

人的顶级本领或许是屏蔽力

□ 马拓

如题,是我最近的一个感悟:人的顶级本领,也许就是对于外界的屏蔽力。

我有个经常见面的朋友,曾经非常痴迷一款手游。有一次一起吃饭,无意中看到他的手机,里面刷出来的推送全是这款游戏的攻略。

因为我也偶尔会玩,所以简单聊了几句,没想到他两眼放光滔滔不绝,整顿饭几乎就成了这款游戏的专场。我才知道,他最初是被同事带上道的,一开始只是想融入圈子,玩多了就开始上头,无奈人菜瘾大,排位赛经常输得底儿掉,成了同事间的笑柄。

为了证明自己,他开始苦心钻研游戏攻略,在各大论坛和视频网站上刷攻略,甚至开始“氪金”,只为提升技艺扭转实力。但这一切似乎都是徒劳,他依然是那个连输的菜鸟。为此他烦恼不已,有一次甚至气得把手机屏幕都摔裂了。那阵子他早上一睁眼就是刷这款游戏的新鲜资讯,看直播、看帖子,整个人一度陷入魔怔

的状态,生活和工作也受到了影响。

痛定思痛之下他做了一个决定,弃游。

再见到他时,他跟我说他把游戏删了,在所有网络平台上也屏蔽了这款游戏,取关了所有相关游戏主播,不再掺和同事之间有关这款游戏的任何话题。午休时同事组团打排位,他就下楼散步,偶尔手机再推送与这游戏相关的内容,他就迅速点选“不感兴趣”标签,实在手痒就随便玩玩小程序里的网页游戏转移注意力。

“不出一周,神清气爽。”他说。再吃饭时,我能明显感到他精神的放松,天儿也聊得更加舒服了。我和他认识那么多年,这是第一次打心底佩服他。因为我知道执念之所以总在我们心中挥之不去,是因为信息茧房向我们的现实生活伸出了太多触角,想要彻底斩断它们,是需要很强的意志力和执行力的。

其实恋爱也是这个道理。曾经我处理过一件事,事主是个姑娘,因为失恋在警务室里一直哭。我叫来她的闺蜜接她

回家,闺蜜来了就先劝她:“你为什么不能把他删了呢?”我才知道姑娘分手后还是放不下前任,动不动就刷他的朋友圈和微博,无法自控的那种。为此她的生活就一直摇摆 in 分手的惯性中,为一些侥幸的幻想与毫无来由的关切反复内耗。

“没办法,劝不动,钻进去出不来了。”闺蜜在门外跟我无奈叹气。

我也不知道说啥。对方跟我开玩笑:“你能把她手机没收几天吗?兴许会好点。”

后来我在网上刷到一位很独特的视频博主,她患矮小症,三十几岁了,身形看上去只有孩子大。从她独居小家的装潢布置看,她应该不富裕,做的工作也很可能极其普通。但她在视频里不哭诉不卖惨,每天只在下班后更新一些日常生活的琐碎。她用小小的胳膊和手轻轻切碎西红柿,飞快搅拌鸡蛋黄,或者拌一盘翠意盎然的拍黄瓜,蒸一锅热气四溢的大米饭。然后她就坐在桌子前大方自然地吃。看到这个环节,如果不是弹幕和评论

里刷的都是称赞之语,我已经全然忘记了她和一般人的区别。

即便如此,我也能想象得到,在现实中,这个小姐姐难免会遭受这样那样的眼光与非议。至少我认为,在青春成长的过程中,她这样与众不同的外表是很难被公平看待的,不知她因此有过多少被流言中伤的至暗时刻呢?但如今的她仍旧可以安详笃定地独自生活,布置自己的小窝,享受自己的佳肴。她经历了怎样的心理上的蜕变虽然不得而知,我却为此深深钦佩和反思。若不是她一路把那些糟糕的眼光统统屏蔽掉,想来也不会成为视频中那个独立又自信的自己。而当这个真正的自己出现在镜头前时,弹幕和评论中却没有一条揶揄嘲笑。相反有人会定期来看她这些平平无奇的视频,称她的乐观坚强能治愈自己一天的烦闷。

世界只有一个,却大得无边。还是得有决心,找到那个属于自己的光明一隅。

——摘自《北京青年报》

点 滴

人为什么接受教育

□ 许倬云

太平洋上的孤岛,从来没有人去过,那里一样有日落日出,一样有花开花落,一样有春夏秋冬。那个世界,我们没见过,我们脑子里面就没有它。今天能照相了,我们才晓得黑洞里是什么,我们的宇宙知识多了一大块。所有我们知道的,或者用肉眼看见,或者用机械的眼看见,或者用推理的眼看见,而哲学能推理到最远最远。

所以人接受教育,不是说你受教育就能换得吃饭的工具,也不是说受教育就能知道人跟人怎么相处,而是要养成一种远见,能超越你的局限。我们要设想没见到的世界还可能是什么样,去拓展可能性,可能性是无穷的。

——摘自《读者》

光明与黑暗

□ 雨果

人并不是只有一个圆心的圆圈,它是一个有两个焦点的椭圆。事物是一个点,思想是另一个点。

黑话只不过是语言在耍坏坏事时用来改头换面的化妆室。它在这里换上上面罩似的词句和破衣烂衫似的隐喻。

有思想的人很少用这样的短语:幸福的人和不幸的人。这个世界显然是另一个世界的前厅,这儿没有幸福的人。

人类的真正区分是这样的:光明中人和黑暗中人。

减少黑暗中的人数,增加光明中的人数,这就是目的。这也是为什么我们要大声疾呼:教育!科学!学会读书,便是点燃火炬,每个字的每个音节都发射火星。

——摘自《意林》



心中有光,不畏将来

□ 袁则

在王阳明看来,保持快乐不是一种天赋,而是一种能力,是一种通过智慧和修行可以获得的能力。他在龙场谪居期间,写下了千年传诵的《瘞旅文》,其中记载了这样一个故事:有位吏目从京城来,带着一子一仆去赴任。路过龙场时,在当地苗家借宿。王阳明想找吏目询问京城的事情,可等到第二天,传来噩耗,才知道这3人因长途跋涉,筋疲力尽,相继殒命。这件事令王阳明很感慨,他让仆人将3人葬了,并说道:“如果你实在贪恋这5斗米的俸禄,就应该开心上任,为什么要这么忧郁呢?路途遥远,风餐露宿,哀愁积心,内外夹攻,岂有不死之理?我离家来此已有3年,同样经历了这些,却能安然无恙,就是因为始终保持豁达愉悦之心。”

完全没有情绪,不是正常人。但不能克制情绪,就是愚者与智者、弱者与强者的区别。心不安定,则一事无成,拥有积极的心态才是生活的良好开端。

众所周知,王阳明的一生并不顺遂:25岁时,参加会试落选;35岁时,触怒刘瑾,被杖责入狱贬至龙场;45岁时,入贼寇四起之地。他虽身处泥泞,却依然能遥看满山花开,还能无执无着,静享生命的喜与乐。无论是面对京城官场的排挤,还是穷乡僻壤的贫寒,他从不执着,从不计较,该退则退。王阳明说:“只存得此心常见在便是学。过去未来事,思之何益?徒放心耳。”意思是只要常存养此心,就能经常觉察到心的存在,这就是做学问。已经过去的事和那些还没到来的事,想它们有什么益处呢?这样胡思乱想,只能白白丢失

清明的本心。

一个人要想获得快乐,就得有活在当下的智慧。简单来说,就是专注于眼前的事情,不要胡思乱想。《三国演义》里,周瑜临终前的一句“既生瑜,何生亮”,被世人大叹可惜。面对一个才能谋略都高过自己的人,周瑜不是想着虚心讨教,而是心生嫉妒。去世时,年仅36岁。

人处浮世先修心,须从宽容做起,开诚心,布大度,盈于心,造多福。狂风骤雨之中,苏东坡竹杖芒鞋,顶着风雨,从容向前。那种笑傲人生的洒脱和豪迈,那种风雨中我行我素、不畏困难的超然情怀,都浓缩在一句“一蓑烟雨任平生”中。时时微笑,雨打芭蕉也无愁;常常宽容,宰相肚里能撑船。苏东坡写下《定风波·莫听穿林打叶声》之时,正值中年,走过半生风雨飘零,已然修炼成超脱世俗的心境。他回首看着顶风冒雨而来的路,实际上是在回首自己一生走过的路,无所谓风雨,也无所谓天晴。这里的风雨和晴朗,既是自然天气的风雨和晴,又指人生道路上的荣辱得失,苏东坡早已看开。所谓荣辱,都是过眼云烟,淡泊宁静、无忧无虑、无欲无求、轻松自由,也许这才是他想要的生活。

王阳明临终前,弟子问他有何遗言。他只留下8个字:“此心光明,亦复何言?”这8个字是王阳明一生的概括,也是他对世人最后的教诲。内心光明的人,他的世界也一片光明,一片生机。总有一天,你会发现,你最好的样子,是肩上有山、心中有光,不惧路长、不畏将来。

——摘自《领导决策信息》

文 苑

热气腾腾的灵魂

□ 高自发

灵魂无色无形,没有人知道它到底什么样。但并不影响我们用各种或褒或贬的词汇来描绘它,比如高尚的灵魂或丑陋的灵魂,有趣或无趣的灵魂,乃至热气腾腾的灵魂等。

对于灵魂来说,高尚、丑陋或是有趣、无趣,很容易理解,但“热气腾腾”就让人有些好奇了——那该是怎样的灵魂呢?不觉让人对“热气腾腾”一词充满了想象。

运动场上奔跑者汗流浃背,但他始终坚持不懈地奔跑,顶着头上蒸腾而起的热气,仿佛化身蒸汽机车,在跑道铸就的铁轨上轰隆隆地向前驶去。让人从这幅奔跑的画面里读到坚韧与力量。

普通人家客厅里一桌饭菜,一家人围坐着吃得津津有味。冬日的暖阳斜照进来落在饭桌上,一桌饭菜的热气在阳光下蒸腾开来,让人顿感家的温馨与和谐。

茶馆方桌上的一杯热茶,绿色的叶子优雅地在杯里转一个身,旋转着向下沉潜。随着蒸腾而上的水汽送来缕缕茶香,让人从一杯茶里闻到一种从容与淡定的情绪。

一个人只要拥有一颗热气腾腾的灵魂,日子就不会过得太糟。这样的人能够在自己的赛道上自信地奔驰,可以与亲友相亲相爱和谐共处,无论多忙都会找一个闲暇的日子,放松自己的身体与灵魂。

一颗热气腾腾的灵魂,只能寄托在一具有温度、活力四射的躯体上。拥有这样躯体的人,即使在芸芸众生中并不十分出众,但他的生活一定多姿多彩。因为这样的人,热爱生活,享受生活,浑身散发着勃勃生机,无时无刻不在感染着他人。

——摘自《今晚报》



投稿邮箱:dtwbz@163.com