



冷暖世界 ·

亲情流动 ·

智慧生活 ·

慢心境

杨宁

快已经成为一种极其普遍的社会情绪,许多人认为,要取得较高的生活质量,就要加快生活节奏,也只有比别人更快,才能获得更多,才不会吃亏。谁知在忙忙碌碌中,把自己的灵魂丢下了,把美好的生活体验丢下了。

在我的生活圈子里,有许多标准意义上的成功者,他们有美好的家庭,有让人羡慕的工作,但其中有两位却选择了自杀。家人对外的解释是抑郁症,但造成抑郁症的恰恰是工作和生活的压力。

快与乐,往往以孪生姐妹的面目出现。古人为何把快与乐组在一起,自然与当时的慢生活相关。古时候没有火车轮船飞机,最快的交通工具就是马了。有一天骑上了骏马,飞驰起来。从字面上去理解,是快意的意思,这种乐稍纵即逝,不可久留,非常难得。我一直认为快乐是个不应时的词,但让人纳闷的是,我们非常喜欢用快乐来祝福别人,我们也安然享受别人的祝福。如果知道快乐只是一种短暂的快意,这岂不是在祝福别人的欢乐幸福短一点呢?

昆德拉的《生命不能承受之轻》可以直抵一个人的心灵。他还有一本书叫《慢》同样精彩,《慢》中有段话:“慢的乐趣怎么失传了呢?古时候闲荡的人到哪儿去啦?民歌小调中游手好闲的英雄,这些漫游各地磨坊,在露天过夜的流浪汉,都到哪儿去啦?他们随着乡间的小道、草原、林间空地 and 大自然一起消失了吗?”昆德拉理想中的生活不是一种快乐,而是一种慢乐,放慢自己的工作节奏、生活节奏以及自己的生活态度,轻物质追求,重精神感受,享受简约生活给自己带来的心灵体验。正如林语堂在《人生盛宴》中所说:“能闲世人之所忙者,方能忙世人之所闲。人莫乐于闲,非无所事事之谓也。闲则能读书,闲则能游名胜,闲则能交益友,闲则能饮酒,闲则能著书。”林语堂悟出了慢的万般妙处。但现实的生活节奏未必能让人慢下来,闲下来,但你必须掌握一种快中求慢、动中求静的方法。在快节奏的生活节奏中,让自己的心灵闲下来,打理一下自己的心情。

父与子

米兰

1989年发生在美国洛杉矶一带的大地震,在不到4分钟的时间里,使30万人受到伤害。混乱和废墟中,一个年轻的父亲安顿好受伤的妻子,便冲向他7岁的儿子上学的学校。他眼前,昔日充满孩子们欢声笑语的三层教室楼,已变成一片废墟。

他顿时感到眼前一片漆黑,大喊:“阿曼达,我的儿子!”跪在地上大哭了一阵后,他猛地想起自己常对儿子说的一句话:“不论发生什么,我总会跟你在一起!”他坚定地站起身,向那片废墟走去。

他知道儿子的教室在楼的一层左后角处。他疾步走到那里,开始动手。

在他清理挖掘时,不断地有孩子的父母急匆匆地赶来,看到这片废墟,他们痛哭并大喊:“我的儿子!”“我的女儿!”喊过后,他们绝望地离开了。有些人上来拉住这位父亲:“太晚了,他们已经死了。”这位父亲双眼直直地看着好心人,问道:“谁愿意来帮助我?”没人给他肯定的回答,他便埋头接着挖。

消防队长挡住他:“太危险了,随时可能发生起火爆炸。”

这位父亲问:“你是不是来帮助我?”

警察走过来:“你很难过,难以控制自己,可这样不只你自己,对他人也有危险,马上回家去吧。”

“你是不是来帮助我?”

人们都摇头叹息着走开了,都认为这位父亲因失去孩子而精神失常了。但这位父亲心中只有一个念头:“儿子在等着我。”

挖了8小时、12小时、24小时、36小时,没人再阻挡他。他满脸灰尘,双眼布满血丝,浑身上下破烂不堪,到处都是血迹。到第38小时,他突然听见底下传出孩子的声音:“爸,是你吗?”

父亲大喊:“阿曼达!我的儿子!”“爸,真的是你吗?”“是我,是爸爸,我的儿子!”儿子告诉同学们不要害怕:“只要我爸爸活着就一定能救出大家。因为他说过不论发生什么事,他都会和我在一起。”

“现在怎么样?有几个孩子活着?”“这里有14个同学,都活着,我们都在教室的墙角,房顶塌下来架了个大三角形,我们没被砸着。”

父亲大声向四周呼喊:“这里有14个孩子,都活着!快来人。”过路的几个人赶紧上前来帮忙。50分钟后,一个安全的小出口开辟出来。父亲声音颤抖地说:“出来吧!阿曼达!”

“不!爸爸。先让别的同学出去吧!我知道你会跟我在一起,我不怕。无论发生了什么,我知道你总会跟我在一起。”

这了不起的父与子在经过巨大灾难后,无比幸福地紧紧拥抱着在一起。

只做一个选择

殷桃

我有个让人非常尊敬的朋友,是个姑娘。这个姑娘基本上不上社交网站,有的时候会上网看看英剧,这大概就是她大部分的网络活动了,剩下的时间她都在学习。

这姑娘学习好,是我们学校历史系的。我以前在电视台实习的时候请她翻译过一期古诗词的节目,读起来唇齿留香,我们制片人也都说从来没有见过这么专业的翻译。我笑一笑说:“这不奇怪,这个姑娘就是这块料。”

我之所以尊敬她,是因为她明白自己要什么,然后她就不在乎别的了。所以她从来都泰然自若,从不焦虑。她不想挣大钱,不想跟人争,只想好好研究历史,以后在象牙塔里过和书本打交道的日子。

前段时间有个学妹问我:“中国人都不喜欢出头的人,如果一个人有点成就,别人就会在后面说三道四,那你怎么办?”

我说:“那你就别在乎啊。要不然你就活在别人眼光里,小心谨慎;要不你就别在乎,不然得多焦虑啊。我不是说让你不要在乎别人怎么说,而是你要知道你自己要什么,剩下的就别要了。做好一个选择,然后,坚持这个选择。”

你是多想成为一个成功人士,出头给那些瞧不起你的人看看啊!可是你有没有想过,你为什么要去做个成功人士?你为什么要去跟他们比?你自己要的是什么?就像我先前提到的那位姑娘,你若是问她:“你这么努力,但是以后当个老师,编个书,又辛苦又没钱,不痛苦吗?”她一定会说:“是辛苦啊,没钱啊,但我觉得这没什么不好的。”

如果有人问你:“你这么努力,也许在此中失去了纯情,失去了朋友,失去了很多自由,不痛苦吗?”你说:“我的确失去了纯情,失去了朋友,失去了自由,但是这没什么不好的。”那就算你赢了。

也许让你真正快乐的并不是爬到金字塔的顶端,而是你知道你自己并不想爬到顶端;也许让你真正快乐的是你知道自己很想爬到顶端,于是你不会再回头看。当你有了明确的标准之后,你就不用在乎别人的标准了。他们在你身后甚至是你耳边说什么都无所谓了。