

## 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，看见的每一个人都美。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，不得瑟，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。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，别人也觉得你有意思。

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，但安妥

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，甚或是陌生人，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，常常会受到“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、练习口令……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，最终拥有真实的自豪，好过莫名其妙、不知所谓自信。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惑。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，他让自己的意志不坚定，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。

