

凡人一叶

anrenyiye

摆脱困境

□莫小米

每个人都会面临困境。他的困境,特别具体真实。

刚学会走路时,他就总是摔跤,跌了就爬不起来。5岁的一次手术后,再没站起来过。

接下来的五年,他还有一点行动能力,用手臂支撑,把身体从一个凳子挪到另一个凳子上。12岁后,肌肉萎缩加剧,脊柱向后凸起,再没下过床。

他叫王晓明,出生在上海浦江镇,40多年来,他去过最远的地方是上海市中心的医院。

家境贫寒,父母劳累,他习惯了不提要求,搬到门口晒一晒太阳不花钱,他也不提,不想辛苦母亲。

他智力不差,想学些技艺。做过各种尝试,翻过一两本电器维修的书,去外婆家串门时上过几堂绘画课,看了电视剧里的侠客,还曾痴迷于武术……但他脑

子很清楚:“很多事不是喜欢不喜欢的问

题,喜欢也没用。”唯一向父母提的要求是买了一台5000元的电脑,那时他已学了围棋,村里没人下得过他。到虚拟世界对弈,很快在各大围棋网站上升至“九段”。一位和他下过两局的体育记者评价他,“风格很凶”。

有棋友知道了他的情况,给他介绍学生。一开始下两个半小时指导棋,只收30元。他不在乎钱多钱少,“既然做就要做好”。他通过网络直播间的虚拟棋盘推演棋局,伴着语音讲解。教得好,学生越来越多,收入从每月两三百元变成一两万元。

事业有了起色,父母渐渐老去,王晓明要独立生活。43岁,他经过不懈“斗争”,终于从父母家搬出来,自己租房住。生活上全天候请护工照顾,晚上隔一小

时就要翻身。初中毕业的护工小伙子,评价没有上过一天学的王晓明,“他什么都懂,反倒是自己像个文盲”。

王晓明办了五年围棋培训班,有85名棋童考上业余五段,顺利“毕业”。

同时收获的还有友谊,棋友们坐着火车结伴从外地来看他,有一位每年来帮他维护电脑;还有爱情,一位有视力缺陷的女孩成了他的初恋。

受困于床榻,他的一切都是自学的,知识、交往、做人。

医书上说,得了这种病的人平均只能活到20多岁。近年,肌肉萎缩症剥夺了王晓明敲击键盘的能力,他不得不改用屏幕键盘,以及家长推荐的语音输入法。

他仍处于困境中,但从某种意义上说,他已摆脱困境。

有此一说

ouciyishuo

做个逍遥客

□马 德

卑微,也许不会有那么多光鲜,但绝对好活。

我对高处不胜寒的理解是,高处有太多的不自由和太深的孤独。

因为太自由了就会不自由,因为太热闹了才太孤独。

只要在人群里,就会羡慕别人,并以此为痛苦。而且,这种仰望绝非单向的,也就是说,既有下羡慕上,也有上羡慕下,这跟你在什么位置没有关系。

一个穷人说,我会有什么让人羡慕的地方呢?一个富可敌国而病入膏肓的人说:唉,你看,这个人多健康。

“佳思忽来,书能下酒。侠情一往,云可赠人。”

是《小窗幽记》中的话。

生命可以在一瞬间,如此豪放和自在。

谁也料想不到,自己能活到多寥廓和多幽深,如果,要的足够少,而放下的足够多。相反,若每天抱怨和仇恨,也分明可觑见,生命可以活到多狭隘多憋闷。

每个人的高度和宽度,就是



活着的境界。

世间遍地烦恼人,有时诗意地纵情一把,便是逍遥客。



精粹短文

ingcuiduanwen

一粒种子的成长(外一篇)

□黄小平

一粒种子,播进地里,生命的成长便开始了。

生命的成长,不在空中楼阁,而在朴实的泥土;不是天马行空,而是脚踏实地。

种子,低到尘埃,生命的成长,才有了上升的空间。谦卑和低调,是生命的一种升华。

给种子盖上泥土,那是给

种子一份压力。压力,其实是在为生命的成长,激发一份进取的动力。

种子在泥土中,身陷一片黑暗。而生命的成长,就是去追求光明。

一粒播进地里的种子,就是在低到尘埃处、在重重压力下,一路成长为一棵参天的树。

海水前行的捷径

坐在海边,你会看到,远处的海水,正涌动着一叠叠波浪,向岸边铺排而来,后浪推动着前浪,一叠一叠拍打在海滩上。

海水,为什么以波浪式的方式向前运行呢?物理学的解释是:海水以波浪式的方式向前运行,最省力。这说明,波浪式运行,是海水前行方式的最佳选择,是海水抵达彼岸的最佳途径。

波浪式运行,顾名思义,一波落、一波起,一波起、一波落,在起起落落之间推动着海水前行。波浪式运行,它运行的路径,不是一条直线,而是一条起伏伏的曲线。

由此看来,捷径,并非就是直线,就是距离最短,如果能以一种最省力、最能减少阻力、耗费成本最低的方式抵达,哪怕是曲线,哪怕是弯路,也是捷径。

南腔北调

anqiangbeidiao

倾听别人的抱怨

□岑 嵘

美好、你的家人又升职了,会让你的朋友更喜欢你呢?在何种情况下,他也会与你分享他的生活呢?你们会在分别时感觉彼此的关系更亲近呢?

为什么“抱怨”这种情绪能几千年来广泛和长久地存在,显然它有很多我们没有想到的作用。

当我们遇到职场危机、生活挫折、经济困境等事件时,我们就会感到压力很大,这时我们的身体会分泌一种叫皮质醇的激素。如果皮质醇一直过高会严重影响我们的健康,这时我们就需要降低皮质醇含量。

在动物世界中,猴王会撕咬下属,在职场里,老板会拍桌子怒吼,他们这么做其实就是通过宣泄释放压力,在这个过程中也降低了皮质醇。作为大多数普通人要么选择默默承受,但这样做会严重影响我们的心血管的健康;要么找人发发牢骚,这确实有助于降低我们的皮质醇含量,使其恢复到健康水平。

而另一方面,作为听众,你并非一无所得。与其听别人漫无边际地炫耀,人们更愿意听别人诉诉苦、抱怨一下,很多时候,

他人只是想通过诉苦和抱怨,来重新建立起你们之间的联系。这个时候你应当任由他强化你们的关系,或者你也可以使他相信你们之间的关系始终很牢靠,不需要任何额外的强化。

抱怨有不同的动机,如果你的老板突然在饭桌上向你诉苦,这个时候他的动机可能是想少付给你薪水,也可能是想把你当成自己人,把你拉到他的圈子里。如果你长久未见的好朋友突然找你来诉苦,那么他的动机可能是有事想找你帮忙,但更有可能只是想再次强化你们之前的友谊,告诉你,你们之间的关系一直没有变。事实上,一个从不在你面前抱怨或者诉苦的人,你也很难把他当做真正的朋友。

如果你的职业是服务类或销售类,那么更需要善于听别人的抱怨。例如《红楼梦》中,马道婆就是个很好的“销售员”,她兜售的服务从除祟到驱邪,五花八门,而她的特点就是在贾府的各房各门中听别人的抱怨,从中发现商机。当赵姨娘向她抱怨王熙凤的严苛时,她就轻松赚到了大把银子。

有一家大型食品制造商,其

主打的产品中有调味酱。梅利莎是一个职场新人,她入职的时候,这家公司的调味酱正处于长达10年之久的销量衰退期。她的同事给了她一些充满数据的材料,但她决定先把数据放在一边,她的方法是听妈妈们的抱怨。这些年轻的妈妈说,你们公司的调味酱有30多种不同的味道,但我们只想买孩子不会拒绝的那一种。妈妈们要在大量的调味酱中找到孩子们喜欢的,这让她们觉得很麻烦。梅利莎说服了不同部门的同事,对产品线进行精简。于是,消费者们能够更容易地在超市货架上找到自己想要的调味酱。这种改变,最终使得那个品牌起死回生,而这里面自然有梅利莎善于倾听抱怨的功劳。

不过凡事都有个度,抱怨也要适可而止。德国经济哲学博士罗尔夫·多贝里说:和爱发牢骚的人打交道,会影响或威胁我们快乐的生活。而那些喜欢没完没了且不分场合抱怨的人,也应该意识到,这是一种不礼貌的行为。

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。



我们的身边总有些人爱抱怨,大多数人际关系专家的建议是远离他们。比如德国职场专家约亨·马伊就说:“如果我们让这种喜欢抱怨、喜欢从负面思考的人待在周围,早晚我们会失去向前的动力。虽然这么说听上去有点冷酷,但是,请尽量避开这类人吧。”

这种建议听起来挺有道理,但实际上并不这么简单。关于

抱怨,经济学家的建议或许更为精准。美国行为经济学家丹·艾瑞里说:人们抱怨的原因有好几个方面,而向朋友抱怨的真正原因很有趣,其中一个主要原因是,痛苦常常会使我们感觉彼此的关系更亲近。

我们可以设想一下,你在与朋友见面的时候,是告诉他昨晚你的孩子如何无理取闹,还是详细地跟他讲你的家庭生活有多