,才有了远大成就。

快乐是得到的,更是找到的。你可以一脸苦相地活在世上,也可以面带微笑走完一生。前者赔了,后者赚了。“早餐才吃到一个鸡蛋。”“早餐都吃到一个鸡蛋了!”你比较一下两个句尾的标点符号,同样的享用可以有不同的心情。我们何不学会欣赏自己的生活?要使劲表扬自己哪怕一点点的成绩,给每一天快乐,给每一件事快乐,给每一个人快乐,别人也会给你快乐的。乐常者常乐,能发现生活中的细节美,是有高情调与大智慧的人,有资格做身边人的快乐领袖。

我在农村插队时,到处都是单纯的乐趣。夏天听着蛙鸣沉沉入梦,不希望秋天到来;秋天看到累累果实挂上枝头,不希望冬天到来;冬天围坐在热炕上烤火盆,不希望春天到来;春天呆坐在桃花树下想着桃子的甜美,傻傻地,不希望夏天到来。其

实每季都很新鲜,四季如春则看不到变化风景,好还是不好?我没在昆明住过,住了也会说好的,旱季雨季各有千秋。

我读博士的时候已经结婚生女,经济上很拮据,但是穷学生也会设计自己的快乐生活,现在回想起来依然不舍,但那情景已经一去不复返了。当时闲暇下来聚众打牌,我们自己制定了很残酷的游戏规则,输家要给对方买酸奶,只能看着对方喝,自己不能喝,嘴中还要念念有词,真好喝呀真好喝。如果没坏得绝顶聪明,是想不出这种高级惩治主意的。有一次我输了,送走了喝完酸奶的赢家,自己发狠买了两瓶,喝得着实快意,比他们多了一瓶,心里很高兴,虽然都是我花的钱。接下来的两天为了弥补亏空,到食堂只吃馒头不买菜,结果突然发现了面香,而且越嚼越出味道,往常一口馒头一口菜绝对没有这种单纯感觉,偏得的快乐可遇而不可求。当年放寒假乘火车回家,常常找不到座位,于是便用棉大衣一裹钻到座位底下枕着书包酣睡,喜称“硬卧”——硬在那里卧着,比硬座舒服。学会快乐的前提是学会不不快乐。幸福是怎么来的?幸福是选择的结果,你不幸福,是因为你不想幸福。以郁闷心想欢喜事,也会生出忧虑。心灵是天堂,好事可以变成美事,坏事可以变成没事;心灵是地狱,好事可以变成坏事,坏事

教孩子“说出来”



心栽培、长期关注。

亲子之间的伤害往往来自子女的青春反叛期,这一特别时期是亲子人生路上共同的一道坎儿。为了帮助被荷尔蒙激发得无法无天的少年,辅导被反叛的女儿折磨得乱了方寸的父母,荷兰政府和社会自发设立了很多这样的机构,供大众免费咨询,如影响最大的GGD,专业心理辅导人员会上门倾听来自家长和孩子的心声烦恼,而后给予心理辅导。即使在家庭医生那里病人也能得到宣泄,那些经常发火的人会向医生求救,而后被介绍到相关的心理医生那里接受咨询,得到早期治疗。

荷兰人特别重视邻里关系。青春期的孩子通常反叛父母,此时邻居就帮得上忙了。他们很愿意成为邻家

可以变成恶事。

抱怨是现代时尚。有人一见雾霾就骂大街,其实他自家就有两台车,起初就没想过低碳生活。这个世界的毛病都是别人的,自己总吃亏,一副受难者的嘴脸。大学生的抱怨尤其多,迷茫与忧虑弥漫在校园文化中。有的学生说,我们怎么高兴得起来?找工作、还房贷,压力有多大呀?活生生地将未来烦恼也拉到现在“享用”。把本事练好了,工作还是问题吗?他担心的不是自己本事不大,而是工作不好。无论能力如何,房产是必需的,要做有产者,不如此好像就要露宿街头一样,这不是给自己添堵吗?我去美国见到的白领同学,工作这么些年也没买房,租住在公寓里生活也非常惬意。进入抱怨怪圈,一辈子都不快乐,会降低生活质量,如果质量原本就不高,状况会更差。

宋朝学者苏辙认为“天下之乐无穷,而以适意为悦”。快乐无限,对路子最好。每个人的快乐焦点不同,愉悦深度与浓度也因人而异,要寻找那些能够给自己带来透彻体验的健康快乐。晋代学者刘伶是酒仙,欣赏道家忘世情怀,他认为“无思无虑,其乐陶陶”。可能不是每个读书人都喜欢这种逍遥吧?我便觉得“有思无虑,其乐融融”,脑要动,心要静,这是儒道互补的天地修炼。

(本文作者为青岛大学教授,从事美学与国学研究)

老顾是我的老朋友,中学的校友,北大荒插队的插友。出国前,我把房子托付给了他。因为这一次走的时间长,让他帮我给屋子通通风、照料一下水电,别因为漏水淹了楼下的邻居。我家没有什么花草草,只有一盆虎皮兰,因为总是忘记浇水,早已经干死了,被我扔在阳台的杄兒里,萎缩在那里,枯萎得如同一个干瘪的小老头。所以,没有侍弄花草的任务。我把房门的钥匙交给他,笑着对他这样说。

没过一个月,我从国外给老顾打电话,问候他也问问我家里的情况。他说都挺好的,你放心吧。我又问他,最近有什么新鲜事发生吗?说来听听。其实,是为了解闷儿,打发在国外寂寞的时光。他

【人生随想】

虎皮兰

□肖复兴

说,前几天去你家的路上,走在院子里,听见有猫的叫声,挺凄惨的声音,便循声找去,在一家人家的半地下的院子里发现了一只小白猫,很显然,是不小心掉下去的。他说,那家人家跟你家一样,很久没人住,大门锁着,也没法进他家的院子里去救这只小白猫。我笑他,你可真够有闲心的,还想英雄救美一样救猫怎么着?他笑着说我,怎么也是一条小性命,这只小白猫要是就那么呆在那儿,那家人家跟你一样半年也不回来,那猫不饿死也得冻死呀。

我知道,老顾就是这样一个人。那天,光听他讲这件他英雄救猫的事情了。那院子离地面有两三米深,他得找一根竹竿或木板之类的东西顺下去,顺到半地下的院子里,那猫才可以顺着竹竿或木板爬上来。用了几乎半天的时间,他满院子找这东西。终于碰见了一个和他一样惺惺相惜的人,知道他是为了救猫,帮助他从此附近工地上找来一块三米多长的木板。他把木板扛了回来,那木板一头宽一头窄,他想把宽的那头放进院子里会比较稳些,小白猫也容易往上爬。不成想木板宽的那一头沉,窄的那一头轻,还真不好放,不小心再把板子砸在小白猫身上,英雄救猫这出戏就演砸了。总之,放木板需要力气,也是需要拿捏的艺术活儿。

他津津有味地向我讲述:木板终于放了下去,小白猫终于顺着板子爬了上来,喵喵地冲他叫几声,跑走了。他开心地笑了起来,笑声从话筒里传过来,我能觉得出他那得意的样子。

我嘲笑他说,没想到,你还真够怜香惜玉的呢!年轻时对老婆怜香惜玉,现在人老了、退休了,这股子怜香惜玉的劲儿没处使了,便便在流浪猫身上了。他却一本正经地对我说,还是那句话,那也是一条性命,你没听见那叫声多惨呢!

又过了一个月,我给他打电话,彼此问候,然后问问北京和家里的情况。他说,我在你家阳台的角落里看见有一盆虎皮兰。我说,那盆虎皮兰早干死了,早该扔了。他说,前几次去你家,我就看见了虎皮兰,也以为死了,可前几天去,忽然发现它的叶子居然又有了点儿绿意,没准还能活过来呀。我笑他,你别逗了,都有小半年没给它浇水了,它还能活过来?他告诉我,你还别这么说,这植物的生命力有时候比人还要奇特,我就给它浇了浇水,昨天去,看它还真的还阳一样缓了过来。我索性把它抱回我家养养看,看它能不能起死回生。

我接着又笑他怜香惜玉,这次怜惜的主角从小白猫转移到了虎皮兰身上。不过,我说他,这回可没你英雄救猫那么简单,只要找个木板就大功告成,那猫毕竟是活着的,这一次,虎皮兰可是早就死了的呀。

以后,每次再打电话,虎皮兰成了重要的话题之一。没有想到,那盆虎皮兰在他的精心养护下,居然真的起死回生了。他告诉我,虎皮兰长出了好几片新的绿叶。那些叶子晚上拥抱一样聚拢在一起,白天花瓣绽放一样打开,已经虎虎有生气了。我对他说,你还真有本事!他说,不是我有本事,是虎皮兰生命力顽强。我说,要我看,还是怜香惜玉这股子劲儿厉害,它能让人动情,也能让虎皮兰起死回生。

半年后,我回国,老顾开车到机场接我。从接机大厅走到他的车前,他先打开后备箱,让我往里面看,说:看看我给你带来什么了?我往里面看,那盆虎皮兰端坐在那里,绿叶葱茏而茂盛,一点儿也想象不出临走时那干瘪的样子了。

(本文作者为著名作家)