

N 耐人寻味  
airenxunwei

## 理想的生活

□马 德

理想的生活,早餐要有小米粥。米粒金黄,小口慢喝,佐以新腌制小白菜,和风润雨,日精月魄,统统到胃里来,有天人合一之陶醉感。

理想的生活,手头必有一份理想的职业。这份工作,可能干一辈子挣不了多少钱,但干一辈子肯定不讨厌。

理想的生活,要推门有山有水。窗前要有树,树大而冠盖硕茂,浓荫蔽日。然后,坐窗前听风声,听雨声,听鸟声,听万籁之妙,枯坐即是禅定。

理想的生活,身上无病,心底无事。一蔬一饭,吃嘛嘛香,倒头便睡,一觉天亮,没有比这个更惬意的事情了。无论站着,坐着,还是躺着,都是美的,看见的每一个人都是美的。王国维说,以

我观物,一切皆着我之色彩。是的,理想生活,就是自己活到了自在,也觉得这个世界痛快。

理想的生活必能自省。没事量量体重,别让自己太胖了,胖了不好看。常上秤,还有一个好处是,知道自己有几斤几两。这样,不摆谱,不嘚瑟,活得低调而雍容。有道是,人贵有自知之明,人能有这份自省不容易。不知道自己有几斤几两的人,往往容易言行出格,稀里糊涂就丢了人。

理想的生活,要有好邻居。多破败的家,有好邻居,住着也会舒服。好邻居的最大特点是不扰你,你有事,会出现在你面前,问你需要帮点什么忙的人。有一天,你要搬走了,房屋能舍下,邻居舍不下。好邻金不换。

理想的生活必清简。不参加无聊的饭局。即便喝酒,也只跟聊得来的朋友喝。喝多了,也不过是酒酣胸胆尚开张。不要跟说话吹胡子瞪眼的人同席,也不要与张口是钱闭口是钱的人为伍。清简,就是不再陪无意义的人玩了,就是该推辞推辞,该拒绝拒绝,就是不断做生活的减法,就是少无聊不扯淡。

理想的生活,爱一个人终老。爱一个人不离不弃,此心可贵,携一人相伴到老,此生难得。从此,田园儿女,欢声笑语。人这一辈子,爱无数人易,专情于一人难。在欲望迷离处,情多易,守正难。理想生活之人,必有理想之婚姻,滥情者,人生容易烂尾,这样的人,不配谈理想的生活。

理想的生活,须有雅趣。张岱说,人无癖不可交。癖者,趣味也。一个人的趣味,必然要外露在某些喜好上。弹古琴,拉二胡,吹笛子,喜欢音乐爱好戏曲,能追星可为票友,便是一趣;画画、写书法、吟诗作赋、谈古论今,便是一趣;种花、养竹、修篱、造物,便是一趣;春日访湖,秋日登高,月夜畅想人间事,大雪闭门读好书,便是一趣。人有趣味,才有滋味。人有滋味了,自己过得有意思,别人也觉得你有趣味。

理想的生活,有美餐,可饱口腹之娱,有闲时,可抱枕呼呼大睡。活在热气腾腾的世界,这样的追求虽然低俗一些,但唯如此,才不亏待辛苦奔波的肉身。理想的生活,固然在精神层面,但妥妥

不了肉身的这点追求,精神层面的一切追求都会变得虚妄。或者说,如果没有赋予肉身这点踏实感,精神层面的所谓丰富会显得特别苍白。

理想的生活,身边必无糟糕的人。说到底,人这一辈子,最终要跟其他人打交道。无论是亲戚朋友,还是同事上司,甚至是陌生人,如果他们当中没有糟糕的人,这一辈子,真是最理想不过了。当然了,这样的理想生活,看起来好像有点不切实际。但其实,这就是理想生活本质所在。理想生活,未必拥重权居高位,未必富可敌国日进斗金,而是你跟身边的人,彼此相处其乐融融,仿佛置身于桃花源。

人生,一辈子能有相宜的人相守相伴,夫复何求!

R 人生感悟  
enshengganwu

## 自卑是个好词儿

□叶倾城

我在长沙工作时常常无事时过江,逛逛湖南师范大学,爬爬岳麓山。有一次,无意中看到山脚下的操场旁有个四四方方的小屋子,白墙黑瓦,孤立一隅,看不出来,走近一看,匾额上简简单单写着三个字:自卑亭。

这名字起得好生奇怪。

后来一查,自卑亭建于1688年,“自卑”二字取自《礼记·中庸》中的“君子之道,辟如行远必自迩,辟如登高必自卑”。要去远方,先得知道自己的狭隘;要登高,先得明白自己的卑微,从脚下开始。原来“自卑亭”有这个意思。

这是一个张扬个性的时代。关于教育,多数人说的都是“尊重孩子,给孩子自信”。在情感上遇挫的女子,常常会收到“缺少自信”的批评。有自信的人,高视阔步,声音响亮,与人握手都显得格外有力。

一时间,自信成了最佳美德,自信的反面自卑则好像成了最坏



的词。不管能不能,都得先说“我能”;不管是否觉得自己棒,都得拍着胸脯大喊“我好棒”。有了这样的自信,才能拿下不能胜任的工作,赚到超出预期的钱。

为什么不能坦然地做一个自卑的人?电影《国王的演讲》以乔治六世为原型,乔治六世向来怯懦,且患有口吃,当战争袭来,他要在全中国人民面前发表演说。这像一个不可能完成的任务。国王知道自己的劣势,便从自身短板下手:运动、加强呼吸、练绕口令……机械训练容易而心魔难破,他百折不挠:发声、感觉、跳跃、放松……多么艰难,别人的小小斜坡于他而言是崇山峻岭。但就因为身在低处,才一定要

往高处去。

心理学家阿尔弗雷德·阿德勒曾经这样诠释自卑,他说这是人与生俱来的第一感受,婴儿的一饮一食、一动一静都依赖成年人,依偎在成人怀里有多甜蜜,自己就有多无能为力。正是意识到这软弱,婴儿才拼命发展力量,靠自己的手臂支起上身,靠自己的手指抓住一个球,再到靠自己的双脚稳稳地站在大地上。

经由自卑,克服自卑,最终拥有真实的自信,好过莫名其妙、不知所自信。就好像,自卑亭在岳麓山的脚下,正是开始攀爬的第一步。

自卑,其实是个好词儿。

Y 有此一说  
ouciyishuo

## 败给自己

□鞠志杰

“人生最大的敌人是自己”是一句不太好理解的名言,因而像“超越自我”“战胜自我”这种口号式的宣扬往往会使人感到迷惘。如果调转方向去思考,想想那些“败给自己”的事,就会觉得这句话说得很有道理。

几年前,我装了一款手机软件,上面有在线答题游戏,既长知识又好玩,我渐渐喜欢上了它。如今我的积分排名挺高,基本上能够做到“在大部分时间战胜大部分对手”。而每次失利,我都会总结失败原因,除了对手实力确实比我强之外,我发现失败原因主要有三个方面:一是记忆不牢靠,明明那道题已经做过,但还是答错了;二是自己不在最佳状态,早晨刚起床,睡眼惺忪就投入“战斗”,结果惨败;三是不小心,“手滑”点错选项。

这样一想,我是败给了自己。

由此及彼,联想到生活和工作,“败给自己”的事俯拾皆是:上学时我曾在一次考试中少答了一页卷子;我的一部手机在骑自行车时弄丢了,它从衣袋里滑出时我竟然毫无察觉;在一篇重要的稿件里,我竟然把当事人的名字写错……想一想,那些“不小心”“马虎”和“不认真”,无不是“败给自己”。

败给别人,是实力不行;败给自己,则是败给心魔。这个心魔是潜意识中的另一个自己,他让自己意志不坚定,精神松懈。

驱除心魔,非一朝一夕之功,需要有笃定的信念以及深厚的修行。努力且自律,不畏险阻迎难而上,打败那个“最大的敌人”之时,也就是“超越自我”之际。

