

人生感悟
enshengganwu

幸福总比痛苦多

□陈启银



我有两个朋友,每次聚到一起,都要讨论世界上到底是幸福比痛苦多,还是痛苦比幸福多?

幸福与痛苦孰多孰少?其实无法精确计算,有人说“不如意事常八九,可与人言无二三”。确实,生活中的不如意很多,可是,为什么大家仍会感觉幸福比痛苦多呢?这里面有个视角和体验的问题。那位认为幸福总比痛苦多的朋友,其实人生也是坎坷的,恋爱时一无所有,工作时千辛万苦,创业时艰难起步,但他依然乐观,他说人生就是过关斩将,痛并快乐着,因为对未来充满希望,对理想的实现充满自信。有了希望和自信,打拼就是一种幸福,身在苦中也不觉得那么苦了。

怎样才能感觉生活中的幸福更多呢?朋友给了我答案。

想得透一点。他说你们也知道,并不是我遇到的坎坷比你们少、人生之路比你们顺利,而是我明白,苦难磨砺的是乐观精神,战胜苦难是很难得、很持久的幸福。“梅花香自苦寒来。”真正的幸福不只在目标实现之时,实现目标的过程也很幸福。用积极的态度去迎接挑战,以战胜困难为快乐,以在逆境中前行为荣耀,把别人认为苦的事用心去做,就会把痛苦的经历变成追求和实现幸福的过程,幸福自然比痛苦又多几分,有时还会越忙越幸福。

承担勇一点。朋友的观点很实在,既然有些痛苦不能幸免和改变,比如生、老、病、死、灾祸、风险、危机、失败、错误、亏损等必须死扛,那就勇敢地承担、坦然地面对:要么把最坏的境遇想透,把悲痛转化为追求幸福的动力,当成幸福的垫脚石;要么像太阳接受黑子的存在一样,把无法改变的痛苦和烦恼装进行囊,学会与它们共处。不要让那些无法改变的痛苦,影响可以拥有的幸福。

珍惜多一点。人之所以不幸,是因为他不知道自己是幸福的。不能只看到别人的拥有,看不到别人的失去;不能只看到自

己的不幸,看不到自己的幸运。要善于发现和珍惜握在手中的幸福,比如稳定的工作和收入、健康的身体、健在的父母、和睦的人际关系、安定的生活……不要犯“身在福中不知福”的错误。学会感恩生活,学会积攒零星的小确幸,并把它们放大,幸福就会越来越多。

看得远一点。幸福是有保质期的,还必须拥有“幸福的能力”。如果认为时时刻刻都快乐才叫幸福人生,有一点小挫折便痛苦不堪,这是对自己人生的一种苛求。接受自己和生活的不完美,努力经营一生一世的大幸福,不断创造一人一事的深幸福,注重生产一物一时的平常幸福。无论生活有多苦涩,都要面带微笑,报之以歌,坚定地走向幸福而美好的人生大道。

幸福感来自健康的心态,保持乐观与进取,常怀感恩之心,努力寻找身边的小确幸,不去“放大”“聚焦”“咀嚼”痛苦,就会感觉幸福总比痛苦多。人生到了下半场,回想走过的路,我深以为然。

耐人寻味
airenxunwei

三思而择

□王继怀

朋友打电话找我谈心,说自己这些年非常努力,但感觉到中年,事业没什么成就,心里有点慌。

在生活中,我们也会遇到朋友这样的经历,有些事情,我们很卖力地做,但结果不如预期。为什么会出现这样的情况呢?我想,很可能是方向没有选对,方向不对,盲目努力,无异于南辕北辙,无法抵达目标。只有方向对了,通过坚持不懈地努力,才会迎来成功。当然,事倍功半也有可能是爱好和天赋的原因,选了不适合自己的方向,强行努力,不但会让自己很辛苦,也很可能达不到想要的效果。爱好是最好的老师,自己感兴趣,会把工作当成事业,会有使不完的劲,会千方百计去把事情做好,因此,更容易获得成功。

所以,做事前先三思,慎重地选择方向和方法,再去努力和坚持。

我有一位朋友,孩子爱好艺术,也很有艺术天赋,参加各种艺术表演,总能获奖,但文化课成绩一般。朋友不管孩子的实际情况,给孩子报培训班,要求孩子在文化课上拔尖,以考个理想大学。这让孩

子处在高压之下,不仅成绩提升不大,还患了心理疾病。在医生和老师的帮助下,朋友重新做出选择,根据孩子的能力与兴趣,选择了艺考,孩子慢慢变得开朗了,学习自觉又努力,后来考上一所著名大学的艺术学院,现在发展得很好。

人到中年,事业没什么成就,也不必太慌,很多人的成功都起步于中年,甚至更晚,只要找准适合自己的方向,找到自己的强项,坚持下去,一样可以成功。有人说,人生若觉无作为,就去看看黄公望。黄公望的人生,50岁前都是不太顺利的。年过五十,有的人会认为人生也就这样了,得过且过,但对于黄公望而言,人生盛宴才刚开始。年过五旬的他潜心习画,终于在年过八旬时完成了传世画卷《富春山居图》。

努力并没有错,但关键还要选择好努力的方向和方法。选择对了,自然就会越努力越成功。人生之路,关键的一步在于认清自己,三思而择,选择适合自己的路,不要有“揽镜人将老”的担忧,因为方向对了,坚持前行,就什么时候开始都不算晚。

人生百味
enshengbaiwei

姨妈家的餐桌

□程筠

同家人偶然聊到抠门与节省的话题。起因很简单,每年夏天,朋友家晚上都不开空调。

于是,一家人开始思考抠门与节省的区别。

我说,节省不是不吃不用,而是不浪费。走在路上,大汗淋漓,口渴难忍,如果此时非要再坚持两个小时,到家喝上一杯凉白开,而不愿在路边买一瓶矿泉水,那就太没必要了。

我给出了我的结论:不需要的时候,不去花费,就是节省。急需的时候,还舍不得花费,那就是抠门了。

母亲却有不一样的看法:

小时候,带你去你大姨家,还记得她总会备上一桌丰盛的午餐吗?其实,你不知道,平时她家的菜,都指着房后的那片菜园子。一年四季,也就是些茄子、黄瓜、大白菜之类。可是你一去,无论如何,你大姨也会去买些肉和卤菜。

吝啬的人,不论是不是富有,对自己和外人,都会吝啬。节俭的人,即便自己日常简朴,对外人也能做到热情周到。

非常男女 “吃得到一起”的爱情要义

□左拉

2020年对我来说是糟糕到不愿重来的一年。年初因为疫情影响,我所在的项目组解散,女朋友的薪资遭到减半。我的求职过程并不顺利,为数不多的存款也都用于每个月的房租开支。整个上半年的时间,我们几乎都不太舍得花钱在吃穿用度上。

女朋友虽然不是川渝人,但比我还嗜辣。可在那段时间,每次我提议带她去吃火锅,她都连连摆手,说不如上网买几包火锅底料在家吃。自己节食缩衣倒没什么,但我并不希望女友跟着一起受委屈。我唯一能做的就是加倍努力,尽快给彼此更好的生活。

那天,我们路过一家川菜馆,我执意拉她进去尝尝地道的家乡菜。吃饭的过程中,她一边把盘子往我面前推一边说:“过去一年你辛苦啦,吃一口跳水兔,顺顺利利跳过所有关卡。”我笑着点点头,表示认同她对这道菜的强行解释,还故意学着电影里的台词问她:“辛苦归辛苦,你什么时候有空嫁给我?”

她也笑着回答:“吃完这顿饭啊。”

一顿饭下来,我们被辣到有点出汗。因为沸腾的不只是食物汤底,还有那一刻心意相通的我们。

有人说“爱一个人就从陪她吃饭开始”。因为一起吃饭,是了解一个人的最好方式。一个人的口味里,藏着她的故乡、她的成长痕迹,以及那些你未曾参与的过去。我们可以一起吃饭的过程中,学会怎么好好去爱眼前这个人。

这个时代,我们都在不断远行。我们难免会听到,外面餐桌上尝过的味道,远不及故乡的一蔬一饭。但好在,这个世界上有人不仅跟你口味相似,还明白你的这份执着。

合得来的爱情,要一起吃很多很多顿饭。只有让爱情落实到吃饭这样的生活肌理当中,爱情才会长久。

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

