

更难耐的是热闹

□ 游宇明

有人说：世间最难耐的是寂寞。我觉得这种说法只说对了一半。寂寞是一种无人关注的状态。我们做得好，受不到夸赞；干得不好，得不到提醒，内心当然容易生出孤独。不过，大家还得明白一种常识：生活中没有一个人生来便会获得热闹，再幸运的人生也必须从寂寞开始。既然寂寞是生命的常态，那么不适应也得适应，遇到了，我们的内心才不会有那么多的惊慌失措。

生活中真正难耐的是热闹。

热闹就是景象繁华、人声鼎沸、引人注目、被人羡慕的状态。你炒股，挑中的股票一天天往上走，是热闹；你当电影演员，最近拍的一部戏突然大火特火，票房可观，媒体约访不断，是热闹；你身为大学教师，论文常发核心期刊，是热闹。周边的世界里，有绞尽脑汁想做天空的雄鹰的，却少有千方百计想当农家院里的小鸡的，因为前者热闹，后者注定寂寞，热闹个

个喜欢，寂寞更多地是我们有时必须接受的一种或长或短的际遇，而非寻常人愿意作出的理性选择。

只是热闹绝非成功的标尺。有的职业最容易在人前晃来晃去，比如主持人、娱乐明星、运动员；有的职业偏于静默无闻，比如从事科学研究、文物修复、旧籍整理等。一个人得到的追捧比别人多，许多时候只是说明你获得了一个惹人关注的位置，绝不意味着你的生命成就、对社会的付出一定比别人大。热闹也像风一样不可久恃。一个人刚刚获得某项成绩时，可能许多人追捧，时间稍长，没了新鲜感，或者其他人取得了比你更大的成就，追捧者马上可能转背而去。

热闹还是一把双刃剑，一头可以刺向懒散、保守、平庸，引导人保持某种状态；一头也可能刺向我们的宁静、淡泊、忧患意识，使我们变得虚荣、逐利、顾盼自雄。经常有一种人，因为某部书、某首歌

人 生

成名之后，天天忙于应酬站台，最终昙花一现。

相对耐不住寂寞，耐不住热闹更容易掉进悬崖险滩。不耐寂寞，不愿将生活配置给你的冷板凳坐热，我们会失去被幸运阳光眷顾的机会，反而促人警醒。不耐热闹，你遭逢的是一锅不露声色的温水。最初的热闹到来时，别人看你的目光柔柔绵绵，递给你的手也温润如玉，你会不自觉地迷恋这样的“厚待”，沉醉于如此的追捧，然后在这种迷恋与沉醉中，意志慢慢被煮死，心灵慢慢失去寻梦的底色。

人生一世，真正难得的是耗尽生命获取那些经得起时光淘洗的功业。有了这样的愿望，我们才可能“耐”住热闹，击退各种穿红着绿的诱惑。热闹永远只是身外的事，无论山远山近，依然执着奔赴某个终极目标，方可体现一个人对尘世的穿透力与出类拔萃的明慧。

——摘自《新民晚报》

文 苑

如何控制你的愤怒

□ 彭凯平

从进化的角度来讲，愤怒的积极意义是让你集中力量备战各种挑战和困难。当你愤怒时，心跳加快，压力激素水平增高，感觉更加敏锐，所有这些身体反应会让你充满战斗欲望。在有些文化里，为了让战士充满斗争激情，统治者会想方设法煽动仇恨，告诉战士诸如他们的亲人被杀害等坏消息，让战士内心充满仇恨。

适当的愤怒和兴奋一样，都是人类愉悦性和生机的表现。不动气未必就好，智者知道如何去控制——他有“气”，但是能控制自己。

想象这样一个场景：我们去餐厅吃饭，人很多，不得不排队等待，但不知道为什么等了很久，服务生就是不过来接待我们。那么，我们如何控制怒气呢？

第一种策略是认知重评，对这个事情重新评估一下。想一想是不是还有其他的原因，比如，人实在太多，或者服务生太忙。当你愤怒的时候，很多想法会被放大、夸张化，显得戏剧化。这时候，你需要尽量用理性的思维方式改变自己的想法。例如，不要去想着“天哪！完了！一切都毁了！”而是应该告诉自己“这换作是谁都会心烦，不过这也不是世界末日，再生气也无济于事”。此外，还要注意尽量不要用“总是”“不可能”这类语气绝对化的词。

古希腊哲学家埃皮克·迪特斯有句名言：真正困扰我们的不是发生在我们身上的事，而是我们围绕这件事编的故事。

第二种策略是延迟反应，让我们的愤怒在空中飞一会儿。我们可以用“三分种的喘息”，感觉到愤怒要发作时，给自己三分种的喘息时间，转移注意力，三分钟后，再去看这件事。时间其实是特别好的心理治愈剂，在当下做判断与过一会儿再做判断，人们的行为反应是完全不一样的。所以有人把这种情况叫作“时间贴现”，指个人对事件的价值量估计随着时间的流逝而下降的心理现象。

第三种策略是寻找第三方。很多时候，两个人之间发生冲突，当局者迷，旁观者清，从第三方的角度进行分析和评判，对两个人化解愤怒帮助很大。依旧拿前文在餐厅发生的事来说，我们可以找经理或者其他服务生来陈述问题。在生活中，你可以找心理咨询师、好友或父母来做干预。

第四种策略是把愤怒转化为资源。具体来说，就是利用愤怒激发解决问题的行动。餐厅服务生怠慢了你，不妨趁这个令你激愤的时刻，想想能不能锻炼自己的控制力，或者思考有什么办法让服务生对顾客更加主动一些。

从长远的愤怒控制能力的锻炼来说，你可以自己制作一个愤怒复盘表：设计一个小表格，用来记录每次让你愤怒的事情，你愤怒的原因，你愤怒时的身体反应……每周翻看，同时反思，下次遇到类似的事情怎么办。

心理学家荣格曾说：“你在愤怒中消耗着自己，虽然你是用舌头讲话，却像伸出了一把冷剑，表达的是你的复仇之梦。”对于内在的愤怒情绪，我们要找到一个平衡点。只要方法恰当，就可以很地进行表达。

——摘自《青年文摘》

点 滴

诗与远方

□ 伍柳

常听人们说起“诗与远方”，它寄托了人们对美好生活、理想的追求。想象很浪漫，又意蕴深远。但具体那是首什么诗，远方又是什么样，说来有点飘渺。也许正因如此，才让人心向往之。

为什么人们要把美好寄托于“诗与远方”，自然是因为诗意是美的，谁不希望这些美好的东西能触手可及，活在当下，美在当下，才是最实在的。

那么，如何兑现这诗意和美呢？一次，在一个直播间中，有人问主播对“诗与远方”的理解，主播是位编织高手，她不假思索地回应道：织毛衣、钩毛衣，就是自己的“诗与远方”。

原来，“诗与远方”也可如此简单——做自己喜欢的事。

——摘自《今晚报》

先让你止步

□ 丁浩

有一段时间，我跟制片人讨论剧本，几乎每天与出租车为伴。

有一次，我乘一辆出租车去约定地点，一连遇到好几个红灯。每次眼看着要过去了，就立马绿灯变红灯。

我十分生气，念叨说：“真倒霉啊，每次都是差那么一步！”

司机师傅笑着答复我：“没什么，我做司机20年了，遇到太多这种情况。我们这一行里流行一句话：上天其实很公平，红灯让你止步，绿灯时也让你第一个走呀！”

——摘自《意林》



“上善若水”的潜台词

□ 陈启银

“上善若水”还有潜台词？恐怕很多人都没想过。我也是在最近重读《道德经》时发现的。“水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”说的是“上善”的原理。“居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。”指的是上善的标准。“夫唯不争，故无尤。”归纳的是上善的本质。

话不多，内涵极丰富。千百年来，许多人把目光盯在对“上善若水”的解读上，鼓励人们按上善的要求去做。这是非常正确、非常必要的，现在我突然觉得还不够。既然有“上善”，是不是还有“中善”和“小善”呢？上善是最高标准，是不是还有中低标准？我们可以把“上善”作为教育引导的目标，但实事求是地讲，人的理解有差异，做起来差别更大，具体到各个时代更是千差万别。仅就真的理解了“上善”的这部分人来说，里面有真信真做的，有不全信不全做的，还有不信不做或假做的。

我被自己的想法吓了一跳。这样想对不对？直到读到了《了凡四训》：“若复精而言之，则善有真，有假；有端，有曲；有阴，有阳；有是，有非；有偏，有正；有半，有满；有大，有小；有难，有易；皆当深辨。为善而不穷理，则自谓行持，岂知造孽，枉费苦心，无益也。”意思是，善的境界不同，不能一概而论。如果只是做善事而不探究其中的道理，自己以为是在积德，殊不知却造成了恶

果，白费苦心，没有益处。

善以不争为尺度，在判断和区分上并不好把握，甚至容易错位。伪善表现得比真善积极，还都让你看见，容易骗人。小善有个性，容易被误当大善。中善较中庸，容易被当作耍滑头。大善藏得深，反而最容易被忽略掉。

只用上善一个标准去看待世界，可能会让人望而生畏、丧失信心。毕竟，对得上号的是极少数。如果将善区分境界进行细化，你就会发现，中善和小善更容易做到，比如很多人有私心但不吝啬慷慨，有缺点但掩盖不了成绩，有算计但不拒绝正义，有鲁莽但不缺少善意，缺点突出优点也很突出，等等。

善的境界其实是在追求最好——上善的语境和过程中产生的。哪怕一时无法做到上善，但有善的初心，中善、小善始终有转化为上善的可能。

一个好的社会环境，肯定还是向善的人多。我们不必为自己没有达到上善的境界而自责，而要以中善、小善为自豪。大善是做大事，救苍生，成就伟业。小善是做小事，传递爱，过幸福人生。充分看到和肯定大多数的中善、小善，让善行人人可见、可学、可做，当越来越多的人做到了力所能及的善，我们的世界也会越来越好。

——摘自《今晚报》

■ 赐稿邮箱：dtwbzl@163.com



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
广告经营许可证：1402004000009

电话：0352-2429838

广告热线：0352-5105678

发行热线：0352-2503915

自办发行

单月订价：21.5元