

N 耐人寻味
airenxunwei

至人无梦

□刘文涛

人生三分之一的时间要用来睡觉,这一睡就免不了做梦。受《周公解梦》的影响,很多人相信,梦总与现实有点关联,暗示或预兆着一些不同寻常的事情。

我有一位年轻朋友,正在忙着找工作,有段时间总梦到大水漫山,时日一长,心生郁结,于是,便去网上求解,去庙里解、去找算命先生解……结果,就属医生解得最准——神经衰弱。

严重的神经衰弱需要药物治疗,但和很多疾病一样,药物往往治标不治本。如果说多梦是“标”,那“本”是什么呢?依照西方弗洛伊德的说法,梦是潜意识压抑的欲望。照此理,这“本”就是白日的未竟之志,或者说是无法改变现状所压抑的情感。

我个人的经验是,岁数越大、经历越多、憾事越多,做的梦也就越具体、越古怪、越让人如鲠在喉。但医学临幊上,神经衰弱却多见于年轻人。可见,现代社会年轻人压力之大,一点不亚于中年人。

前不久,刷到一个视频,晚上十点四十分,晚班

地铁上的年轻北漂个个满脸疲惫,甚至有人顾不得形象地瘫坐在地板上,用一位网友的话说,“感觉大家都憋着泪,随时都能哭出来”。

回到家,他们应该会倒头大睡,为疲倦的身心回回血。但事实上,很多人是划手机到凌晨,然后在白天累积的压迫感和种种浑浊的情绪中睡去。生活一团糟的时候,在抽象的梦境里也很难有一件称心如意的好事。期待他们做好梦是不现实的。

颠沛流离就容易惊悸不宁,忧惧过多就容易夜寐多梦。我那位执着于解开“大水漫山”之梦的年轻朋友,吃了很长一段时间的药,后来终于找到工作,病很快就好了。即使偶尔做梦,也不再那么沉郁。

这并非个例,也不是心灵鸡汤。现代医学早已证明,意识、心理因素能够对人的健康状况产生重要影响。有个成语“至人无梦”,说的是品德高尚的人,不会做想入非非的



梦。期待人人都达到这种境界是不现实的,我们能做到的或许是,在杂乱繁忙的工作生活里,多留一点放松自己、成全自己的时间。心情舒畅了,梦魇就少了,一个更有生机活力的身心也就不远了。



前段时间我生病住院,出院时,医生叫我清淡饮食,不要太劳累,建议我多吃些水果,如苹果、橙子、橘子、梨、猕猴桃等。我发现,这些也是很多人探视病人、看望老人、走亲访友时爱带的水果。为什么这些水果如此受欢迎?因为现在人们越发讲究吃得营养,吃得健康。有位营养专家说,每天吃的食料,不仅要保持营养均衡,还要讲究单个食品的营养密度,比如苹果,所含营养的密度高,经常吃,对提高身体的免疫力很有好处。“营养密度”这个词,引起我的关注。

我最近在手机上重读《红楼梦》,在评论区发现,这本书的热度仍然居高不下,从小孩到老人,从学生到专家,各行各业的读者都有,有的人是第一次读,有的人则是第N遍读。正如红学家所说,这本书能够提供历史、文化、艺术、哲学、美学、生产、管理、饮食、服装、爱情、亲情、性格等多方面的营养,可谓“营养密度”很高,不管从事什么工作,在什么年龄段读,人们都能从中读出不同的感受。这也说明,作品的“营养密度”越高,涉及读者的领域就越多,流传的范围就越广,流传时间也会越久远。

F 非常感受
eichangganshou

家有“和事佬”

□马英阁

家,是最普通不过的港湾,有父母的关怀,有兄弟姐妹的斗嘴,有日出而作、日落而息的宁静。家中的和谐如细水长流,不起波澜,偶有小石投入,荡起一圈圈涟漪,却也总有一种力量,能使之再度平静。在我们家,这股力量便是父亲,一个不折不扣的“和事佬”。

“生气不能解决问题。”这是父亲挂在嘴边的话语。每当家中出现争执,父亲总是那个幕后的调解者,他用自己的方式维系着这个家的和谐与平衡。

父亲的眼中似乎藏着时间的秘密,总能在我们的怒火即将爆发之前,以一句平和的话语,一杯递到手边的茶,或是一个及时转移的话题,将冲突的苗头扼杀在摇篮之中。他很少直接介入争执,更多的是以旁观者的姿态提供一个不同的视角,让我们在争执中自行找到出口。他的存在就像是一股潜流,无声地润泽着这个家,使得每一次的争执都不至于演变成风暴。

在母亲的唠叨和我们的抗争声中,父亲总是保持着一种难以置信的平静。他的笑容背后藏着对家的深刻理解和对生活的深厚感情。他

不会在饭桌上高谈阔论,也不会在客厅里挥洒激情,他更喜欢在一旁静静地观察,然后在最关键的时刻,用一句话,一个动作,或是一个眼神,将所有的紧张气氛化解。他用自己的方式让我们明白,争执并不可怕,可怕的是失去和解的智慧。

其实,家中大多数的争执从来不是真正的战争,它们更像是情感的宣泄,是对彼此关心的一种表达。父亲总能洞察到这背后的真正含义,他知道,每一次的争执之后,家人之间的关系会因为理解而更加紧密。父亲的智慧在于他知道何时该出手,何时该退后。他不会让自己成为家庭争执的中心,而是让我们自己意识到问题,自己去解决问题。

家和万事兴。家庭就像是一个精密的仪器,需要不断地调校才能保持平衡。作为“和事佬”的父亲就是那个最懂得调校的人,他在第一时间捕捉到家中的不和谐音符,并用他的方式去调和它们,让我们的家成为温暖而又平静的避风港。

Y 有此一说
ouciyishuo

增大你的“营养密度”

□陈启银

由此我想到一位文友,写作伊始,常为作品不能发表而苦恼。因为他总把愉悦自己放在首位,想怎么写就怎么写,重文字技巧而忽视思想内容,对可能产生的社会效益——给读者的营养价值重视不够,也不够接地气。我向他指出这个问题,提醒他好好检视作品的“营养密度”,内容为王,以质取胜。于是,文友对自己的文章进行修改,内容与技巧都有所提升,“营养密度”大增。现在这位文友不时有作品公开发表,还常受到读者好评。现在很多人利用自媒体创作,在网络平台写美文,写小说,创作当然需要有个人风格与特色,但文章的“营养价值”和“营养密度”也不容小视,要在

这些方面多下苦功。其实这也与广大受众的需求重合,大家都不会轻易错过内容与形式皆好的作品,也不会轻易为“水稿”转评赞。

生活中,还有很多需要增大“营养密度”的地方。

一位朋友向我聊起办公室里有个同事特别受欢迎,因为他的摄影技术很好,大家有什么活动都喜欢带上他。在完成本职工作的基础上多些其他小技能,会增加工作机遇。所以,要保持学习,多培养一些小技能,尤其是跨专业的技能,变身复合型人才。比如,你的专业是计算机,但同时又是乐队成员,还能从事影视制作、讲一口流利的英语……这些技能都在增大你的职业生涯

的“营养密度”,学识广,技能多,可辐射的领域就多,综合实力和竞争力也就越强。

人际交往方面,“营养密度”高的人也更有优势。你若盛开,蝴蝶自来。人与人交往和相处,性情相投固然重要,但若能让别人觉得你的人品与才能方面“营养密度”高,愿意真心为他人付出,别人会主动与你交往,你的“朋友力”与凝聚力也会越来越强。

由此看来,懂得提升自我修养与能力,懂得增大做人的“营养密度”,也是获得成功的一个重要环节。

