



不干“不喜欢”干的事，心情会好一些。此说我们都赞同。但一个哲人说，为了在日常生活中保持心境的宁静，每天要做一两件“不愿意”干的事。我琢磨多天，并检视自己的言行，恍悟此说有道理，它所聚焦的是：抵抗一些习惯。

个人习惯中有好的，如爱清洁，早起，走、坐、站姿端正，待人谦和有礼，为走在后面的人把住门，排队；有坏的，如随地吐痰、扔垃圾，当众掏鼻孔，在不抽烟者群中

抽烟。有中性的，即在私下无伤大雅，公开场合做却引人侧目的，如自言自语，裸露。

以上是大体而论，具体到人，特别是老出火候的人，被漫长岁月赐予诸多习惯。在加州硅谷，一个上班族的男子，学历和本领都十分优秀，却无法在任何一个公司待得长久，因为早上开车上班，如果一连三个十字路口都遇上红灯，必打道回府，理由是：红灯主凶，恐招祸患。30多年前，一个新移民，买了二手车，每天开着去上英语补习班，他每次只加五块钱的汽油，即使油箱大半空着也不加满，刚好够对付从学校来回一个星期，以此限制自己驾车出游的奢侈欲望。

习惯之可怕，在于“成自然”，一旦太频繁，太熟悉，你就被它主宰着。在唐人街看到许多老年同胞，走着走着，忽然运气，来一声洪亮的“哎吐”，一坨雪白或浅绿的浓痰落在乌黑的柏油马路上，路人闪避，摇头，骂娘，他均不以为意。有什么办法呢，他吐了几十年，在故土的村野、墟场，稠人广众处，谁都这样，他早已麻木，连吐痰这动作也由下意识驱动。扔空烟包亦然，从口袋里掏出，抽出最后一根。捏扁，手张开，烟包落地，何等利落的水到渠成。

我对习惯的警觉，是从看微信发现的。有一位极热心的国内文友，每天推出公众号，年来转载了我许多作品，我极为感激，曾向他多次致谢。我在国内居住时有意

## 抵抗习惯

□刘荒田

滋生。由“既成习惯”产生的情绪，不管“基准点”怎样转移，其“体量”变化有限。被家长宠坏的孩子上了大学，父母给的零花钱每月达五千元，这就是儿子眼里的“理所当然”。后来，零花钱减为四千、三千，他的天就塌下来了，要死要活。尽管同学中的贫寒者一个月连三百块也拿不到。这就是中国的老话——“升米养恩，斗米养仇”。

明了这一极易患上的“习惯”病，我们要怀着警惕，力求不要使一些事情定型，如别人的帮助，如热心人的提携，如让你天天自我感觉良好的奉承，单向的受恩尽可能及早规避。少吃、不吃“免费的午餐”，不但为了“不占便宜”，更为了维护心理卫生，做一个明达的人。

## N 耐人寻味

## 战争打击不倒音乐

□杨 照

1945年3月12日，一颗炸弹从天而降，不偏不倚击中维也纳歌剧院，瞬间，维也纳歌剧院的舞台、座席全毁，只留下外围一圈断壁勉强立着。大火随即燃起，一烧数日，烧掉了几十年的累积，换句话说，维也纳歌剧院没了！

然而歌剧还在。短短半年后，1945年10月6日，维也纳被联军分成4个占领区，战后物资严重匮乏，大部分市民依赖配给苟活着，神奇的是，维也纳歌剧院恢复演出了。

旧建筑当然不可能重建，维也纳歌剧院轮流使用其他场地，有些小到只有几百个座位，管他的，音乐响起，歌剧就来了。

每一场演出观众都爆满。小一点的场地，站着的观众比坐着的多好几倍，连座位与座位间狭小的位置都站了人，大家开玩笑说：“现在才知道，原来歌剧是要站着看的。”

两年后，维也纳歌剧团竟然远赴巴黎，在花都演出。1948年，维也纳歌剧院的重建计

划开始了，当时维也纳市民有一个共识：别的都可以缓一缓，街道、公园甚至工厂和住家，这些都可以等，先给我们重建歌剧院吧。

大量资源被投入新歌剧院的设计与建造，不只是钱，更重要的是艺术人才。音乐家、画家、雕刻家、建筑师都来了。到1955年，新歌剧院落成，11月5日，首演的剧目是与维也纳关系密切的贝多芬唯一的歌剧作品《费德里奥》。

战争没有改变维也纳歌剧院，因为战争不但毁不掉维也纳人对古典音乐的热爱，反而更激发了他们对音乐的迫切需求。

维也纳人想的不是“都吃不饱了，听什么音乐”，而是“都吃不饱了，还能失去音乐的慰藉吗”。他们想的不是“音乐能干什么”，而是“没有音乐，那怎么活下去”。

世界大战都没能改变维也纳人的音乐态度，反而让他们更深刻地认识到音乐的价值。



请本文文图作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。

## Y 有此一说

ouciyishuo

## 健康计提

□杨德振

每天下班后，我总要沿公园走上四五公里的路，痛快淋漓地出一身汗，再搭一段地铁回家，风雨无阻，至今已坚持快十年了。其间，虽然私家车买了十二年，但开的公里数尚不足六万公里，显得有些“浪费”。一些同事和朋友常常提醒我，“车辆搁在那儿，坏得快呀！”有的甚至问我“为什么当初要买车”？我笑而不答，不置可否，内心却在思忖：买车是为了外出办事提高效率和旅游方便，而主动锻炼身体是“健康计提”的一种方式，两者目的和动机各不同。我觉得，来自身体方面的健康收益肯定要大于私家车的耗损，这种“一少一多”的生活方式所得到的收益，是不能以金钱的盈亏或物质的损耗多少作为计量单位和统计依据的。

财务会计学上有一个专业术语，叫“计提”，简单地说，就是指计算和提取。举个例子，公司发12月份的工资，往往是压你一个月，也就是一月份才会实际收到属于12月份的工资，但公司做账时却要在12月份把12月份的工资计提出来，因为是

当月的费用，即使当月没有发放，也要计提。我的主动锻炼意识和行为里就有“健康计提”的底蕴藏在其中。

如果把一个人的身体健康比作一本“大账”的话，那么，每天的主动锻炼身体和良好的作息安排、合理的膳食营养结构就是其中的“计提”科目。在时下，中国人的温饱不愁，营养不够而造成生病或营养不良的现象很少，倒是营养过剩带来许多新的病症和问题，加之主动锻炼意识的缺乏、固定锻炼行为的缺失，造成许多人的健康状况堪忧，甚至处于亚健康状态；尤其是一些人纵情于声色犬马、锦衣玉食、钟鸣鼎食、肉林酒池之中，过着醉生梦死、骄奢淫逸的生活，饱食终日，脑满肠肥，致使各种疾病“畅通无阻”地沾染上身，最后留下人间悲剧和唏嘘，到头来还以为自己“事业有多成功”“人生如何风光”……这些人都是没有了解和熟悉会计学中“计提”原理妙用的人，没有掌握好人生的健康原本是可以“计提”的、“预存”的。平常的生活里，不去

“计提”健康的“科目”，等到身体出了问题或亮出“信号”，再去做“一曝十寒”式的锻炼或病急乱投医式的各种检查，时间上已经晚了。许多四五十岁的人，英年早逝，怆然倒下，给全家留下巨大悲伤，其实就是他（她）本人日积月累用不健康的生活方式所带来的恶果和报应，是没有进行“健康计提”所造成的生命“呆账”“死账”，其结果完全是咎由自取，不值得同情；他（她）们的事业再成功、人生再风光，丝毫不值得羡慕和推崇。

所以，为了生命这本“大账”，我们每个人要掂量清楚，到底是及时行乐、忘乎所以、孤注一掷等“昙花一现”的生活方式好？还是细水长流、有张有弛、舒适从容等“青山不老”的生活方式好呢？如果钟意和选择后一种，那就要在日常工作和生活中学会“健康计提”；像我一样，哪怕汽车贬值加快，也要让生命增值提速；只有这样，长期不懈地坚持健康锻炼与体质积累，才能顺利抵达长寿、平安、幸福的终点。