

## 简单社交不是坏事

□ 陶琦

社会

常看到有人感叹，现在越来越不愿意社交了，尤其人到中年以后。加之随着时代变化，不少人也逐渐培养出了自我超越情绪，知道独处也是一种自我提升、自我愉悦的技能，且可以通过练习变得更好。于是，简单社交成为一种全新生活方式，潜在反映了现代人于时代下的心理自我蜕变。

网络时代，简单社交的趋势愈发明显。过去，一个人很难单枪匹马解决生活中必须面对的各种问题，不管内心喜不喜欢，都须为交际应酬作出一定牺牲，以此维持社会关系和人际圈子。这种社会文化环境，又会为“社交达人”创

造出更多、更大的社交空间，让每一个参与的人都感觉这样做很重要。

但社交的行为手段与目的并不是总能建立起一种合乎逻辑的联系，很多时候就如梭罗在《瓦尔登湖》里说的：“社交往往廉价。”人们进行的大多是无效社交。而人的心理能量又是一种有限资源，若使用过度，也会像肌肉一样产生疲劳。当人们的有限精力已被家庭和事业消耗牵扯，再被无效社交压榨，就会感到很疲惫。于是随着年龄增长和阅历增加，不少人会根据自身需求重新调整目标，参与的社交活动减少了，转而更为注重那些自己认为有意义

并真正欣赏的事情。

简单社交是一种有所取舍的交往方式，毕竟所有的人际关系都须经历时间的检验。如果一个人对既有的社交圈子被中断感到害怕、担忧，也说明平时的自主性不强，独自处理事情的能力不足。

我认为简单社交不是什么坏事。发达的现代科技和商业服务已无须依赖人脉支持系统就能提升人的社会适应值，人们不再把时间和资源花费在不必要的社交上，而是懂得了安静的自我更有助于过上真正完整的生活。

——摘自《广州日报》

## 有意义还是有意思？

□ 陈方

生活

与“有意义”相比，我更喜欢“有意思”。有意思多好玩啊，追逐那些有意思的事，才能真正顺从内心的选择。

曾经，中国中车长客股份有限公司焊工李万君在获得人社部门颁发的正高职称资格证书，成为吉林省第一个获得教授级别的工人时，有记者采访他，他的回答耐人寻味：“我第一次看到焊花就感觉像过年放烟花一样有意思。这一焊，没想到就焊了这么多年，焊出一个教授来。”他的回答，远比给你讲一通“技术工人的意义”要打动人心。

如果一个人发现不了平凡生活中的“意思”，让他去寻找“意义”，实在痛苦。

我一直惊叹于有人凡事都要挖掘它的意义。你可以说，那些特别喜欢探究意义和价值的人，也许是想活得更坚定、更踏实一些；也可以说，人是唯一寻求意义的动物，于是才产生了哲学、艺术。但哲学家去探究意义，是“职责”所在，日常生活中，如果也总在探究什么样的事情有意义，那附着在意义之上的人和生活，是功利而无趣的。

凡事都先要问问是不是“有意思”这事本身就没什么意义，如果一定要先有才有意思，那就不是生活了。有意思可以像每晚进厨房一样琐碎，但没人否认那是幸福的瞬间。当这些琐碎最

终魔幻般重塑了“有意思”这个动宾词组之后，这些瞬间才渐渐升华成“有意义”。

想想也是，跳出“有意思”的羁绊，做一个“有意思”的人，对抗生活风险的能力才会更强一些吧。你看苏东坡，当年被贬到还是瘴气横流的广东时，“有意思”的他可以“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，而追求“有意思”的韩愈同样被贬到那里时，只能号啕“好收吾骨瘴江边”，让亲戚来给自己收尸了。

活明白了，也许我们就不至于在平常生活的泥土里打着滚，还拼命寻找它的意义所在了。

——摘自《青年文摘》

## 如何修养气质

□ 张建云

家风

气质先天秉承于父母，后天随着思想、性格、人品、智慧的变化而变化，形成善恶、是非、美丑。

宋代大儒程颢先生语“质美者明得尽，渣滓便浑化”，意思是气质善美之人如同太阳升起，随着时间的推移，越来越明亮。气质如同点燃阳光的能量，善美越足，日光越亮，从而阴冷就会越来越少，直到化解完毕，不留分毫。阴冷，就是渣滓，即人的缺点和错误。

那么如何修炼内心善美的气质，不使“渣滓”挂在脸上、流于眼神、表于腔

调、染在手势？

首先要练志。所谓练志，即立志、励志，最终收获志。孩子心中无志，学习就不好，因为他不懂得为谁而学；夫妻无志，日子就过不好，因为他们不懂得为啥而过；工作、创业无志，则不知目标为何，往往失去进取的动力与激情。

其次要练念。念，就是心念。一是把心念练大，能容下更多不平之事，不顺之人，不好听之话。二是把心念练正，看问题要从阳光积极的方面去看，而不要消极地看待问题。

再次要练情练爱。宽容地对待爱情、友情、亲情以及各种事情，让内心充满爱，尽可能多地爱人。

最后还要练话。说真诚的和让人爱听的话。

有大志、有正念、有共情、有仁爱、有好话，自然气质善美，就是我们一直提及的良知。如此一来，工作、学习、爱情、友情会有不完的如意、享不尽的惬意。

让我们与孩子一起修养气质吧，因为好气质就是好家风。

——摘自《今晚报》

## 独处需要两种元素

□ 李银河

文苑

静和动是一对矛盾，又是一枚硬币的两面，人总是静久思动、动久思静的，就像人在一处住了久了，就有出去旅游的冲动；在外面流浪久了，又会有回家的向往。人与社会的关系也是这样。独处久了，就想凑凑热闹；热闹久了，又想独处。

我的内心总是趋向于静谧，不喜热闹。在生活的大多数时间，愿意一个人避开人群，过安静的日子。我在滨海小城可以一个人在一栋空荡荡的大房子里一住几个月，别人会以为苦，我却怡然自得。

独处需要两种元素：一是内心强大，二是内心丰富。内心强大是指对他人没有依赖性，能够独立支撑，无论是在物质上还是精神上，像一棵独立支撑的大树，而不像绕树的春藤；像独立完满的人，而不像依人的小鸟。内心丰富是指不会真到达无所事事穷极无聊的地步，总是有写作的动力，有读书的渴求，有观影的兴致，对美有永不餍足的爱好和追求。只有这样，才能只是感到时间不敷使用，而不会感到无聊。

叔本华的钟摆理论说，大多数人在需求未得满足时陷入痛苦，在需求已得满足时陷入无聊。人生就在这痛苦与无聊的两端像钟摆一样摆来摆去。在一切物质需求已得满足的境况中，能够继续自己对爱与美的不懈追求，终身不必陷入无聊境地，这是对人的一个极大挑战。我面对这一挑战跃跃欲试，信心满满，决心将全部身心浸淫在对爱与美的狂热追求之中，并把这一激情保持终身。

——摘自《意林》

点滴

## 不再焦虑

□ 孔曦

一度，很容易焦虑。

出门在即，小区班车发车的点就要到了，刚清理过的猫砂盆里又有了新的“内容”，妆还没化完，衣服还没换好，急死了……其实可以换个思路。赶不上这班车，可以乘下一班车，或坐公交车。不过多费两块钱而已。

收到体检报告，小状况不少，焦虑了几天，想那钢筋铁骨的机器，经年累月昼夜不停地用下来，尚会磨损，遑论被肉骨凡胎包裹的五脏六腑？

又一天，提携帮衬过我的人，要我为其办为难之事，要么有求必应，要么打些折扣，要么回绝。除了第一项选择，选第二第三项都会被扣上“没良心”的帽子，怎么办？再想，就想通了，清誉固然重要，但世间还有底线这样东西。一旦开了先例，后患无穷。长痛不如短痛，宁负恶名，不破底线。

如果有人有东西使我患得患失，这些人、这些东西，原本就不属于我。除了亲人，没有什么人是不能离开的。年轻时，敢追求敢尝试，是勇气；年长了，能割舍能放下，是通透。

不再焦虑。

——摘自《辽沈晚报》

## 也说“三季人”

□ 山楂球

在“三季人”的故事中，孔子的做法尽显圣人智慧。蚱蜢春生秋死，一生只经三季，从没见过冬天。在他的意识里，一年就是三季，故此，蚱蜢是彻头彻尾的三季人，不必枉费口舌与之争执。子贡听了老师的话，恍然大悟。

在现实生活中，凡食人间烟火者，也都有“三季人”之嫌。因为人们生活的自然环境和人文环境，会造成认知上的偏差。长期生活在赤道附近的人，难领略“千里冰封，万里雪飘”的壮美、“大漠沙如雪，燕山月似钩”的空旷寂寥。人们接受教育的程度不同，知识储备存在较大差异，认识问题、分析问题、解决问题的能力就截然不同。轮扁与庖丁各有各的绝活儿，隔行如隔山，不同行业、领域的人沟通起来必然存在障碍。

不管是谁，书读得再多，都有认知上的盲区，但只要尊重科学，不吹牛、不逞强、不道听途说、不充内行、不当“杠头”，别人便不会当你你是“三季人”。子曰：“知之为知之，不知为不知，是知也。”

——摘自《今晚报》

投稿邮箱:dtwblz@163.com

白办发行

单月订价:21.5元



中共大同市委主管主办 大同日报社出版 电话:0352-2050272  
编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层 邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司 电话:0352-2429838  
广告经营许可证:140200400009 广告热线:0352-5105678

广告热线:0352-2503915