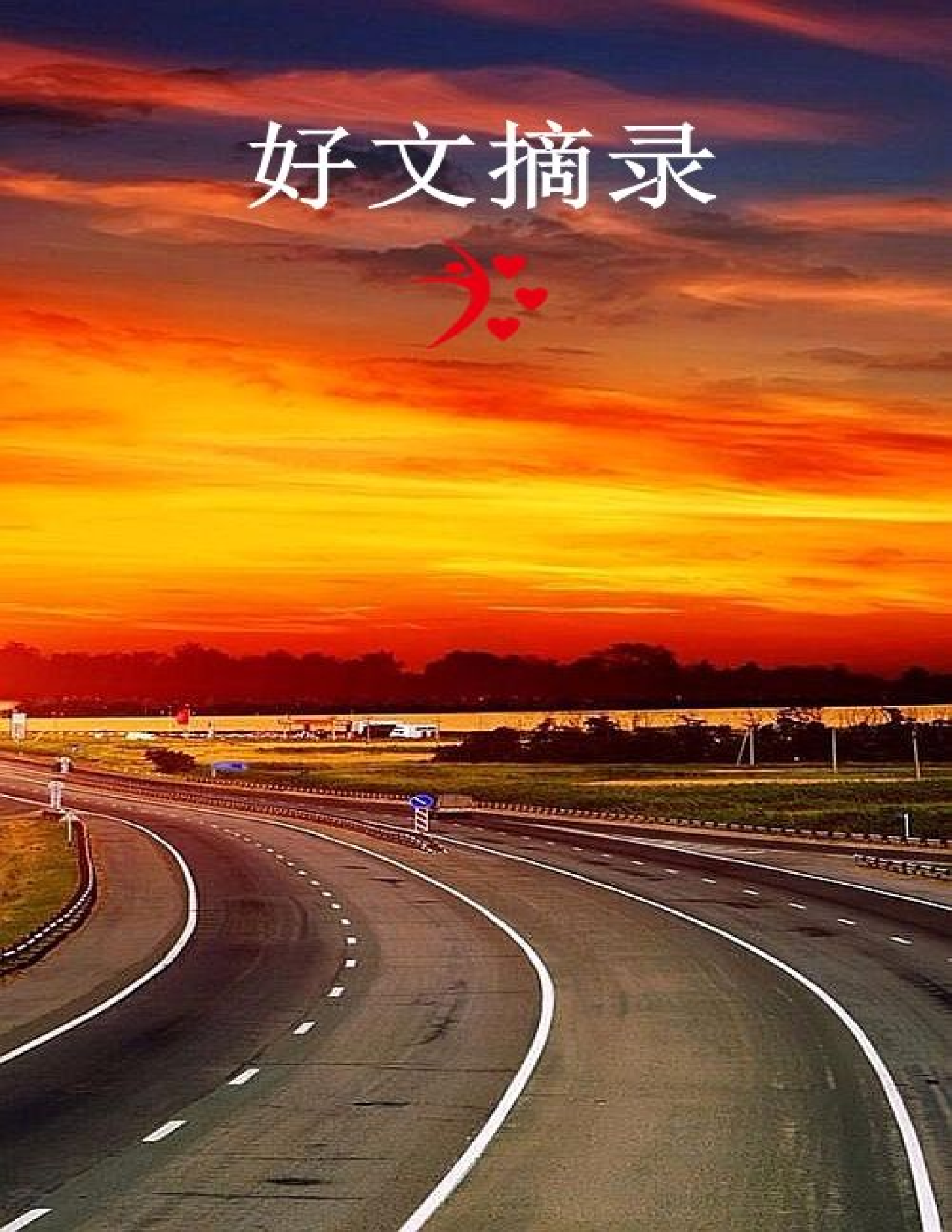


# 好文摘录



# 好文摘录



# 好文摘录

## 美门堂

简介

[百毒不侵](#)

[不要透支自己](#)

[蔡澜：人生不该在小节上浪费工夫](#)

[别严士元](#)

[窗子以外](#)

[次佳的选择](#)

[低姿态和高境界](#)

[蝶恋花·出塞](#)

[都是耶稣惹的祸？——从陀思妥耶夫斯基的《宗教大法官》谈起](#)

[儿童丘吉尔故事中](#)

[二十一个生活思维](#)

[“得过且过，醉生梦死，碌碌无为，虚度年华，这是颓废的处世之道。”](#)

[房间凌乱的家庭，养不出优秀的孩子](#)

[敢于“认怂”的人，从来都不简单。](#)

[狐狸的观念](#)

[读书当多多益善](#)

[教会孩子八件事](#)

[教养](#)

[戒](#)

[江城子·乙卯正月二十日夜记梦](#)

[冷漠与温暖](#)

[12个生活哲理故事](#)

[人性最大的弱点：不爱听真话](#)

[《浣溪沙~细雨斜风做晓寒》](#)

[四种修行，道尽人生。](#)

[太过爱钱，必生邪念](#)

[太过嫉妒，恩将仇报](#)

[说话的繁与简](#)

[太过自私，必吃大亏](#)

[坐在路边鼓掌](#)

[心才是病根，治根看标。](#)

[“自由是人的存在的特征，自由的意义取决于人把自身作为一个独立和分离的存在物加以认识和理解的程度。”](#)

[修炼自己](#)

[一个人最大的本事，是不把自己当回事](#)

亚里士多德，诞生于户外的哲学

穷困潦倒之时，不被人欺，飞黄腾达之日，不被人嫉。

## 百毒不侵

小友问：“你是否百毒不侵？”

才怪，血肉之躯，怎么可能做得到。可是，渐渐辨别到什么是毒，什么不是，闲杂人等闲言闲语，理他作甚，见怪不怪，其怪自败，也就像喝过雄黄酒般，百毒不侵矣。

最佳防毒面具是不去理它，清平世界，自由社会，爱说什么就说什么，一定有若干人喜欢放冷枪、射毒箭，可惜级数不够，多数老远就凌空落地。

即使异常逼近，大可退后几步，这里危险，不好玩，便到别处去，千万不可以毒攻毒，有失斯文。

日子久了，并无冲突，看上去自然好似百毒不侵。

其实世上并无金钟罩铁布衫这一类功夫，可是做人也不用太会生气，人家要我们恼怒，何必听话，“呵有这样的事吗，我不知道，没听说过”，一问摇头三不知即可。

不在场证据充分，是非不沾身，眼睛只看赞美之词，耳朵只听好话，其余一概不理，那些还不如我们的人，发表什么意见，管它哩，一于势利到底。

所谓毒箭毒针，根本不够毒，大可一笑置之。

**失去**

智利名作家阿扬堤说：“我终于了解了生命，原来，生命就是失去。”

她这样形容：你失去幼婴是因为他变为孩子，你失去孩子是因为他已成长为少年。

我们自身何尝不是如此，青春一下子就消逝，天真的想法，热情的心态，都渐渐失落。

过去的岁月未曾好好利用，勇气又不复当年，豪情更不知所踪。

亲友纷纷生离死别，这是至大的损失，往往叫人痛哭不已。

人生路上，失去的永远至为宝贵，时间大神又不允许任何人走回头路，不住鞭挞，喝令向前进。

也准许我们拣回一些东西作为赔偿，利还可说有助生活，名却一无所用。

人们还是往往哀哀回忆那一日当我们还年轻时某一美丽五月之晨，你曾说你爱我当我们年轻的一日。

可是失去的已经太多，所以至多只能说人生也并非不快乐。

真没想到曾经拥有那么多，曾是那么富足，否则，又如何可以失去那么多。

## 不要透支自己

太过透支自己，势必成为一场灾难。

知乎上有个问题：人是如何慢慢废掉的？

有个高赞回答一针见血：预支幸福，延缓痛苦，透支自己。

所谓透支，作家罗曼·罗兰总结的很对：“大半的人在二十岁或三十岁就死了，一过这个年龄，他们只变成了自己的影子。以后的生命不过是用来模仿自己。

把以前真正有人味儿的时代所说的，所做的，所想的，所喜欢的，一天天重复着。而且重复的方式越来越机械，越来越脱腔走板。”

深以为然。人活着最怕的不是穷，而是欲望太多。

不甘于现状却逃避痛苦，幻想着未来却自欺欺人，既蹉跎了岁月，又消耗着自己。

01

### 别透支时间

曾经看过自媒体博主@羽仔拍摄的一个视频。

因为疫情闲在家里的那段日子，羽仔最开始和大多数人一样，每天躺在家里享受着假期的舒适。

刷微博看看新闻，转个身再去追追剧，晚上睡觉前打打游戏，一天天虚度着光阴。

有一天她突然间意识到：一周的时间过得太快，再躺下去自己就毁了。

从那天开始，她才明白：剧永远追不完，游戏总有新版本，但今天的时间，过去就是过去了。

于是她列出了“假期充实计划”：读完多少本书，练一手好看的字，学习一个新的技能。

毕竟，短暂的快感可以带来一时的快乐，但浪费掉的那些时间和精力，是无论如何都弥补不回来的。

人生值得忙碌的事情很多，用透支时间偷来的闲，总有一天要变成生活的苦。

真正厉害的人，应该像《主持人大赛》里孔皓说的那样：修炼匠心，在重复的岁月里，对得起每一寸光阴。

02

### 别透支健康



成年人的世界，有哪些不得不认清的现实？仔细想想，应该是：年龄越大，越经不起折腾。

20岁时，为了打完游戏，你熬夜玩手机，以为怎样的“摧残”身体都经受得住；30岁时，为了顾全面子，你接过朋友一杯又一杯递过来的酒，觉得开心最重要；40岁时，为了多赚点钱，你恨不得生出三头六臂奔波于工作中，以为来日方长。

身体日复一日受到损伤，健康久而久之被透支，生活不得不按下暂停键，用来弥补这些年来来的消耗。

常常觉得，人活一世，事事仿佛都应了茨威格那句经典的话：“她那时还太年轻，不知道所有命运赠予的礼物，早已在暗中标好了价格。”

把健康视作理所当然的人，终有一天要用生命的代价来偿还；把享乐看作大过一切的人，终有一天要用失去的代价去成长。

人生下半场，按时吃饭、早睡早起、定期运动、爱惜身体，才是真正的富有。

03

别透支运气

《武林外传》里有个片段颇具哲理。

白展堂沉迷赌博，输光了所有家当，赌局的最后，老前辈断指轩辕告诉他：“赌就是赌，没有大小。因为赢了的还想赢，输了的就想翻盘。

一旦赌得兴起就什么都顾不上了，只要上了赌桌，不管赌术高低、身家大小，不玩到倾家荡产，谁也别想收手。

所以，久赌必输啊。”

从前只觉得这段台词关于赌博，后来才明白，做人也是如此。

人若是总想着靠投机取巧，贪图一步登天，用虚假的繁荣填补自己的欲念，最终定会被欲望吞噬。

因为运气总有用完的那一天，到那时眼前剩下的只有万丈深渊。

无论何时，都不要去走那些看起来一帆风顺的捷径，捷径迟早会变成弯路回来找你。永远别忘了：掉下的馅饼里面，总有陷阱；所有的便宜背后，都是深坑。

04

别透支底线

老话常说：看清一个人，要看的是此人品性的最低处。

而这最低处，就是一个人的底线所在。

到了一定的年龄，面临的选择会越来越多，但不论丢掉什么，也不能透支做人的底线。

利益面前，守好是非观念，有所求而有所不求，有所为而有所不为。

人性之间，守好心底善良，不伤害他人，不放弃原则。

面对弱者，守好教养温暖，在人之上，把别人当人，在人之下，也把自己当人。

尽管世间事，总有复杂性。尽管世间人，并非黑与白，每个人多少都带点灰色。

但只有守住底线，问心无愧过完这漫漫一生，才算是不辜负自己。

不论到了什么年龄，眼里都要有清澈的光芒，看过黑白之后，心中还有彩色留存。知世故而不世故，是真正的成熟。

05

别透支信任

人生在世，没有谁是一座孤岛，今天他人有难需要你来帮，明天你也会有短板要他人帮你扛。

与人交往，往往源于信任的建立，但常常也是毁于信任的崩塌。

就像流传了很多年的“狼来了”的故事，玩套路的次数太多，终会孤立无援。

信任，取决于人品；人品，才是最重要的底牌。

做人良心，不欺瞒朋友，言而有信重承诺，路才会越走越宽；做事放心，能脚踏实地，为人处世靠得住，人才会事事顺心；待人真诚，少一点套路，朋友之间讲情义，福才会越来越多。

很认同一句话：人与人的关系，就像是银行储蓄。你若是真心以待，就是补充收入，你若虚伪算计，就是增加开支。

心诚交善友，品正遇贵人，别透支信任，别透支关系。

06

别透支感情

蒋方舟在《奇葩大会》里提到一个观点：“真正欣赏你的人，永远欣赏的都是你骄傲的样子，而不是你故作谦卑和故作讨喜的样子。”

如果用大把的时间去讨好别人，不仅浪费了精力，也浪费了自己珍贵的感情。

一段感情如果以卑微的姿态开始，必将会以惨烈的结局收场。

可是很多人在年轻时，还不懂这个道理。总有一天，你会明白：受气的都是脾气好的人，体谅别人的人就必须永远善解人意，总是照顾别人的人反而没人照顾。

讨好只会换来得寸进尺，毫无保留的付出得来的除了拥抱，也会有伤害。

后半生，别再费力取悦别人，别再费尽心思解释自己。

和谁在一起舒服，就相伴余生；和谁在一起踏实，就携手同行。

很喜欢一首小诗：

半贫半富半自安，半命半天半机遇，半取半舍半行善；半聋半哑半糊涂，半智半愚半圣贤，半人半我半自在；半欲半禅半随缘，人生一半在于我，另外一半听自然。

透支自己，正是凡事太过，太过用力，势必成为一场灾难。

接下来的日子，切忌用力过猛，试着去接受事物的多面性，学会接纳自己，学着改变生活。

## 蔡澜：人生不该在小节上浪费工夫

愈来愈不懂得客气是怎么一回事儿。

为了礼貌，有时向人说：“有空去饮茶。”

这一说不得了了，天天闲着，却又没时间，有空时想想：“值不值得去？”

最后，还是勉强去应酬，深觉没意思。

所以，“有空去饮茶”这句话，少说了。如果没有心的话，说来干什么？自己找辛苦。

吃完饭大家抢着付账，要付就让人家去付好了，已经学会接受这种方式。

最糟糕的是，想请客，先把信用卡交上柜台，但对方坚持要付，把你的卡退回给你。应付这种情形，唯有让他们去结账，再买一份重礼他日送上。

一切顺其自然好了，人生不应该在这种小节上浪费工夫。

走出门，要是我先一步，就走在前面，如果朋友带头，跟着好了，别让来让去。

一个圆桌，主人家叫你坐在什么地方，乖乖地听。

“不，我怎么可以坐主位？”这种废话，说了无益。对方要是不尊敬你，想坐在一角都难。但是没等主人说话，自己就大大咧咧地坐在主位，也是禁忌。

到婚宴或生日会，觉得没趣，快走就好。打一声招呼最好。要是引起宾客的纷乱，那静悄悄地溜了算完。大场面并不会因为少了你一个人而停止的，别自视过高。

事先说明你是不喜欢唱卡拉OK的，别人便不会强拉你去。

尽量别做自己不想做的事，就算得罪对方也值得。如果他们是那么小气，不做朋友也罢了。

中国人有很多礼貌上的迂腐之处，但也并非人人如此。诗中有句“我醉欲眠卿且去”，实在可圈可点，这是最高的人生境界。

## 别严士元

刘长卿

春风倚棹阖闾城，水国春寒阴复晴。  
细雨湿衣看不见，闲花落地听无声。  
日斜江上孤帆影，草绿湖南万里情。  
东道若逢相识问，青袍今已误儒生。

## 窗子以外

林徽因

话从哪里说起？等到你要说话，什么话都是那样渺茫地找不到个源头。

此刻，就在我眼帘底下坐着，是四个乡下人的背影：一个头上包着黯黑的白布，两个褪色的蓝布，又一个光头。他们支起膝盖，半蹲半坐的，在溪沿的短墙上休息。每人手里一件简单的东西：一个是白木棒，一个篮子，那两个在树荫底下我看不清楚。无疑地他们已经走了许多路，再过一刻，抽完一筒旱烟以后，是还要走许多路的。兰花烟的香味频频随着微风，袭到我官觉上来，模糊中还有几段山西梆子的声调，虽然他们坐的地方是在我廊子的铁纱窗以外。

永远是窗子以外，不是铁纱窗就是玻璃窗，总而言之，窗子以外！

所有的活动的颜色、声音、生的滋味，全在那里的，你并不是不能看到，只不过是永远地在你窗子以外罢了。多少百里的平原土地，多少区域的起伏的山峦，昨天由窗子外映进你的眼帘，那是多少生命日夜在活动着的所在；每一根青的什么麦黍，都有人流过汗；每一粒黄的什么米粟，都有人吃去；其间还有的是周折，是热闹，是紧张！可是你则并不一定能看见，因为那所有的周折，热闹，紧张，全都在你窗子以外展演着。

在家里罢，你坐在书房里，窗子以外的景物本就有限。那里两树马缨，几棵丁香；榆叶梅横出疯杈的一大枝；海棠因为缺乏阳光，每年只开个两三个——叶子上满是虫蚁吃的创痕，还卷着一点焦黄的边；廊子幽秀地开着扇子式，六边形的格子窗，透过外院的日光，外院的杂音。什么送煤的来了，偶然你看到一个两个被煤炭染成黔黑的脸；什么米送到了，一个人掬着一大口袋在背上，慢慢踱过屏门；还有自来水，电灯、电话公司来收账的，胸口斜挂着皮口袋，手里推着一辆自行车；更有时厨子来个朋友了，满脸的笑容，“好呀，好呀，”地走进门房；什么赵妈的丈夫来拿钱了，那是每月一号一点都不差的，早来了你就听到两个人唧唧啾啾争吵的声浪。那里不是没有颜色、声音、生的一切活动，只是他们和你总隔个窗子，——扇子式的，六边形的，纱的，玻璃的！

你气闷了，把笔一搁说，这叫做什么生活！检点行装说，走了，走了，这沉闷没有生气的生活，实在受不了，我要换个样子过活去。健康的旅行既可以看看山水古刹的名胜，又可以知道点内地纯朴的人

情风俗。走了，走了，天气还不算太坏，就是走他一个月六礼拜也是值得的。

没想到不管你走到那里，你永远免不了坐在窗子以内的。不错，许多时髦的学者常常骄傲地带上“考察”的神气，架上科学的眼镜，偶然走到哪里一个陌生的地方瞭望，但那无形中的窗子是仍然存在的。不信，你检查他们的行李，有谁不带着罐头食品，帆布床，以及别的证明你还在你窗子以内的种种零星用品，你再摸一摸他们的皮包，那里短不了有些钞票；一到一个地方，你有的是一个提梁的小小世界。

不管你的窗子朝向哪里望，所看到的多半则仍是在你窗子以外，隔层玻璃，或是铁纱！隐隐约约你看到一些颜色，听到一些声音，如果你私下满足了，那也没有什么，只是千万别高兴起说什么接触了，认识了若干事物人情，天知道那是罪过！

## 次佳的选择

黄永武

“最佳的选择往往不是最后的选择，最后选择的，常是次佳的选择。”

这倒是说出了人生中一个很普遍、很真实的道理。这原本是一个人人必须面对的缺陷世界，“次佳的选择”其实可视为一种人生哲学。平心想想，你青年时期所读的学校、所读的科系，中年时期所任的职位、所达成的使命，以及老年时期总计一生功名利禄的成果，哪样是一等一最满意的选择？纯然决定于自身的尚且如此，何况牵连决定于他人的呢？能有次佳的选择，已经很幸运了！

比如在婚姻择偶方面，由于时间、空间、个人心情的条件，这三者迟速错综，稍纵即逝，很难当你认为他是最佳选择的时候，他也恰巧认为你是最佳的选择。因为你看他是一百分时，他看你是九十分还不行，他心中也许挂念着另一个一百分。或许他正处于一百分的巅峰状态时，你还处在五六十分的状态，旗鼓不相当，简直是癞蛤蟆想吃天鹅肉。或许你已经到了想定下来的时刻，可他还没有定下来的念头，你觉得可以挑他的时候，他觉得还需要慢慢挑。

我们常见到早过了适婚年龄的女强人在集会讨论时说：“好男人都死到哪里去了？”其实，要想慧眼识别好男人，本来就不容易。油嘴滑舌、珠光宝气、引人注目的也许不是好男人，好男人在适婚年龄，也许一点儿也不起眼，条件平平。等你省悟他是个好男人时，往往其身边早有了“庸庸多厚福，丑丑做夫人”的另一半，你只好徒叹自己冰雪聪明、才能出众吧。

由于时空条件凑得恰恰好极为困难，要匹配的双方刚好皆处于最光彩耀眼的状态下，虚位以待地相遇，真不容易。就像一个人手里拿着耀眼的金块，想出卖给一位妙龄女郎，那妙龄女郎正提着足够的钱想去买金块，而且金块大小恰如其愿，真是可遇而不可求。绝大多数时候，当你奔过整条街，遇到的都是望望金块不想买的人，更别说恰好是你最爱的人来买下你的金块，更何况你要卖的还称不上是耀眼的金块！

人生的路上，我们会错过许多有人卖金块，我们当时却买不起的机会。金块买不起，更觉得错失的金块最可爱，就像追不到凤凰，更觉得那飞走的是天上最好的凤凰，才把“最佳选择”的第一把交椅空留着，而总觉得自已仅仅得了个次佳的选择。



明白了人生原本有许多无奈的缺陷，实在不必为次佳的选择而自怨自艾，更应乐观地勇于面对缺陷——没有最佳的，就选次佳的；次佳的也选不到，再选更次佳的。能不能选到最佳的，取决于上天。选到了最佳的，结局也不一定就最佳。要使结局成为最佳，那便决定于自我。

上天只决定前半，只有极少数人得到上天的钟爱，绝大多数的人要靠自我努力实现后半。即使选到次佳的，也要用后天十倍的努力，把七十分、八十分、九十分的选择，增足成一百分，补足人生的缺陷。

## 低姿态和高境界

俗话说，水因善下终归海，山不争高自成峰。  
一个人无论身处什么样的环境，都要有放低姿态的格局。  
不恃才傲物，不自以为是。  
谦虚处世，是与人为善的涵养，更是一种独善其身的智慧。

01

修为不足，才会张扬

人在顺境中，是很容易得意忘形的。

初出茅庐的苏轼曾有过一段相当自负的时光。

20岁时，他首次进京应试，就以一篇《刑赏忠厚之至论》名动京城。

后又应中制科考试，入第三等，被喻为北宋百年第一人。

然而溢美之辞听得多了，他日渐变得狂妄，以为自己名满天下，无人能及。

《警世通言》里记载了这样一个故事。

苏轼去拜访宰相王安石，在书房等候其午休时，刚好看到一副笔墨，上面写着两句话：西风昨夜过园林，吹落黄花满地金。

看完后，苏轼很不以为然，觉得对方空有名声在外，却连两句诗都填不下去。

在他看来，“吹落黄花满地金”这句话就是一大谬误。

黄花开在秋季，最能耐久，只枯萎不凋落，哪来“满地金”可言。

于是，没有多想，苏轼就提笔在纸上接着写了下两句：秋花不比春花落，说与诗人仔细吟。

意思是，菊花不像春天的花那样会落花瓣，你再仔细想想？

写完后，没等王安石醒来，就提前告辞了。

后来，苏轼被贬至黄州。

有一日，正值重阳，苏轼和朋友前去赏菊，一阵大风刮来，竟真的出现了菊花落瓣的场景。

看着眼前的满地金黄，苏轼备感惊讶的同时，也不由为自己曾经的无知而惭愧。

苏轼后来屡遭贬谪，多少与他年轻时风头太盛，不懂藏拙有关。

庆幸的是，他并未因此而生出才华被埋没的怨叹，也没有变得愤世嫉俗，而是慢慢学会在现实中收起锋芒，看淡得失。

正如有句话所说：

年少轻狂时，总以为天下事，无可不为；岁月蹉跎后，终感到天下人，力有尽头。

见识越少，人就越会把自己当回事。

但太过显山露水，反而更快暴露出自我的肤浅。

张扬源于浅薄，谦逊基于厚度。

02

格局变大，姿态自低

人在什么时候最能认清自己？

——低谷时。

苏轼的一生可以分成前后两个阶段，而转折点，就是“乌台诗案”。

在那之前，他是意气风发的苏大学士，在那之后，他是躬耕田野的东坡先生。

其实这场牢狱变故对他来讲，最大的打击，不在仕途上，而在精神上。

曾经的苏轼，怀抱经世治国之心，渴望建功立业，成就一番大作为。

然而天不遂人愿，在一次次被污陷、被迫害的过程中，他终于慢慢认清了现实的无奈。

“小舟从此逝，江海寄余生”，就是写于这样一种感慨之下。

有人做过统计，苏轼一生任过30个官职，遭贬17次。

从湖州、黄州，到杭州、徐州，再到后来的惠州、儋州，他的足迹越走越远，心境也变得越来越通透。

他终于明白，人生的理想未必都要在高处实现，官职再低，只要能真正的施惠于民，造福于民，又有何不可？

在徐州任知州时，洪水泛滥，苏轼亲荷畚插，和全城百姓一起奋战了七十多个昼夜终于保住了徐州城。

在杭州两次任职时，他先是清淤修井，解决了老百姓的饮水问题，又亲自组织疏浚西湖，筑堤建桥，才有了日后美丽清澈的西湖水。

不仅如此，他还将怡然自得的心态融入到了生活的方方面面。

自己开荒种地，煎茶煮食，日子再清贫，也不忘“松风竹炉，提壶相呼”，再乐呵呵地吟上一句“又得浮生一日凉”。

《菜根谭》中写道：

立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达？

处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？

人生变化无常，追求高志固然没错，但如果在遭遇困境时不懂顺势而为，不知容忍谦让，就容易陷入执迷，难得安乐。

苏轼的智慧之处在于，他做到了高处立，低处行，能以出世的豁达之心做入世的寻常之事。

而当一个人拥有足够大的格局，对世界、对人生自会生出更多敬畏和谦卑之心，姿态也必然越放越低。

03

水低成海，人低成王

人生有三重境界：见自己，见天地，见众生。

以此来形容苏轼的一生，最适当不过。

在经历了人生起起伏伏后，晚年的他早将荣辱得失都看作浮云，就连生死大事，也能视之等闲。

被流放到海南时，他已是六十多高龄。

在这样的年岁，要告别家人，翻山渡海，却往荒芜瘴疠之地，换做别人，可能只会越想越悲凉。

他却很快就释然了，潇洒长叹：

九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生。

来都来了，那就把它当作人生难得的见闻，好好过日子吧。

在那天涯海角之地，他完全丢开了身份的束缚，将自己当成一个普通人，和当地老百姓交友，想着法子在贫瘠的生活寻找滋味。

每次去朋友家喝完酒，迷迷糊糊回去，朋友家的孩子们便吹着葱叶为他相送。

他在感动之余，又诗兴大发，写下“莫作天涯万里意，溪边自有舞雩风。”

何必对流放生涯过于在意，哪怕远在万里之外，溪边自有真情的乐声相送。

此时的苏轼，就像一位返璞归真的少年，心性变得愈发简单，为人也愈加诚恳谦逊。

他在《答谢民师书》中，开篇就词谦语恭地写道：“轼受性刚简，学迂材下，坐废累年，不敢复齿缙绅。”

意思是，自己天性拙直，学问低下，因获罪多年、被贬废置，故不敢再居于士大夫行列。

与其年轻时的诗作相比，足以见思维之沉淀，境界之升华。

对于暮年的苏轼形象，我总会想起，他曾给好友董传的一句话：粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。

生活再多磨难，也从未能磨灭他的才华和光辉。

相反，越是把自己的身段放低，越彰显了他的胸怀和气度。

正因为如此，苏轼一生所到之处，无不留下了脍炙人口的传闻，人们发自内心地怀念他，敬重他，认可他。

《礼记》中有云：“君子不自大其事，不自尚其功。”

越是有德行的人，越活得谦卑踏实。

因为他们知道，真正的高度，只能来自于一个人对自我的正视。

是知己不足而后进，望山远岐而前行。

有放低自己的勇气，也有无畏向前的底气，方为大境界。

▽

常言道：人生难逃低屋檐，能屈能伸最坦然。

生活从来不会一帆风顺，人只有把姿态放得低一点，才能看到自身局限性，以更大的心胸接纳世事，学会成长。

让一个人高贵的，从来不是出身，而是修养。

## 蝶恋花·出塞

纳兰性德

今古河山无定据。画角声中，牧马频来去。满目荒凉谁可语？西风吹老丹枫树。

从前幽怨应无数。铁马金戈，青冢黄昏路。一往情深深几许？深山夕照深秋雨。

## 都是耶稣惹的祸？——从陀思妥耶夫斯基的《宗教大法官》谈起

宗教裁判所的斑斑血迹不过证明：“凯撒的剑”是个两刃的利剑，它伤害的是基督的教会，让人与基督更加疏远。



他是俄国作家，他的代表作《卡拉马佐夫兄弟》是一部规模宏大、哲理意味浓厚的小说，其中“宗教大法官”这节因其巧妙的结构和深邃的内涵成为文学史上的独特现象。小说的核心主题，关乎真理是什么，以及我们应当信仰什么。抚今追昔，小说对今天的我们仍然具有宝贵的提示意义。



宗教大法官/Grand Inquisitor

伊利亚·格拉祖诺夫绘制（1985）

一个故事的开始故事从一个壮丽的异端处死场面开始。

“刚刚在头一天，有国王，宫廷骑士，红衣主教们和美丽的宫廷贵妇们在场，在全塞维尔城众多人民面前，宗教大法官的红衣主教在‘艳丽夺目的火堆上’，一下子烧死了几乎上百个异端。”

这是官方宗教的一大胜利！

第二天一位陌生人出现在塞维尔的广场。他怀着无比的慈悲，仍旧以他15个世纪以前在人间走动三年时那个原来的人形，又一次在人间走动。人们马上认出他来。

“人们以不可抗拒的力量拥到他的面前，围住他，聚集在他身边，跟随着他走。他默默地在他们中间走着，带着流露出无限同情的宁静微笑。他的心上燃烧着爱的太阳，他的眼中闪耀出光明、智慧和力量的光芒，射到人们的身上，使他们的心理湧出感激回报的爱。”

这位陌生人在广场上医治了许多走上前来的人。就在塞维尔教堂的台阶上，他使得一位7岁的女孩复活，带着笑容从棺材里坐起来。人们嚷着说：“和散那！这是他，这是他自己！”大家反复地说，“这一定就是他，除了他，不会是别人。”人们何等地激动，喊着、哭着。





“忽然红衣主教，宗教大法官本人恰好正走过教堂旁的广场。他是个将近九十岁的老人，高大而挺直，脸庞削瘦，眼眶深陷，但眼里仍发出火一般的光芒。”

看到少女复活，宗教大法官“眼里射出了凶光。他伸出手指，吩咐卫队把这人抓住。他的权威是那么大，人们又是那么惯于对他战战兢兢，百依百顺，群众毫不待慢地立刻给卫队让开一条路……群众立刻象一个人似的匍匐在地，朝宗教大法官叩头，他默默地向人们祝福，走了过去。”

犯人被关在一间古老大厦的监狱里。晚间，老人独自一人，拿着灯进到牢房，把门关上。他注视着犯人的脸足足有好几分钟，然后走上前来，把灯放在桌上，说：“‘真是你？真是你么？’他没有得到回答，就又急速地接着说，‘别出声，别回答吧。你又能说出什么来呢？我完全知道你要说的话。你也没有权利在你以前说过的话之外再加添什么，你为什么到这里来妨碍我们？……但是到了明天，我将审判你，把你当作一个最凶恶的异教徒放在火堆上烧死，而今天吻你脚的那些人，明天就会在我一挥手之下，争先恐后地跑到你的火堆前面添柴，这你知道吗？”



九十年来第一次，老人总算抓住机会讲出这整个九十年中沉思默想着的一切。那么，老人到底说了些什么呢？有何意义？这就是本文所要讨论和分析的。

为了解陀思妥耶夫斯基的写作，让我先对历史背景做个交代。

故事的背景简述

陀思妥耶夫斯基的作品对我特别有吸引力。在读大三的时候，他的《卡拉马佐夫兄弟》的中译本刚刚问世，我手不释卷地把它读完。其中最让我无法忘怀的就是《宗教大法官》（Grand Inquisitor，或作：宗教大检察官）这节。

《卡拉马佐夫兄弟》描述的是19世纪发生的故事，《宗教大法官》内所记载的是15-16世纪交汇的故事。这是小说的主人翁伊凡所编造，讲给弟弟阿辽沙听的。伊凡的名言：“如果没有上帝，一切皆可行”，这句话可能没有人不知道。然而，在《宗教大法官》里，我们看到宗教也可能会代替上帝，变成“一切都可行”！不但如此，比不信派更可怕的是，这个膺品扭曲并代替了人类对上帝的渴望和认知。

从故事来说，这段插曲与主轴毫无干系，但从思想来说，它是全书的高潮。《宗教大法官》这段“长诗”就像一面镜子，照出人们在政教勾结之下所呈现的邪恶，无论是什么宗教。



西班牙宗教裁判所（Inquisition，或作：异端裁判所）分几个阶段和地区，其中以西班牙的异教裁判所那段历史最为严峻。

陀思妥耶夫斯基笔下虚构的宗教大法官，与西班牙的红衣主教托马斯·德·托尔克马达（Tomás de Torquemada，1420-1498）十分相似。这位著名的神学家据说有三个美德：好学、虔诚、简朴，名声很好。他也是女王伊莎贝拉一世的导师，女王从小受到他教导，两人对天主教会看法完全一致。在托尔克马达的鼓励下，女王与费尔南多二世结婚，领土扩大，形成一个坚固的政教合一的统治中心。

红衣主教大权在握，开始“净化”基督教王国，从塞维尔开始，成立宗教裁判所，大肆逮捕、杀戮、驱逐犹太人和穆斯林，后来也扩充到其他异类份子。他采用刑讯逼供，异端人士或不信者的受刑过程不亚于文革，经“公审大会”判决后，受刑者身着圣宾尼陀服，戴纸制尖顶高帽，游街至广场被焚烧。





有历史学家估计，在短短15年间有10220人被判处火刑，97321人遭受监禁、抄家等刑罚。单以犹太人估计，有17万犹太人被驱逐出境。

（见《维基》对托尔克马达的介绍）1492年是历史上很特殊的一年：这年哥伦布“发现”新大陆；西班牙政府要求所有犹太人离开西班牙。教会史上最腐败、最荒淫的教皇，亚历山大6世也在这年被封为教皇。两年后托尔克马达去世，教皇派了四位助理检察官来西班牙接替他的位子。

没有人称托尔克马达为屠夫。一位西班牙历史学家称赞他为：“击打异端的锤子、西班牙的明灯、国家的救星和修会的荣耀。”托尔克马达葬于圣托马斯修道院。（1832年他的坟墓被人掘开，尸骨被盗走并焚毁。）不过，宗教裁判所排斥穆斯林的运动一直持续着，许多人被强迫改宗天主教。直至1614年，穆斯林的势力终于被完全逐出西班牙。宗教迫害并不是哪一个宗教的专利，而是人类邪恶的共同特征，或许也是人类文明进程的必经之路吧？



老人以自由质问耶稣回到文章开始所提，老人最大的不满就是耶稣要人“得自由”。他知道，人类是“软弱、渺小、不讲道德、叛逆成性”的。耶稣为了尊重人类，给人类自由。但是，人不值得这么受到尊重。给人类这么多自由所带来的就是无限的烦恼，使得人类更堕落。人类不配有这么多自由。

不过，现在教会和皇室已经以耶稣的名义，解决了这个问题。他们掌握大权：“正是现在，这些人比任何时候都更相信，他们完全自由，而实际上他们自己把他们的自由交给了我们，驯顺地把它放在我们的脚前。这是我们所完成的工作。”

在宗教大法官的面前，人们心甘情愿地交出自由权，人们只有生活在“律法主义”之下才有安全感。宗教大法官就是良知、正统和真理的代表。

当年纳粹的兴起不也是一样的吗？野心家用“自由”、“面包”、“归属感”为饵。唯有独裁者才知道什么是真理与真相。人们不再需要自由，他们欢然拥戴希特勒，放弃了自由思考的“恶习”。

老人责备耶稣说，他们费了15个世纪的努力才从把自由从“贱众”（尼采语）手中夺回。世界的命运操纵在强者的手中！耶稣赋予人类自由只有让事情更糟。在嗜权者看来，事实与真相是个累赘。真信徒是不需要了解事实的，他们只需要强者口里所说的话。如果事实与强者所说的不同，那么就抛弃事实（或是提供“另类事实”），权力决定事实与真理，并对历史的解读。难怪尼采被誉为后现代思想的祖师爷。

没有了自由，爱也就不存在了，因为爱不再有任何意义。“贱众”没有了爱和怜悯，这样的世界多么简单、纯净！

当尼采读到陀思妥耶夫斯基的小说时，他受到很大的震撼。虽然他们两人提供的答案完全相反，且从未谋面，但是他们对人们内心渴求的了解，却有许多共通之处。显然地，尼采站在宗教大法官的一边，而陀思妥耶夫斯基却站在耶稣的一边。



老人以三个试探质问耶稣？

接下来，老人责备耶稣当年接受精灵（魔鬼）试探时做了错误的抉择：“地上仅有三种力量，可以永远征服和俘虏这些意志薄弱的叛逆者的良心，使他们得到幸福，——这三种力量就是奇迹、奥秘（一般翻译为“神秘”）和权力（有作权威）。你把这三者全都拒绝了。”

魔鬼的第一个试探是要耶稣把石头变成面包，耶稣拒绝了，因为他认为上帝的话比面包重要。老人把这个试探解读为“奇迹”，人人都需要奇迹。什么奇迹，就是把石头变成面包：“你只要把那些石头变成面包，人类就会象羊群一样跟着你跑，感激而且驯顺。”

老人认为，人真正寻求的，不是上帝，而是“奇迹”，把“石头”变成“面包”的那种奇迹。虽然有少部分人追求“天粮”，但是绝大多数人要的是“面包”（奇迹）。耶稣拒绝第一个试探，虽然对



真信徒是个激励，但对大多数的“弱者”而言，他们无地自容。他们只好来到宗教大法官的脚前。

耶稣所拒绝的，罗马教会却捡了回来，让大批“叛逆”者既得到“面包”，又有所归属。

在这里，陀思妥耶夫斯基借着伊凡口中的宗教大法官反面道出，有组织的宗教为了将就会众，驯化了耶稣基督的教导。用今天的话说，教会用高举“面包”的成功神学来吸引会众。



魔鬼的第二个试探是叫耶稣从殿顶跳下去，因为经文说，上帝的手必托住他，不至于粉身碎骨。耶稣又拒绝了，他以信心拒绝试探上帝。

老人认为，人们都有追求奥秘，追求奇迹，追求神圣的愿望。人会为追求这些来到上帝面前，也会为这些抛弃上帝。他认为，耶稣应当尽量满足人类这个渴求。如果没有了奇迹和奥秘，人会为自己造出新的奇迹和奥秘，去崇拜巫医、邪术、“神迹”，甚至成功的“见证”。

“当人们对你讥笑，嘲弄，对你喊叫：‘你如果从十字架上下来，我们会信仰你’的时候，你没有从十字架上下来。你所以没下来，同样是因为你不愿意用奇迹降服人，你要求的是自由的信仰，而不是凭仗奇迹的信仰。渴求自由的爱，而不是囚犯面对把他吓呆的权力而发出的那种奴隶般的惊歎。但是在这方面，你对于人们的估价也同样过高了，因为他们虽然生来是叛徒，但却仍然是囚犯。”

人永远是他所追逐对象的囚犯，人们是低贱的。耶稣如此尊重他们，给他们自由，祂在十字架上设立的榜样使得他们感觉负担更大。人们期望更简单的救赎。恩赐让人感到沉重。

老人说出了心声：“我们改正了你的事业，把它建立在奇迹、奥秘和权威的上。人们很喜欢，因为他们又象羊群一般被人带领着，从他们的心上卸去了十分可怕的恩赐，那带来痛苦的恩赐。”

老人虽然理直气壮，但这正好反映了许多宗教团体对“恩典”的误解，以为上帝是从人的表现来做判断的，以为耶稣钉十字架就是设立榜样，要求人也学习钉十字架，而这在软弱而低贱的人类是做不到的。老人以为自己在替人类疏解，用“奇迹、奥秘和权威”来代替恩典和信心。这不但是中世纪天主教会的方式，不也正是今天许多人的信仰模式吗？

### 凯撒的剑

魔鬼的第三个试探是把耶稣领到高山，将万国的荣华指给祂看。只要耶稣拜牠，牠就把这些都交给耶稣。耶稣拒绝了，因为祂单单敬拜上帝。

这是老人最不满意的，他终于摊开了底线：“我们拥护的不是你，而是牠，这就是我们的秘密。我们早就不拥护你，而拥护牠，已经有八个世纪了。整整八个世纪以前，我们从牠那里接受了你愤然拒绝的东西，接受了牠把地上的天国指给你看时向你呈献的最后的礼物：我们从牠那里承受了罗马和恺撒的宝剑，只宣佈自己是地上的王，唯一的王，虽然我们至今还没有能彻底完成我们的事业。”

老人告诉犯人，那位精灵的第三个“劝告”乃是针对人“崇拜”的需要：“向谁崇拜？把良心交给谁？大家怎样最后联结成一个无争辩的、和谐一致的蚁窝？——因为要求全世界联合一致正是人们第三个，也是最后一个痛苦问题。”

老人认为，宗教的权力加上政治的权力，就拥有了凯撒的剑，那么，地上的国就可以成功地重新建立巴别塔（巴比伦的高塔）。





“如果你接受了世界和凯撒的紫袍，可以建立一个全世界的王国，给全世界带来安宁。因为能掌握人类的，不正是占有他们的良心，手里又握有他们面包的人么？所以我们拿起了凯撒的宝剑，而一拿起以后，自然就要抛弃你，跟牠走了……但正是那个时候，那兽就会爬到我们脚前，用嘴舔着，用眼里流出的血泪来溅湿我们的双脚。我们将骑在那兽身上，举杯庆祝，杯上将写着这样两个字：‘奥秘！’……你为你的选民骄傲，但是你只有选民，而我们却使所有的人得到和平。”

老人终于承认，耶稣所拒绝的，教会却接受了。当宗教拿起“凯撒的剑”时，他们实际上已经选择地上的权力，他们选择膜拜魔鬼！他们不再需要上帝。他们已经控制了人类的良心，掌握了发放“面包”的权力，而且给人类提供了敬拜的场所。人类应当心满意足了！

最后，老人希望耶稣对他的长篇独白能有个交代。但是，耶稣什么话也没说。

“祂忽然一言不发地走近老人身边，默默地吻他那没有血色的，九十岁的嘴唇。这就是全部的回答。老人打了个哆嗦。他的嘴角微微抽搐了一下；他走到门边，打开门，对犯人说：‘你去吧，不要再来，……从此不要来，……永远别来，永远别来！’说罢就放他到‘城市的黑暗大街上’去。于是犯人就走了。”

就这样，老人总算没有把犯人烧死！耶稣的吻代表无言的怜悯。祂对老人已经无话可说。



反思西班牙异端裁判所的历史是个很好的例子。故事中，为了拥有“凯撒的剑”，教会不但与魔鬼妥协，而是实质上抛弃上帝，敬拜魔鬼。这也不仅是个单独的例子。在十字军东征的历史时刻，教皇是怎样呼吁人们响应这个神圣的使命的？

乌班二世对东征的军队许诺：“不要因为爱家庭而拒绝前往，因为你们应当爱上帝胜于家庭；不要因为恋故乡而拒绝前往，因为整个世界都是基督徒的祖国；不要因为有财产而拒绝前往，因为更大的财富在等着你们。死者必将升入天堂，生者倍受上帝恩宠。”

虽然很多人是为了信仰而响应教皇的号召，可是，十字军十余次东征最终是失败的。为了建筑“巴别塔”，满足教皇的野心，它带来好几个世纪的劫难。



宗教大法官拥有“凯撒的剑”，他要纠正耶稣所犯的“错误”，让那批软弱而且低贱的人有所归属。他代表宗教与政治权力的一统，他代表“强者”的逻辑。在他的眼中，耶稣是个破坏者，拦阻了地上“基督王国”的建造。

他抛弃了耶稣对真理、恩典、自由、尊严和慈爱的教导，希望从奴役和暴力中重建“巴别塔”。但他完全不了解耶稣心里天国的样式，宗教裁判所的斑斑血迹不过证明：“凯撒的剑”是个两刃的利剑，它伤害的是基督的教会，让人与基督更加疏远。

从今天基督教界许多荒谬的现实看来，宗教大法官正以不同的面目继续在迫害着耶稣，而且是继续着那种假借耶稣名义的迫害。谁能谱出今天《宗教大法官》的篇章呢？

## 儿童丘吉尔故事中

人而好善，福虽未至，祸已远离。

100多年前的某天下午，在英国一个乡村的田野里，一位贫困的农民正在劳作。

忽然，他听到远处传来了呼救的声音，原来，一名少年不幸落水了。

农民不假思索，奋不顾身地跳入水中救人。孩子得救了。

后来，大家才知道，这个获救的孩子是一个贵族公子。

几天后，老贵族亲自带着礼物登门感谢，农民却拒绝了这份厚礼。

在他看来，当时救人只是出于自己的良心，自己并不能因为对方出身高贵就贪恋别人的财物。

故事到这儿并没有结束。

老贵族因为敬佩农民的善良与高尚，感念他的恩德，于是，决定资助农民的儿子到伦敦去接受高等教育。

农民接受了这份馈赠，能让自己的孩子受到良好的教育是他多年来的梦想。

农民很快乐，因为他的儿子终于有了走进外面世界、改变自己命运的机会；老贵族也很快乐，因为他终于为自己的恩人完成了梦想。

多年后，农民的儿子从伦敦圣玛丽医学院毕业了，他品学兼优，后来被英国皇家授勋封爵，并获得1945年的诺贝尔医学奖。

他就是亚历山大·弗莱明，青霉素的发明者。

那名贵族公子也长大了，在第二次世界大战期间患上了严重的肺炎，但幸运的是，依靠青霉素，他很快就痊愈了。

这名贵族公子就是英国首相丘吉尔。

农民与贵族，都在别人需要帮助的时候伸出了援手，却为他们自己的后代甚至国家播下了善种。

人的一生往往会发生很多不可思议的事情，有时候，我们帮助别人或感恩别人，却可能冥冥之中有作用。

## 二十一个生活思维

关于素养

### 1. 蓝斯登原则

在你往上爬的时候，一定要保持梯子的整洁，否则你下来时可能会滑倒。

进退有度，才不至进退维谷；宠辱皆忘，方可以宠辱不惊。

### 2. 卢维斯定理

谦虚不是把自己想得很糟，而是完全不想自己。

如果把自己想得再好，就很容易将别人想得很糟。

### 3. 托利得定理

测验一个人的智力是否属于上乘，只看脑子里能否同时容纳两种相反的思想而无碍于其处世行事。

无事如有事时谨慎，有事如无事时镇定。

这样常常给自己、给他人安全感的才是最有智慧的人。

### 4. 莫斯科定理

你得到的第一个回答，不一定是最好的回答。

凡是多问几个为什么，你一定能得到最好的回答。

关于相处

### 5. 刺猬理论

刺猬在天冷时彼此靠拢取暖，但保持一定距离，以免互相刺伤。

距离产生美。所以要想和人保持亲密的关系，不如先保持适当的距离。

### 6. 美即好效应

对一个外表英俊漂亮的人，人们很容易误认为他或她的其他方面也很不错。

初见看外表，久处看心灵。

一颗善良的心胜过千万张好看的脸，心慈则貌美，愿我们永远坚持善良。

### 7. 波克定理

只有在争辩中，才可能诞生最好的主意和最好的决定。

古人曰：“惟在辨中，乃能生之至计、宜也。”

所以争辩有时也不失为一剂良药。

### 8. 韦奇定理

即使你已有了主见，但如果十个朋友看法和你相反，你就很难不动摇。

别人的观点仅仅代表别人，有时候，坚持自己很重要。

关于沟通

#### 9. 斯坦纳定理

在哪里说得愈少，在那里听到的就愈多。

世上不缺乏能说会道的嘴巴，而是缺少善于倾听的耳朵。

只有很好地听取别人的，才能更好的说出自己的。

#### 10. 费斯诺定理

人两只耳朵却只有一张嘴巴，这意味着人应该多听少讲。

少说多做，说得过多了，说的就会成为做的障碍。

#### 11. 牢骚效应

凡是公司中有对工作发牢骚的人，那家公司或老板一定比没有这种人或有这种人而把牢骚埋在肚子里公司要成功得多。

牢骚是改变不合理现状的催化剂。

牢骚虽不总是正确的，但认真对待牢骚却总是正确的。

#### 12. 避雷针效应

在高大建筑物顶端安装一个金属棒，用金属线与埋在地下的一块金属板连接起来。

利用金属棒的尖端放电，使云层所带的电和地上的电逐渐中和，从而保护建筑物等避免雷击。

心情郁结时，要善于疏通；豁达乐观时，也要善于开导别人。

如此，生活才会处处风景。

关于合作

#### 13. 氨基酸组合效应

组成人体蛋白的8种氨基酸，只要有一种含量不足，其他7种就无法合成蛋白质。

当缺一不可时，那个一就是一切。

#### 14. 米格-25效应

前苏联研制的米格-25喷气式战斗机的许多零部件与美国的相比都落后，但因设计者考虑了整体性能，故能在升降、速度、应急反应等方面成为当时世界一流。

一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，只有善于团结，有整体意识，才能突破个人的力量。

#### 15. 磨合效应

新组装的机器，通过一定时期的使用，把磨擦面上的加工痕迹磨光而变得更加密合。

刚看到一个人时，你可能印象没有很好。



但通过一段时间的相处后，你可能会渐渐喜欢这个人，这就是磨合的力量。

关于热情

#### 16. 马蝇效应

再懒惰的马，只要身上有马蝇叮咬，它也会精神抖擞，飞快奔跑。

有正确的刺激，才会有正确的反应。

#### 17. 倒u形假说

当一个人处于轻度兴奋时，能把工作做得最好。

当一个人一点儿兴奋都没有时，也就没有做好工作的动力了；相应地，当一个人处于极度兴奋时，随之而来的压力可能会使他完不成本该完成的工作。

世界网坛名将贝克尔之所以被称为常胜将军，其秘诀之一即是在比赛中自始至终防止过度兴奋，而保持半兴奋状态。

所以有人也将倒u形假说称为“贝克尔境界”。

激情过热，激情就会把理智烧光。

热情中的冷静让人清醒，冷静中的热情使人执着。

关于处世

#### 18. 吉格勒定理

除了生命本身，没有任何才能不需要后天的锻炼。

天才就是百分之一的灵感加上百分之九九的汗水。

所以，前路无法预料，不妨努力。

#### 19. 巴菲特定律

在其他人都投了资的地方去投资，你是不会发财的。

特色不特，则优势无优。

善于走自己的路，才可能走别人没走过的路。

#### 20. 塔马拉效应

塔马拉是捷克雷达专家弗·佩赫发明的一种雷达，它与其他雷达的最大不同是不发射信号而只接收信号，故不会被敌方反雷达装置发现。

善于隐藏自己的人，别人看不透他的心思。

能识人的人，别人没办法在他面前隐藏自己的心思。

#### 21. 弗洛斯特法则

在筑墙之前，应该知道把什么圈出去，把什么圈进来。

人这一辈子，选择很重要。

做明确的选择更加重要。

所以，做决定时多问问自己的内心。

人就这一辈子，一定要过好。



“得过且过，醉生梦死，碌碌无为，虚度年华，这是颓废的处世之道。”

—— 第斯多惠

## 房间凌乱的家庭，养不出优秀的孩子

家庭里藏着每个成员的生命状态，也藏着一个孩子的未来。

01

儿子放学后，经常把书包一扔，书散落的到处都是。

每次看到我都很生气，有一次，因为书到处乱放，临去学校前找不到了。

我有些生气地说：“该，让你到处乱放，真不知道你这臭毛病跟谁学的。”

儿子看了我一眼，说：“还不是跟你学的，我只不过弄丢了几本书，那咱家这么乱应该怪谁？”

我和妻子属于大大咧咧之人，对于家庭很少收拾。

每次回家，我感觉自己都累瘫了，躺在沙发上玩手机。

刚开始，妻子还会稍微收拾，但后来她也厌倦了，因为每天的工作也让她很累。

时间久了，我们养成了懒惰的习惯，除非家里来客人，否则绝对不愿意收拾。

时间长了，我们两个人的行为严重影响了儿子，他放学回家后也开始变的懒惰，做完作业后就躺着看电视，书到处乱放。

一家三口仿佛生活在“猪圈”里。

其实，家长的行为深深地影响着孩子，一个房间凌乱的家庭又怎么会养出有出息的孩子呢？

02

过年前，我去同事小何家做客，他们的房间收拾的非常干净整洁。

明亮的地板，门口摆放整齐的鞋柜与我们家形成了鲜明的对比。

小何的女儿正在书房里写作业，我拿着给她买的礼物来到书房，她看到我后开心地说：“谢谢你，叔叔。”

在和她说话的间隙，我环顾了一下书房，所有的书整齐的摆在书架上。

学习桌上也非常整洁，给人一种很舒服的感觉。

我笑着对她说：“你们家收拾的可真干净，可不像我们家那么乱。”

她说：“叔叔，我都习惯了，爸妈是非常爱干净的人，从小就被他们严格要求，有一次因为起床没叠被子，妈妈坚决不让我吃早饭，后来我就记住了。”

吃饭时，我对小何说：“难怪你女儿学习成绩这么好，这与你们的生活习惯有很大关系呀”。

小何说：“也许吧，舒服的生活环境会让人心情愉悦，如果房间凌乱，我们会感觉很压抑。”

后来我才知道，小何经常专门拿出时间收拾家里，他觉得我们外在的环境是内在的投射。

如果在脏乱臭的环境里，人会产生负能量，脾气也会变的非常暴躁。

家里的脏乱也会带来思想上的混乱，会让我们遇到事情缺乏冷静。

孩子在这个环境里学习成绩自然上不去，因为这个环境让他很烦闷。

03

哈佛商学院调查显示：

一所学校中课桌收拾齐整的孩子往往都是那些成绩优异乐观开朗的孩子。

因为整理使得他们学会了规划、学会了耐心，心无积尘，面目清明。

如果我们的家庭环境是杂乱无章、灰尘飞絮的，那么我们经常会因为找不到某件物品在孩子面前急躁发怒。

孩子具有极强的模仿力，他们会在无意中模仿父母的做法。

如果你经常把家里收拾的非常干净，那么在这种环境下，他也会很快养成一种良好的习惯。

反之，如果家里杂乱无章，那么他的生活状态和心情也都是杂乱的，学习成绩自然不会好。

一个人的房间里藏着自己的生命状态，藏着孩子的未来。

心理分析学家阿尔贝托·艾格尔认为：在夫妻生活中，在自己身后留下一片混乱，说明潜意识里对是否给另一半留空间迟疑不决。

事实上，不愿意去整理房间可能源于幼年时期的家庭影响。

我们总是把收拾房间的诉求交给父母，自己能偷懒就偷懒，等结婚生子后，这种顽固的观念一直在影响我们。

04

法国心理学家玛丽兹·瓦央说：不爱收拾家务说明人们还没有摆脱儿时对别人的依赖，料想肯定有人跟在后面替自己收拾，替自己解决问题。

朋友苏菲是一家学校的高级语文老师，让他郁闷的是儿子的学习成绩一直不好。

后来他跟儿子沟通，儿子说：“每次回到家，我心里就很烦闷，一点也不想做作业，感觉很压抑。”

一开始，苏菲以为是孩子为学习不好找的借口，直到他看了一本书才知道家庭杂乱对孩子的影响有多大。

杂乱无章给她造成了很多麻烦：

图书馆借的书没及时还就丢了；

忘了交电费差点被人家断了电；

经常花一两个小时翻箱倒柜找信用卡；如果要是找书，她经常要翻上半天。

后来她意识到这个问题的严重性后，经常拿出时间收拾房间，时间长了她养成了一个优良的习惯，找东西再也不用翻箱倒柜了，所有的物品摆放的都井然有序，更让她欣慰的是孩子的学习成绩上去了。

学会整理自己的房间，让一家人生活在舒适的环境当中，这里面藏着孩子的未来。

附不同年龄孩子可以做的家务清单：6-8岁当孩子6-8岁的时候，爸爸妈妈应当放手让孩子独立做一些简单的事情。

把需要洗的衣服和要穿的衣服分类整理好整理自己的书包自己整理穿戴

独自准备好上学

学习垃圾分类并扔垃圾

每周和妈妈一起打扫房屋卫生

饭后收拾碗筷和餐桌

7-9岁

7-9岁的孩子，就可以在之前的家务上教会孩子使用部分家用电器，当然最重要的还是提醒孩子安全使用。

上学钱整理好书包和穿戴

学习使用电饭煲煮饭

学会洗碗

用吸尘器打扫卫生

安全使用微波炉等常用电器

收拾自己的房间

在妈妈的帮助下做简单的饭

8-10岁

对于8-10岁的孩子，爸爸妈妈可以让孩子多参与家庭计划的制定中，鼓励孩子说出自己的意见。

准备采购清单

和爸妈一起做出行计划

自己会做简单的饭菜  
把衣服分类用洗衣机清洗  
叠好衣服放置衣柜  
保持自己的卧室整洁  
写到最后：

教育家苏霍姆林斯基曾告诫父母：“不要把孩子保护起来而不让他们劳动，也不要怕孩子的双手会磨出硬茧。

要让孩子知道，面包来之不易。这种劳动对孩子来说是真正的欢乐。

通过劳动，不仅可以认识世界，而且可以更好地了解自己。”

从小就锻炼干家务、收拾房间的孩子，社会和环境适应能力强，往往比不会干家务活的孩子更懂得照顾自己和别人，这种人更受别人喜爱和欢迎。

## 敢于“认怂”的人，从来都不简单。

一个人生活得如果不开心，原因只有一个：智商不够高。

一个人最大的祸患是认知不足，一个人最大的痛苦是欲望和认知不匹配。

如果一个人的智商足够，认知到了一定层次，一定是一个洒脱又自在的人。

人生就是一场修行，修的是自己的认知，修的是破除“我执”。

因此，保持快乐不是一种天赋，而是一种能力，是一种洞穿了世界的真相、规律和本质之后的淡定和从容。

以下关于生活的箴言，你知道几条，又在践行着多少呢？

01

幸福，是灵魂的高级享受

不同的人对幸福有着不同的理解。

但不可否认的是，一个人心灵与精神的富足，才最接近人生的圆满。

自己在有限的生存时间里，有一个好的状态，有一些情趣爱好，认真对待每一个日子、做好每一件小事、学会关心和理解身边的每一个人、用心欣赏路边的每一道风景，把这些组合起来，其实就是你离幸福最近的距离。

每个人的幸福都掌握在自己手中，与他人毫无关系。

走好自己的路，过好自己的桥，保持宁静淡泊的心境，就能时时处处感觉到幸福的随行。

02

只要加柴，水总会开

有时候，我们常常会想，为什么没有在十年前、二十年前，就开始学习某项技能，而偏偏在多年后需要用到时才后悔不已，感觉为时已晚？

其实，根本没有所谓的“为时已晚”，何时开始都是最好的时间。

正像有句话说的：

种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在。

同理，开始做某一件事的最好时间，除了多年前，还有现在。多年前已经回不去，能把握住的只有当下。

你认为的为时已晚，也许正是最好的开始。现在就开始，走一条来得及的路，真的不晚！

03

花开自美，评说由人

黄永玉说：人要活得有意思一点，不要去做个这样的人物，做个那样的人物，费事。对待我们眼前的生活，要活的好一点。

他从不被盛名捆绑，活得又真又有趣，常常幽默地称自己是湘西老刁民。

你觉得大师就应该正襟危坐，接受众人的顶礼膜拜，他偏偏说：你们都太正经，我只好老不正经。

你觉得90岁就应该颐养天年、回忆往昔，他偏偏跑去盖房子、养大型犬、开红色跑车，还一路登上《时尚先生》的封面。

这位思考了快一百年的人教会我们一个简单质朴的道理：人，活出自我最强大。

你既然努力了你该努力的，就享受你该享受的吧。

其他人终将退场，别成全了别人，丢了自己。

04

微笑，

对人是礼物，对己是财富

人生不过三万天，何人不怀喜与忧。人生在世，谁人没有烦恼忧愁，哪个没经历过挫折与不顺呢？

爱笑的人也不是生活上万事皆如意，而是他们明白：击败苦难的永远不会是沮丧，乐观与微笑才是。

微笑其实是一种思维，是一种直面生活困境的勇气。

你的微笑，是最有治愈力的力量，胜过世间最美的风景。

人生苦短，要记住，顺境也好，逆境也罢，要把开心变成一种习惯。

如果生活很难，那我祝你快乐。

05

能大能小，万事了了

能收能放，扶摇直上

人生在世，难免会遇到困难和挫折，若一味争理，偏要出头，往往怨气丛生，牢骚满腹，最后惹得矛盾激化，得不偿失。

有时候，把自己的姿态放低，把自己的情绪放缓，反而能更好地解决问题。

曾国藩家训中曾说：“不与人争利益之短长，只与己争品性之长短。”

争强的人，看似赢了当下，却容易输掉格局；退让的人，看似妥协吃亏，却容易赢得认可。

敢于“认怂”的人，从来都不简单。



## 狐狸的观念

一个人会收获什么，源于他付出什么行动，付出什么行动，源于他的观念与心理。

有一个古老的故事：

在一位农夫的果园里，紫红色的葡萄挂满了枝头，令人垂涎欲滴。

当然，这种美味也逃不过附近的狐狸们。

它们早就想享受一下了。

01

第一只狐狸来到了葡萄架下。

它发现葡萄架要远远高出它的身高。

它站在下面想了想，不愿就此放弃，机会难得啊！

想了一会儿，它发现了葡萄架旁边的梯子，回想农夫曾经用过它。

因此，它也学着农夫的样子爬上去，顺利地摘到了葡萄。

第一只狐狸采用的是解决问题的方式。

它面对问题，没有逃避，也没有放弃。

它学习他人经验，取他人之所长，补自己之所短，最后，利用工具，解决了问题。

02

第二只狐狸来到了葡萄架下。

它也发现，以它的个头，这一辈子是无法吃到葡萄了。

因此，它心里想，这个葡萄肯定是酸的，吃到了也很难受，还不如不吃。

于是，它心情愉快地离开了。

第二只狐狸运用的是心理学当中经常提到的“酸葡萄效应”。

也可以称为文饰作用或合理化解释。

即，以能够满足个人需要的理由，来解释不能实现目标的现象。

这种心理令狐狸错失了机会，并放弃争取这个机会。

03

第三只狐狸来到了葡萄架下。

它刚刚读过一本励志书，深深地被书中的话语打动。

它看到高高的葡萄架并没有气馁，它想：我可以向上跳，只要我努力，我就一定能够得到。

“有志者事竟成”的信念支撑着它。

可是事与愿违，它跳得越来越低。

最后累死在了葡萄架下，献身做了肥料。

第三只狐狸的行为，在心理学上我们称为“固执”。

即重复某种无效的行为，令自己又焦虑，又低效，甚至一无所得。

有时我们也称这种心理病症为强迫症。

强迫症的存在，说明了一个问题：不是任何问题都能套用一个解决方案，要看问题的实际情况、自己的能力、当时的环境等多种因素。

04

第四只狐狸来到了葡萄架下。

一看到葡萄架比自己高。

愿望落空了，便破口大骂。

它撕咬自己能碰到的藤，正巧被农夫发现，一铁锹把它拍死了。

第四只狐狸的行为我们称它为“攻击”。

这是一种最不可取的应对方式，于人于己都有害无利。

并且，它会让你在无形中，失去社会好感度，以后寻求合作，就难上加难。

05

第五只狐狸来到了葡萄架下。

它一看自己的身高，在葡萄架下显得如此的渺小，便伤心地哭起来了。

它伤心自己为什么如此矮小，如果像大象那样，不是想吃什么就吃什么吗？

它伤心为什么葡萄架如此高，自己辛辛苦苦等了一年，本以为能吃到，没想到是这种结果。

第五只狐狸的表现，我们在心理学上称之为“倒退”。

即个体在遇到挫折时，从人格发展的较高阶段，退到人格发展的较低阶段，以此减轻焦虑。

经常出现倒退现象的人，会显得极其软弱无能，无法应对挑战，实现自我难上加难。

06

第六只狐狸来到了葡萄架下。

它仰望着葡萄架，心想，既然我吃不到葡萄，别的狐狸肯定也吃不到。

既然这样的话，我也没什么好遗憾的了，反正大家都一样。

这只狐狸的行为在心理学中称之为“投射”。

即，把自己的愿望与动机投射于他人，断言他人有此动机和愿望。

但是，许多人与事，往往都是超越自己理解范围的。而更多人，也与你想象的完全不同。

07

第七只狐狸来到了葡萄架下。

它站在高高的葡萄架下，心情非常不好。

它在想为什么我吃不到呢，我的命运怎么这么悲惨啊，想吃个葡萄的愿望都满足不了，我的运气怎么这么差啊？

越想它越郁闷，最后郁郁而终。

第七只狐狸的情况是“抑郁症”的表现。

即持久的心境低落状态为特征的神经性障碍。

患上抑郁症的人，会失去进取的动力，不断攻击自我，像陷入黑泥潭一样绝望，无力站起来，也不知道自己为什么要站起来。

08

第八只狐狸来到了葡萄架下。

它尝试着跳起来，去够葡萄，没有成功。

它试图让自己不再去想葡萄，可是它抵抗不了，它还试了一些其他的办法也没有见效。

它听说有别的狐狸吃到了葡萄，心情更加不好，最后它一头撞死在葡萄架下。

第八只狐狸的下场是由于它心理不平衡造成的。

在现实生活中，我们经常会遇到类似的“不患无，患不均”的现象。

很多人自己匮乏没关系，但是，一与他人比较之后，就会心理不平衡，选择不适当的方式去应对。

09

第九只狐狸来到了葡萄架下。

同样是够不到葡萄。

它心想，听别的狐狸说，柠檬的味道似乎和葡萄差不多，既然我吃不到葡萄，何不尝一尝柠檬呢，总不能在一棵树上吊死吧！

因此，它心满意足地离开去寻找柠檬了。

第九只狐狸的行为在心理学上我们称之为“替代”。

即，以一种自己可以达到的方式，来代替自己不能满足的愿望。

10

第十只狐狸来到了葡萄架下。

它看到自己的能力与高高的葡萄架之间的差距，认识到以现在的水平和能力想吃到葡萄是不可能的了。

因此它决定利用时间给自己充下电，报了一个研究生课程进修班，学习采摘葡萄的技术。

最后当然是如愿以偿了。

第十只狐狸采用的是问题指向应对策略。

它能够正确分析自己和问题的关系和性质，找到最佳的解决方案，是一种比较好的应对方式。

11

第十一只狐狸来到了葡萄架下。

它同样也面临着相同的问题。

它转了一下眼睛，把几个同伴骗了来，然后趁它们不注意，用铁锹将它们拍昏，将同伴擦起来，踩着同伴的身体，如愿以偿地吃到了葡萄。

第十一只狐狸虽然最后也解决了问题。

但它是在损害他人利益的基础上来解决的，这种应对方式不可取。

12

第十二只狐狸来到了葡萄架下。

这是一只漂亮的狐狸小姐。

她想我一个弱女子无论如何也够不到葡萄了，我何不利用别人的力量呢？

因此，它找了一个男朋友，这只狐狸先生借助梯子给了狐狸小姐最好的礼物。

第十二只狐狸的表现，在心理学上称为“补偿原则”。

即，利用自己另一方面的优势，或是别人的优势来弥补自己的不足。

这种方式在一些情境下也不失为一种好方法。

13

第十三只狐狸来到了葡萄架下。

它对葡萄架的高度非常不满，这导致了它不能尝到甜美的葡萄，于是它就怪罪起葡萄藤来。

说因为葡萄藤太好高骛远，爬那么高，说葡萄的内心其实并没有表面看上去那么漂亮。

发泄完后，它平静地离开了。

第十三只狐狸的行为，在心理学上我们可以称之为“抵消作用”。

即以从事某种象征性的活动来抵消、抵制一个人的真实感情。

14

第十四只狐狸来到了葡萄架下。

发现自己无法吃到自己向往已久的葡萄，看到地上落下来已经腐烂的葡萄和其他狐狸吃剩下的葡萄皮。

它轻蔑地看着这些，作呕吐状，嘴上说：“真让人恶心，谁能吃这些东西啊”。

第十四只狐狸的行为在心理学上我们称之为“反向作用”。

即，行为与动机完全相反的一种心理防御机制。

15

第十五只狐狸来到了葡萄架下。

它既没有破口大骂，也没有坚持不懈地往上跳，而是发出了感叹：美好的事物有时候总是离我们那么远，这样有一段距离，让自己留有一点幻想又有什么不好的呢？

于是它诗性大发，一本诗集从此诞生了。

第十五只狐狸的行为在心理学上我们称之为“置换作用”。

即，用一种精神宣泄去代替另一种精神宣泄。

16

第十六只狐狸来到了葡萄架下。

它发现想吃葡萄的愿望不能实现后，不久便产生了胃痛、消化不良的情况。

这只狐狸一直不明白一向很注意饮食的它，怎么会在消化系统出现问题。

第十六只狐狸发生的情况，在心理学中我们可以称之为“转化”。

即个体将心理上的痛苦转换成躯体上的疾病。

17

第十七只狐狸来到了葡萄架下。

它发现了同样的问题。

它嘴一撇，说：“这有什么了不起的，我们狐狸中已经有人吃过了，谁说只有猴子才能吃到果子，狐狸也一样行！”

第十七只狐狸所表现的言行是一种情绪取向的应对方式。

在心理学中我们可以称之为“傍同作用”。

即，当自我价值低于他人价值时，寻找与自己有关系的人来实现自我价值。

18

第十八只狐狸来到了葡萄架下。

它心想，我自己吃不到葡萄，别的狐狸来了也吃不到葡萄，为什么我们不学习猴子捞月的合作精神呢？

前有猴子捞月，现有狐狸摘葡萄，说不定也会传为千古佳话呢！

于是它动员所有想吃葡萄的狐狸合作，搭成狐狸梯，这样大家都吃到了甜甜的葡萄。

第十八只狐狸采取的是问题取向的应对方式。

它懂得合作的道理。

最终的结果是既利于自己，又利于大家。

一个人会收获什么，源于他付出什么行动。

付出什么行动，源于他的观念与心理。

说到这里，想必你已经明白了一切。

## 读书当多多益善

“尤其是青年时期，应该尽可能的多读书。优秀的小说也罢，不怎么优秀的小说也罢，甚至是极烂的小说也罢，都（丝毫）不成问题，总之多多益善，要一本本地读下去。让身体穿过更多的故事，邂逅大量的好文章，偶尔也邂逅一些不太好的文章。这才是至关重要的作业。它将成为小说家必不可缺的基础体力。趁着眼睛健康，时间有余，先把这事儿踏踏实实地做好。”

—— 村上春树



## 教会孩子八件事

父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一所学校。

良好的家庭教育，对于孩子人格的形成以及终身教育有着不可估量的作用。

每一个优秀孩子的背后，都有一个优秀的家庭。

各位家长请注意，最高级的家庭教育，是教会孩子以下这八件事。

01

教会孩子学习

一位作家曾对她的儿子说：

“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩。

而是因为，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。”

父母必须要让孩子知道，读书和不读书，真的过得是截然相反的人生。

你若有读书的机会，只要抓住了，人生就不再是“单选题”，而是有多个选择的机会。

父母更要告诉孩子，任何取得一定成就的道路上总是伴随着曲折，充满着艰辛，要想取得好的学习成绩，就必须付出努力，这是每一个孩子学习的责任。

02

教会孩子独立

都说孩子是上天赐予父母最珍贵的礼物。

因为珍贵，所以难免会小心翼翼，想给孩子筑起一个温暖坚固的小窝，不让外面复杂的世界影响到他。

但温室里的花朵，最容易受到暴风雨的摧残。

时刻受父母保护的孩子，是最容易被击倒的。

家长的过度保护，只会让孩子产生依赖性，往往长不大。

孩子终究是要离开父母温暖的怀抱，去和社会上各种各样的人竞争和独自面对生活中的风风雨雨。

所以为人父母要尽早学会放手，尽快教会孩子独立，孩子才能学会翱翔。

03

教会孩子有教养

教育家苏霍姆林斯基曾说过：

“在人类心灵的花园中，最质朴、最美丽和最平凡的花朵就是人的教养。”

教养，是培养孩子成人的灵魂，是教育孩子成材的基础。

而良好的教养不是一蹴而就的，是日积月累形成的，是从细节做起的，更是父母的以身作则带来的，有教养的父母才是孩子最好的榜样。

最高级的炫富，不是比家境显赫，不是比学校名贵，而是你虽然有金山银山，但你永远不会比我富有，因为，我有一个有教养的孩子。

04

教会孩子讲规矩

中国有句俗语叫：“无规矩，不成方圆。”

意思是说做任何事都要有一定的规矩，否则人生将不可能成功。

所以，教会孩子懂规矩是非常重要的事情。

规矩是为人行事的准则，是让人明事理。

教会孩子讲规矩，就是教孩子明事理，孩子才能知道什么是该做的，什么是不该做的，这样将来才能走得稳、走得远。

父母从小要给孩子讲规则意识，并给孩子制定规则，以此来建立孩子的规则意识。

孩子的言行举止和规矩，父母要及时给予鼓励和肯定。

父母有原则，孩子才能守规矩。

05

教会孩子懂感恩

感恩是一种美德，教孩子学会感恩是父母必须学会的重要课程。

父母要让孩子学会感激生活中一切美好的事物，感激给他生命的父母，为他传授知识的老师，给予他帮助的朋友。

孩子能够在内心对给予自己帮助的人怀有感恩之情，愿意对他人回馈爱 and 提供力所能及的帮助，这样的孩子更容易受到他人的欢迎和接受。

孩子知感恩，少不了父母的教导，平时对孩子多些耐心，多些理解，少些责怪和批评。

在日常生活中，父母要潜移默化地引导孩子。

孩子的感恩之心，需要父母的智慧来浇灌。

06

教会孩子会吃苦

现在的很多孩子都是娇生惯养，父母生怕孩子会吃苦。

但父母不让孩子吃苦的想法与做法，反而会让孩子受苦。

因为父母舍不得让孩子吃苦，从小就对孩子娇生惯养，这样的孩子长大后就会变得不能承受压力，无法承担责任，很难有出息，甚至会变成令人寒心的“白眼狼”。

为人父母不能照顾孩子一辈子，所以在给孩子提供物质条件的同时，也要让孩子去体验下生活的不易，让孩子拥有自立的能力，孩子将来才不会受苦。

07

教会孩子好好说话

有句话说得好：一个人即使有着漂亮的外表，聪明的头脑，但若是出口伤人，不懂得尊重别人，是无法赢得别人真正的掌声。

好好说话的力量不容小觑，它可以改变孩子的思维，甚至在不知不觉中，改变着孩子的人生。

孩子学会好好说话，将受益终生。

培养一个好好说话的孩子，父母要学会多听听孩子心里的声音，让孩子勇敢地说出自己的想法。

父母的正向引导，多肯定，多鼓励，才能暗示孩子往好的方向发展。

08

教会孩子承担责任

承担责任，能够促进个人成长，激励一个人充分发挥个人潜能，克服种种困难，去实现自己的目标。

明智的父母，要教会孩子承担责任，让自己的孩子未来更出彩。

教会孩子承担责任，父母更应以身作则，让孩子感受到承担责任是正确的做法。

孩子看到父母勇于承担责任，那么当他自己犯了同样的错误时，便会模仿父母做出同样的行为。

一旦形成习惯，孩子便会明白，做人需要勇于承担责任，因为这样做更会得到别人的尊敬和谅解，孩子会更勇于突破和提升自己。

▽

每个孩子都是父母的翻版，父母的一言一行都会影响孩子的成长。

教育好孩子，是为人父母最神圣的使命。

所以，请做一个称职的父母，正确引导孩子，让孩子健康成长。

## 教养

看到一个小故事。

一位家长去孩子学校，特别留意观察，他给后面的小学生扶门，发现没一个不说“谢谢”的。

无论在学校还是商店门口，很少有人进去后一甩门扬长而去的。

其实在现实生活中，这类人比比皆是。

为走在后面的人扶一下门，虽然只是一个细节，却彰显了一个人给他人方便、让他人舒服的教养。

听过这样一句话：

“一个人的脸，就是外在的皮囊。

而真正决定一个人形象的则是另一张脸：教养。”

教养不是在人前装出来的，也不是现学了礼仪课就能够“端”着演出来的，它是一个人内在素质的自然流露。

展现教养，就等于展现一个人灵魂的模样。

要从表面上真正了解一个人是很难的，但我们可以从生活的细节中，看清一个人的人品和真心。

因为，教养是细节藏不住的东西。

01

作者南山讲过他的一次亲身经历。

有一年，他到西安参加业务培训，与一位叫阮青的中年人分到一个房间。

交谈中，他得知阮青常年在单位写材料，烟瘾很大，每天抽一到两包是常有的事。

但他们俩住一屋时，阮青从来没有抽过烟，他对南山说：“让你吸二手烟不好，要是我一个人还行。”

就这样，当烟瘾犯了，他就下楼，在院子里抽上几支。

临走那天，南山因为有任务，得晚点走。

阮青把自己的床铺清理得如刚入住时一样，拖鞋、椅子、桌上的用品摆得整整齐齐。

那认真劲儿，让南山很感动。

虽然，他与阮青只相处了十几天的时间，但对方给他留下了深刻印象，觉得对方身上有一种高贵的气质。

此后，两人一直保持着联系。

何谓教养？

有人说，教养就是一种文化和品德修养。

有人说，教养是由内而外，在人生修行中积淀出的德性。

有人说，教养是根植于内心的修养，无需提醒的自觉，以约束为前提的自由，为别人着想的善良。

其实，教养并不高大上，直白地说就是：心中有他人。

不让别人吸二手烟、自觉整理好床铺，这些都只是不起眼的细节，但却体现了阮青善于体谅他人、注重从方便他人的角度考虑问题的教养。

只为自己着想的人，无论受过什么样的教育，也还是没有教养的人。

一个有教养的人，懂得换位思考，心怀善意，从不去给别人添不必要的麻烦。

就像美国作家马克·吐温说的：

“我们考虑自己何其多，考虑别人却何其少。

良好教养表现在我们能把这一事实隐藏起来。”

教养不是方法论，而是生活本身，它蕴藏在生活中的一个个细节里。

人际交往中，如果每个人懂得在细节处设身处地为他人考虑，就会给别人的生活和工作减少一些困扰和不便，而你的魅力也会深深地种在别人的心里。

02

礼仪专家金正昆曾说：

“教养体现于细节，细节展现素质，细节决定成败。”

很多时候，细节可以帮助我们更好地认清一个人。

比如，吃饭。

网友之秋有位同事，是家里的独生子，从小被娇生惯养，凡事都以自我为中心。

有一次聚餐，他抢着点菜，点的大多都是他自己爱吃的，全然不顾其他人的口味。

他喜欢吃生蒜、麻辣，结果桌上十几盘里全有蒜和辣椒。

他们几位男同事还能勉强接受，可有位女同事肠胃不好，不敢吃辣的，她拿着筷子不知所措地满桌子转悠。

最后，经理不得不让服务生加了两盘清炒蔬菜，那位女同事这才吃到一点儿饭菜。

而他似乎并没有意识到自己的不妥，从开席到收桌，一直埋头海吃海喝。

相处久了，这样的事情经常发生。

刚开始大家还能容忍，可渐渐地就不爱搭理他了。

每逢出游聚会，同事们都不愿意与他一起，他就一个人独来独往。

很赞同这样一句话：

“有没有教养，吃一顿饭就知道了。”

小饭桌，往往能看出一个人真实的品性。

有教养的人，点菜时不会只考虑自己的口味，更会考虑其他人的饮食习惯；有教养的人，不会把喜欢吃的菜总是往自己这边转，不会在盘子里来回翻腾，不会吃东西时啧啧有声；有教养的人，不会在服务人员面前高高在上，吆五喝六，颐指气使；有教养的男人，不会只顾自己嘴上爽，与在场的女士说些不雅的段子。

英国作家波伊斯说：

“任何人，不论多么博学，只要他的学问和生活之间还存在着一段尚可估量的距离，就都称不上是有教养的人。”

真正决定一个人层次高低的，不是物质上的富足和身份上的高贵，而是一个人的教养。

真正的教养，不是做给别人看的，而是随时随地自我约束的准则。

03

朋友的女儿到外地参加工作后，和隔壁公司的一位小姐姐合租了一套房。

房东在楼下开了一家小超市，她们经常去他店里买东西，大家相处得很融洽。

一次周末，两人去逛街，碰巧有家大超市搞活动，她们便采买了很多物品。

到了小区门口，小姐姐突然对她说，咱们从西门走吧。

朋友的女儿不明就里，小姐姐便解释说：“你看，从这走进去，一会儿经过房东超市，我们提的大包小包，他看见多不好意思。

我们在房东店里买惯了东西，就算突然一次不在他那买了，他也一定会心里不舒服，兴许还会冒出许多想法。

与其大家面子上都过不去，避免下次买东西尴尬，倒不如不让他看见和知道。”

朋友的女儿这才恍然大悟，禁不住为小姐姐的做法竖起大拇指。

朋友说，女儿一向是个大大咧咧不拘小节的人，这位小姐姐在细节上表现出的教养，令她受益匪浅。

女儿跟这样的人交朋友，他很放心。

有人说：

“一个人能走多远，要看他有谁同行；一个人有多优秀，要看他有谁指点；一个人有多成功，要看他与谁相伴。”

和谁在一起，真的很重要。

真正聪明的人，都会选择和有教养的人在一起。

有教养的人不做作、不卖弄，而是懂得站在对方的角度考虑和处理问题，总是在细微处避免彼此尴尬，让对方舒服。

和有教养的人交往，安心踏实，不用担心被算计、被中伤，相处起来不仅轻松自在，而且自己也会在潜移默化中学到为人处世之道。

当一个人不由自主地用身上的教养去影响着他人，这或许就是他最迷人的时候。

04

契诃夫说过：

“在男人身上，智慧和教养最要紧，漂亮不漂亮，对他来说倒算不了什么。

要是你头脑里没有教养和智慧，那你哪怕是美男子，也还是一钱不值。”

教养是一个人无声的名片，于细微处为自己的形象加分。

前几天，和一位老乡喝茶聊天，谈起90后的话题他很有感慨，说他部门新来的一位97年出生的男孩教养真是不错，自己准备重点培养。

我问，他刚来时间不长，你从哪里看出他有教养？

他说，就是从小事中看出来的。

有一次，一位朋友来单位找他，正好这位男孩过来送材料，就过去给客人倒了一杯茶。

男孩把茶杯放在客人面前并没有立即走开，而是又把茶杯转了转，使茶杯把手正对着客人右手的方向。

看到男孩的这个动作，客人微笑着点点头。

等男孩走后，朋友对老乡说：

“你这位下属办事很周到呀，从给我端茶的动作就可以看出来。

茶杯把手正对着我的右手方向，这样我伸手就能端起来喝，不用再把手绕过去，也不至于碰倒茶杯。”

听朋友这么一说，老乡也笑了，觉得男孩真是表现得很周到。

后来，老乡便有意观察男孩，发现他平时很注重细节：比如在陪领导下乡乘车、上下电梯、对同事的关心等方面，都表现得很自然得体，在一言一行中体现出对他人的尊重。

老乡感慨地说：

“穷养富养不如教养，在为人处世上，我的孩子走上社会后能像这位男孩这么重视细节我就满意了。”

很赞同这样一句话：“生死见交情，细节见教养。”

生活都是一个个细节组成的，识人要通过小事，看人要通过细节。

有时，不经意的反应和行为，恰恰体现出一个人最真实的教养。

教养无论富贵贫贱，再卑微的人，因为细节流露的教养，也有一种令人敬佩的光芒。

李瑛在《你的教养价值千万》这本书中写道：“有教养的人让人如沐春风，没教养的人让人如鲠在喉。”

真正的教养，从来不会刻意区分事情的大小粗细，更不会在意对方的年龄大小、身份高低。

真正的教养，是人前的约束，更是人后的自律，生活里的每一处细节都是一次教养的折射。

重视修饰自己的“第二张脸”，做一个有教养的人吧。

在细微处体谅他人、温柔以待，给人一个方便，传递一份温暖，我们生活的社会将更加美好。

而你也会受到更多人的尊重和欣赏，在人生路上走得更远。



## 戒

人活一辈子，烦恼三千丝。  
不快乐的原因，多半是因为欲望太多。  
有了金钱，还想要权利；  
有了美貌，还想要身材；  
有了自由，还想要安逸。  
欲念不休，则所求不止；求而不得，必痛不欲生。  
若想安然度日，就必须心有所戒。  
有所为，有所不为，才能行有所止、心无妄念。  
正如佛经所云：“心中有戒，所见皆佛。”  
人生在世，唯有戒，才有得。

01

戒掉贪婪，才能满足

有位哲人曾说：“一个人贪心的深度，决定了他痛苦的程度。”

欲望是没有尽头的，越贪婪，就越不知止。

当一个欲望得到满足后，就会产生另一个更高的欲望。

如此反复，必然痛苦。

小时候，曾听过这样一则寓言故事。

一只狡猾的狐狸，想狩猎其他小动物，就在路边挖了一个陷阱。

它舞着铁锹，卖力挖坑。

随着坑越来越深，狐狸心中的贪欲也越来越浓：“我挖的坑越深，就能有越多的动物掉进来，那我的收获也就越多……”

就在狐狸洋洋得意的时候，它忽然抬头，才发现自己正站在这个巨大的坑底里，再出不去了。

人生亦是如此。

努力想要获得更多，原本无可厚非，但在被贪婪蒙蔽了双眼之后，失去了感恩知足的心，最终只会得不偿失。

《菜根谭》有言：“不求非分之福，不贪无故之获。”

世间万物，自有因果，你以为占到的便宜，最终会以另一种方式偿还。

因此，戒掉贪欲，捷径莫走，才是获得更多的唯一途径。

正如网上的那句名言：“把手握紧，什么都没有，但把手张开就可以拥有一切。”

当内心不再贪婪，快乐反而会如期而至。

02

戒掉放纵，方得自由

北野武曾经说过：

“人这种东西啊，不管外表修饰得多么光鲜亮丽，剥掉一层皮后就只剩下了一堆欲望。”

什么是人，欲望满身罢了。

更可怕的是，很少有人懂得克制，大多时候只会放纵自己，秉承着“今朝有酒今朝醉”的心态，肆意而为。

日日熬夜，不到凌晨绝不罢休；

放纵食欲，什么刺激就吃什么；

沉迷游戏，不惜为此荒废事业……殊不知，纵欲，正在毁掉每个人的生活。

前两年，就有一则“胃部爆炸”的新闻，震惊了不少人。

南京一女子最大的爱好就是吃，经常控制不住自己的口腹之欲。

有一天晚上，她一边喝酒一边大口吃炸鸡，突然间，腹痛难忍，感觉肚子像要炸了一样。

赶紧去到医院，医生简单诊断之后，发现她的胃已经严重扩张，需要立即进行手术。

更令人震惊的是，由于胃里全是刚刚喝的啤酒，手术时腹腔竟突然炸裂，喷出可燃气体，导致一度着火。

惊呆现场医生。

最后，由于病情太重，医生不得不将全胃切除。

很多时候，欲望就像弹簧，在合理的弹性范围内，它会促使你变得更舒展美好。

可一旦放纵，就会伤己及人。

做人，任何时候都不能用力过猛，不放纵，才能换来真正的自由。

人生，赢在节制，输在过度。

03

戒掉懒惰，收获幸福

曾国藩曾言：“天下百病，生于懒也。”

一个人懒惰，毁掉一个家庭；一群人懒惰，毁掉一个群体；无数人懒惰，足矣毁掉一个国家。

由此可见，万恶懒为首。

人生在世，想要有所作为，就必须与懒惰抗争，让勤劳成为人生的主宰，幸福才能贯彻始终。

正所谓：“勤有功，戏无益。戒之哉，宜勉力”。

曾有人请教李嘉诚的成功秘籍。

李嘉诚只说了两个字：戒惰。  
他还讲了一个关于日本“推销之神”原一平的故事。  
当时同样有人问原一平，他的成功之道是什么。  
原一平没有说话，而是让在场的人摸了摸自己的脚板。  
人们惊讶地发现，原一平脚底有一层厚厚的老茧。  
此时，原一平开口道：“因为我走的路比别人多，跑的比别人勤，所以茧子自然就厚”。

看完这个故事，李嘉诚深受启发。  
那是他就明白了一个道理：想要成功，万万不可懒惰。  
所以他不论做什么工作，每天都是勤勤恳恳，别人做8个小时，他就要做10个小时来弥补自己的不足。

后来，做了推销员，依旧背着大包一天走十多个小时的路。  
最后的成绩，显而易见。  
老话常讲，业勤于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。  
一个人成功路上最大的绊脚石，就是自己的惰性。  
唯有克之、戒之，才能不被拖住后腿，从而有所作为。  
毕竟，幸运不是大多数，机会也不是等来的，只有努力勤奋，才能更快地实现目标。

富兰克林就说过：“我未曾见过一个早起、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好。”深以为然。

勤奋养运气，更是通向成功的必然捷径。  
当一个人用积极的态度行事，迎接你的也必然会成功与幸福。

▽

人生在世，戒是一种智慧，更是一种境界。  
戒贪者，明白长远，收获更多；  
戒纵者，平心静气，反而快乐；  
戒惰者，携手勤奋，通向幸福。  
有“戒”有“持”，方有所成。

## 江城子·乙卯正月二十日夜记梦

苏轼

十年生死两茫茫，不思量，自难忘。千里孤坟，无处话凄凉。纵使相逢应不识，尘满面，鬓如霜。

夜来幽梦忽还乡，小轩窗，正梳妆。相顾无言，惟有泪千行。料得年年断肠处，明月夜，短松冈。

## 冷漠与温暖

刚参加工作时，我仍在大学附近租房子住。我住的小区有几家临街小饭馆，我选了老蔡的饭馆做长期食堂。在老蔡的饭馆包月，每餐一个炒荤菜3块钱，一荤一素5块钱。

老蔡热情憨厚，他的女儿小蔡聪明伶俐，相比之下小蔡妈妈略微吝啬。老蔡每次炒菜时，总有学生站在旁边喊：“老板，多放点儿肉。”每次有人这么说，老蔡就尴尬地一笑，顺手多抓一把肉放进去。

这时，小蔡妈妈就会很生气地冲过来，对老蔡说：“一个菜才3块钱，又要肉又要油又是免费米饭，我们还要不要做生意了？”老蔡辩解道：“好啦，以后我们的女儿如果在外地上学，有老板这么对她，我们也放心对不对？”

常有同学不能按时交餐费，他们总偷偷跟老蔡求情，老蔡也会勉强答应。但自从被小蔡妈妈发现之后，她就气哼哼地在店门口的黑板上写了一行字：本店小本经营，恕不赊账！

之后，赊账的人果然少了。我跟老蔡说：“老板娘真是厉害，把问题放在面上解决，你看，果然没人赊账了吧。”老蔡呵呵一笑，说：“她就是会做生意。”

有一次，连着几天，有两个男生总要打包一些剩菜，然后再装一大盒免费米饭，被小蔡妈妈撞见了，问怎么要打包那么多米饭，两个男同学很没底气地说，晚上当夜宵吃。小蔡妈妈脸一横，说：“你们已经连着一个星期都打包剩菜带米饭回去了，我只是假装看不见而已。”

男同学脸红了，支支吾吾不知该说什么，小蔡妈妈也一直没有说话。过了一会儿，她问：“以前和你们一起吃饭的小赵呢？你们每天打包剩菜回去，是不是给小赵吃？”

两个男生对视一下，道出实情：“小赵爸爸打工摔伤了，家里寄不出生活费了，所以我们就商量出这个办法，对不起。”小蔡妈妈沉默了一会儿，说：“你让小赵明天来，告诉他可以赊账，别吃剩菜。”“谢谢小蔡妈妈，谢谢老蔡。”男生的声音因为感激而有些颤抖。

第二天，我再去吃晚饭的时候，看见两位男同学已经变成三位，估计有一位就是昨天说的小赵同学。黑板上依然大大地写着“本店小本经营，恕不赊账”，然而在右下角的位置多了一行小小的字，“如有问题，可找老板娘”。

不知怎的，我笑了起来，感到心里暖暖的。

等到隔壁桌男孩要走的时候，小蔡妈妈对小赵说：“小赵，你明天把你的学生证给我复印一下，这样的话，大家都放心。”

小赵本来如释重负的脸瞬间尴尬起来，红着脸努力挤出一丝笑容说：“好的好的，应该的应该的，谢谢老板娘。”

听到这句话，我很难描述当时的心情。我想，可以用一个词来形容——不爽，是那种面对心不甘情不愿但又必须接受的事情时的一种情绪吧。对于这件事我不爽了一小段时间，但后来想通了，也理解了。

后来，因为身体原因，我决定辞职考研。工资取出来交了房租、买了书后，我也面临着交餐费的问题。我想了很久，决定去找小蔡妈妈赊账。为了让她放心，我准备了身份证、以前的工作证，甚至还带着自己发表的文章，以证明不久之后我就会有稿费。

我找到小蔡妈妈，还没说出长篇大论的腹稿，她立刻就说身份证复印件留下就好，其他都不必了。

考研那段时间吃饭，小蔡总是隔三岔五给我端一小碗西红柿鸡蛋汤或紫菜蛋花汤或丝瓜肉末汤。我说自己没点这个汤，小蔡说：“别人点了，水放多了，一个大碗装不了，多出来的就给你了。”

现在想起这些细节，依然觉得很感动，可那时我只是很木讷地“哦”了一声，权当自己明白了。缺乏自信的我，总不能很充分、很及时地表达自己的情绪。

日子一天一天地过，离公布分数线的时间也越来越近。一天，同学来找我吃饭，总共三个人，我点了四个菜。四个菜上齐之后，又多了一大碗猪脚汤和一条红烧鱼。这两个菜是大菜，我从来都不会点的。我着急地问小蔡妈妈：“是不是上错了，我没点啊，吃错了可赔不起。”

小蔡妈妈说：“吃吧，这一天每个人都会加菜，你朋友来了，就又给你多加了一个。”

“为什么？”我没懂小蔡妈妈话里的意思。

“今天27号，不是你生日吗？这里过生日的人当天都会加菜的，不只给你加，快吃吧。”

“你怎么知道我的生日？”话刚问出口，我就想了起来，小蔡妈妈那儿有我的身份证复印件。可身份证复印件不是为了避免我们拖欠餐费吗？谁能想到，小蔡妈妈会把每个人的生日都标记下来。

我叫了几瓶啤酒，喝了几杯，有点儿晕，我去敬小蔡妈妈，谢谢她。我举着酒杯告诉她一开始我特别讨厌她，觉得她没人情味，后来看见她同意小赵赊账，觉得她还不错。

小蔡妈妈听完之后，佯装生气，让我罚酒，等我喝完，她看着我和同学说：“没钱留身份证有什么用？收着你们的身份证复印件就是觉得你们一个个挺需要人照顾的，一般能把身份证复印件放在我这儿的人，都是老实孩子。”

“哈哈，老板娘说我是老实孩子。”我笑着对同学说，其中一个女同学眼眶都红了，我的眼眶也瞬间红了。

一个你以为是陌生的人，却突然用长辈的语气来评价你，再回想起这些年，他们对我的照顾，似乎早就有了家人般的感受。

之后，我去了北京。工作第三年，我特意回去看老蔡一家，却发现老蔡的饭馆已经不见了。听邻居说，老蔡的饭馆几乎每个月都赔钱。后来老板和老板娘商量，等当时第一拨包月的孩子大学毕业就收摊。

也许每个人都有一段被自己标注为灰色的日子，在那样的日子里，一点小小的关心都会暖上一整天，一些小小的善意也会让你对未来充满希望。我很感激老蔡一家人，我也常常想起“放水太多，所以才给你”的一碗西红柿鸡蛋汤。这样善意的谎言，让我们带着感恩前进，也让我们在未来的日子里，学着老蔡的样子，把这份雪中送炭的温暖，送给更多的人。

## 12个生活哲理故事

### 1、经验帮你更快地解决问题。

一位大妈误加入一个博士群里。有人提问：一滴水从很高很高的地方自由落体下来，砸到人会不会砸伤或砸死群里一下就热闹起来，各种公式，各种假设，各种阻力，重力，加速度的计算，足足讨论了近一个小时。这时大妈默默问了一句：你们没有淋过雨吗群里突然死一般的寂静……然后，然后大妈就被踢出群了。

### 2、不可过于犹豫或过于在乎别人的想法。

一个农民从洪水中救起了他的妻子，他的孩子却被淹死了。

事后，人们议论纷纷。有的说他做得对，因为孩子可以再生一个，妻子却不能死而复活。有的说他做错了，因为妻子可以另娶一个，孩子却不能死而复活。

有个记者听了人们的议论，也感到疑惑难决：如果只能救活一人，究竟应该救妻子呢，还是救孩子于是这个记者就去拜访那个农民，问他当时是怎么想的。

他答道：“我什么也没想。洪水袭来，妻子在我身边，我抓住她就往附近的山坡游。当我返回时，孩子已经被洪水冲走了。”

归途上，我琢磨着农民的话，对自己说：如果当时这个农民稍有迟疑，可能一个都救不了；所谓人生的抉择不少便是如此。

### 3、擦去了自己心灵这扇窗子上的“灰尘”。

有个太太多年来不断抱怨对面的太太很懒惰，“那个女人的衣服永远洗不干净，看，她晾在院子里的衣服，总是有斑点，我真的不知道，她怎么连洗衣服都洗成那个样子……”

直到有一天，有个明察秋毫的朋友到她家，才发现不是对面的太太衣服洗不干净。细心的朋友拿了一块抹布，把这个太太的窗户上的灰渍抹掉，说：“看，这不就干净了吗？”

原来，是自己家的窗户脏了。

### 4、昂起头来，快乐生活。

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。

有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮。珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。



那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

#### 5、不要让优势成了劣势。

三人出门，一带伞，一带拐杖，一空手。

回来时，拿伞的湿透了，拿拐杖的跌伤了，第三个好好的。

原来，雨来时有伞的大胆地走，却被淋湿了；走泥路时，拄拐杖的莽撞地走，时常跌倒；什么都没有的，大雨来时躲着走，路不好时小心走，反倒无事。

#### 6、乐观生活才是王道。

一位老太太有两个女儿，大女儿卖草帽，二女儿卖雨伞，老太太成天愁眉苦脸的。

一位邻居问她为什么。老太太说：“唉，一到下雨天，我担心大女儿的遮阳草帽卖不出去；可是等天晴了吧，我又担心二女儿的雨伞卖不出去。你说我能不发愁吗？”

邻居听完笑呵呵地说：“阿姨，你好神气呀！一到下雨天，您二女儿的雨伞就卖得特别好；天一晴，您大女儿的店里就顾客盈门了。不论天晴还是下雨都欢喜，真让人羡慕呀！”

#### 7、换个角度，生活就会不一样。

师父问：“如果你要烧壶开水，生火到一半时发现柴不够，你该怎么办？”

有的弟子说赶快去找，有的说去借，有的说去买。

师父说：为什么不把壶里的水倒掉一些呢？

#### 8、珍惜拥有。

两只老虎，一只在笼子里，一只在荒野中。

两只老虎都认为自己所处的环境不好，互相羡慕对方。它们决定交换身份。

开始时都十分快乐。但不久，两只老虎都死了：一只饥饿而死，一只忧郁而死。

#### 9、平静下来，倾听内心的声音。

父亲丢了块表，他抱怨着翻腾着四处寻找，可半天也找不到。等他出去了，儿子悄悄进屋，不一会找到了表。

父亲问：怎么找到的？

儿子说：我就安静的坐着，一会就能听到滴答滴答的声音，表就找到了。

10、值得你终生拥有的朋友。

猫和猪是好朋友。

一天猫掉进大坑，猪拿来绳子。猫叫猪把绳子扔下来，结果猪把整捆扔了下去。

猫很郁闷地说：这样扔下来，怎么拉我上去？

猪说：不然怎么做？

猫说：你应该拉住一头绳子啊！

猪就跳下去，拿了绳子的一头，说：现在可以了！

猫哭了，哭得很幸福。

11、机遇来了，想办法抓住它。

那年，他坐在咖啡店等朋友，一位女孩走过来问：你是通过王阿姨的介绍来相亲的吗？

他抬头打量一下她，正是自己喜欢的类型，心想何不将错就错，于是忙答应道：对，请坐。

结婚当天，他坦白，当时自己不是去相亲的。老婆笑，说：我也不是去相亲的，只是找个借口和你搭讪……12、抓住关键，才能成功。

有一天动物管理员们发现袋鼠从笼子里跑了出来，于是开会讨论，一致认为是笼子的高度过低。所以他们决定将笼子的高度由原来的十公尺加高到二十公尺。

结果他们发现袋鼠还是跑到外面来，所以他们又决定加高到三十公尺。

没想到隔天居然又看到袋鼠全跑到外面。于是管理员们大为紧张，决定一不做二不休，将笼子的高度加高到一百公尺。

一天，长颈鹿和几只袋鼠们在闲聊。

“你们看，这些人会不会再继续加高你们的笼子？”长颈鹿问。

“很难说。”袋鼠说，“如果他们再继续忘记关门的话！”

## 人性最大的弱点：不爱听真话

真话虽然难听，却可以善我。

莎士比亚说过：“一个人宁愿听一百句美丽的谎言，也不愿听一句直白的真话。”

生活中，我们在与他人交往时，即便知道有些话是虚假的奉承，依旧乐于接受。

而对于那些客观的真话，我们却十分抵触。

殊不知，如果长时间这样下去，我们的生活就会随着听不得真话而变得越来越糟。

01

不听真话，是不敢直视自己的不足。

著名编剧李碧华说：“真话最不好听，真相最不好看。”

要知道，假话虽然好听，可未必真的对我们有用；真话虽然逆耳，却能让我们正视自己的不足。

换句话说，一味地拒绝真话，其实就是刻意回避自己的不足。

曾看过一位网友分享的个人经历。

她说，因为一句话，她的至交好友和她红了脸。

事情要从她的好心劝谏说起。

她的这位朋友经营着一家餐厅，店里主打特色腊肉肠，味道鲜美，被网友称为“网红腊肠”。

如此经营了大半年，餐厅的生意风生水起，为了利益最大化，她的朋友偷偷把制作腊肉肠原本该用的五花肉，换成了价格稍低的其它肉来代替。

一次，她拉着几位同事过来品尝，同事们边吃边说：“‘网红’也就这样，味道确实不错，但是肉吃着挺柴。”

她尝过之后，发现味道与原先自己吃过的稍有不同。

虽说没有太大影响，但她还是担心朋友因为这个把辛苦积攒了半年的口碑搞砸。

于是，当天晚上她给朋友打了个电话，问道：“怎么感觉最近店里的肉肠口感有点变化。”

朋友听后，糊弄说：“哎，没有的事，你别看我赚钱了不舒服瞎挑刺哈，我这忙着呢，改天我们见面聊。”

没等她回话，电话就挂断了。

隔天，两人相约一起吃饭。

她又好心向朋友提到了肉肠的问题，说道：“肉肠现在的味道比前段时间差了些，你不是换了什么材料吧，可别因为这个砸了招牌。”

朋友听后，脸立即沉了下来，皱着眉反驳道：“你瞎说什么，不好吃怎么能有那么多人买，我用你教我做生意吗？”

从那里开始，两个人的关系因为她的一句好心提醒淡了许多。

北宋大理学家周敦颐曾感慨：

“今人有过，不喜人规，如讳疾而忌医，宁灭其身而无悟也。”

其实，很多人并非真的不爱听真话，而是不敢直视自己的不足，于是刻意回避。

好话人人都爱听，但唯有真话才能告诉我们应该矫正哪些不足。

02

不听真话，会让自己身边全是小人。

演员贝蒂曾说：“大家都不听谎言，说谎的人也就绝迹了。”

就像如果我们不听真话，那些敢于讲真话的朋友也会逐渐离我们而去。

取而代之的，是一群爱讲假话的人围绕在我们身边。

他们没有立场，不分事件，嘴巴永远跟抹了蜜一样，刻意去讲我们爱听的话。

假话听多了，真话必然就少了。

表妹王云曾向我吐槽过她的爸爸身边全是一群阿谀奉承的朋友。

她的爸爸是一名医疗器械的销售人员，肯吃苦、会办事，为公司签了很多大客户。

由于业绩优秀，他一路从一个底层员工升到了公司副总。

站到了公司员工天花板的位置，“一人之下万人之上”的待遇让他开始得意忘形。

跟下属开会时，凡是与他意见相悖，或是提出修改意见的人，都会挨他一顿臭骂。

甚至，有员工因为对他的方案指出了缺点，他便将人家降职处理了。

有一次，他请两位跟他一路闯过来的老员工吃饭，两个人为了他的前途着想，把他“唯奉承小人是用”的管理问题说了出来。

哪料到，他当时就涨红了脸，嫌弃人家胡说八道，饭局不欢而散。

从那以后，敢于对他讲真话的人越来越少，沉默的沉默，离职的离职，公司剩下了一堆会讲好话、嘴甜的员工：“王总，料事如神！”

“我怎么就想不到这么棒的创意呢！”

“与您这样的领导共事，我总是信心满满。”

不久后，他身边再也没有一个敢指出他不足的人，全是一些溜须拍马的声音。

《弟子规》中讲道：

“闻过怒，闻誉乐，损友来，益友却。”

意思是，如果听到别人说自己的过错就不高兴，听到别人称赞自己就欢喜得不得了，很快那些专说好听的话的、替你掩饰过失的朋友会来接近你，而真正的益友会远离你。

捧场附和的虚情假意，永远抵不过那些直言不讳的真心实意。

人若始终听不得真话，那些对你讲真话的人必然会逐渐离去，留下的则全部是爱讲假话的人。

03

敢讲真话的人，最值得珍惜。

记得哲学家培根说过：

“能够听到别人给自己讲实话，使自己少走或不走弯路，少犯错误或不犯大的错误，这实在是福气和造化。”

忠言逆耳，能救人矣。

那些敢于直言相告我们不足之处的人，最值得珍惜。

耕柱是一代宗师墨子的得意门生，他虽是爱徒，却总是受到墨子的责骂。

有一次，墨子因为他骄傲自满再次当众责备了他。

他不满地问道：“我难道没有比别人好的地方吗？为什么偏偏总是责骂我？”

墨子听后，没有直面回答，反问他：“假如我要上太行山，用一匹好马或一头好牛来驾车，你是要鞭策马还是要鞭策牛呢？”

“我当然鞭策好马。”他回答。

墨子又问：“为什么要鞭策好马而不去鞭策那头牛呢？”

耕柱接着回道：“好马才值得鞭策。”

墨子微微一笑，说：

“我也认为你值得鞭策，所以才对你更加严厉，指出你的不足。”

耕柱听后，心里豁然明朗，从此不再拒绝任何“真话”。

也正是因此，他成为了战国时期著名的思想家。

要知道，那些看得起你、对你好的人，才会冒着被你呵斥的风险跟你讲真话。

正如那句话所说：

“真正为你好的人都敢于对你讲真话，不管那话多么尖锐。”

真话虽然难听，却可以善我。

那些直言劝告、阻止我们犯错的人，点明了我们的不足，为我们分析利弊。

他们才是我们真正的贵人。

04

优秀的人生，需要真话。

德国诗人海涅曾说：“生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。”

要知道，长期听不到真话时，我们的成长势必因为谎言止步不前，甚至倒退。

而当我们听得到真话，又听得进真话时，人生才会向前。

新中国成立前，京剧大家梅兰芳在戏院表演《杀惜》时，台下一片叫好，喝彩声不绝于耳。

唯有一位老人摇头摆脑地喊着：“不好！不好！”

演出刚一结束，梅兰芳来不及卸妆，就急忙跑到台下去寻找那位摇头的老人。

找到后，梅兰芳用黄包车把他请到家中，并待为上宾，态度极为诚恳地向他讨教：“说吾孬者，是吾师也。

先生言我不好，必有高见，请不吝赐教，学生决心亡羊补牢。”

老人见他这么有名气的角儿能够这样诚心的向自己讨教，便说：

“上楼与下楼之台步，按梨园规定，应是上七下八，博士为何八上八下？”

梅兰芳听完，恍然大悟，连声称谢。

自此，梅兰芳凡是在当地演出，都必定请这位老人来看戏，让老人看看自己是否仍有不足。

正是梅兰芳不自负，不狭隘，听得进真话，造就了他在京剧界的造诣，成为了一代名家。

明朝陈继儒曾讲过：

“能受善言，如市人求利，寸积铢累，自成富翁。”

真话犹如明镜，它能时刻提醒着我们仍有哪些不足之处。

一旦我们打开心门，试着迎接他人传递过来的真实反馈，难以接受就只是一时的。

我们的思想会随着撞击而不断扩容，我们的人生会随着听得进、改得了而逐渐变好。

优秀的人生不仅要听真话，更要多听真话。

## 《浣溪沙~细雨斜风做晓寒》

细雨斜风作晓寒，淡烟疏柳媚晴滩。入淮清洛渐漫漫。  
雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。

## 四种修行，道尽人生。

四大名著的内涵，是博大而丰盛的，不同的人可以从中读出不同的体悟。

但无论如何，它们写的是人，进一步是人生，更进一步便是中国人的人生。

人生是需要去完成的。那么我们便可以说，四大名著正是中国人的四种修行。

红楼的主题是情，三国的主题是争，水浒的主题是义，西游的主题是悟。

要抵达或者超越它们，就构成了这种修行中，所要突破和跨越的四道关卡。

过不去，就是平庸；过得去，便是超然。

01

读红楼，过情关，问世间情为何物。

《红楼梦》一书的一开始，曹公便借空空道人之口，说出了此书的主旨：大旨谈情。

情之一字，最是迷乱人，有人读罢全书也未必晓得，有人过完一生也未必明白。

人之为人，本是有情。情，有时是最美好的事，有时也是最磨人的事。男女之间如此，人与人之间莫不如此。

因为情字的内涵太过丰蕴，它是爱情亲情友情，也是纵情痴情，还是人情世情。

而这些，正是红楼一梦中的情天恨海。

红楼一书最为动人的，毫无疑问是爱情。这是一个最为永恒却又平常的主题，曹公却写出了无尽的意味。

宝黛的爱情无疑是最为拨人心弦的，其中有美好，也有烦恼；有希望，也有失望；有生死不离的心，却避不开生离死别的命。

千般滋味，万种纠结，恰如人生。一别之后，繁华落尽，了无痕迹，又恰如一梦。

况且还有宝黛有缘无份之外，宝钗与宝玉的有份无缘，宝玉与妙玉、袭人等女子的无缘无份，以及红楼一梦中其他人的爱恨纠葛。

多少酸甜苦辣，如秋水般流之不尽。红楼是一场梦，我们每个人的人生，又何尝不是如此呢？

由情入手，以情为重，曹公写尽了大家族的荣辱兴衰，最后终归是“好一似食尽鸟投林，落了个白茫茫大地真干净”。



回头看怎会不是“满纸荒唐言，一把辛酸泪”。曹公经历了这一切，领悟到最深处，那么我们呢？

因为是一梦，所以须看破、放下，这或者才是红楼的真正主题。

但这对于我们普通人，或许太高了。但至少，我们还可以学着像红楼这场大梦中的情种们，学着深情一些，如今这个时代人心恰恰不够暖，情意恰恰不够浓。

这样，至少人生还能多一些美好和回味，少一些平庸与乏味。

这就像竹林七贤中的王戎所说的：太上忘情，太下不及情；情之所钟，正在我辈。

02

读三国，过争关，人到底争个什么。

林俊杰的歌曲《曹操》的歌词说：不是英雄，不读三国；若是英雄，怎么能不懂寂寞。

用阴谋阳谋，明说暗夺的摸。

东汉末年分三国，烽火连天不休。

儿女情长被乱世左右，谁来煮酒。

尔虞我诈是三国，说不清对与错。

纷纷扰扰千百年以后，一切又从头。

写的真是好。写得更好也更为人知的，是明代大学问家杨慎的那首《临江仙》词：滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空.....古今多少事，都付笑谈中。

这首词被用于老版《三国演义》电视剧的主题曲，最是恰当。

这一首歌一阙词，说出了太多。告诉我们三国是一部英雄之书，它的关键词，是阴谋阳谋、尔虞我诈、乱世、寂寞.....归结为一个字，就是“争”。

而多少英雄豪情、横刀立马，在当世却总是寂寞，在后世却只是转头成空，最终不过落得一场谈资。那么我们便不禁要问，人，到底争个什么？

曹操一世枭雄，一世功业在身后也终被老谋深算、隐忍等待的司马懿家族窃取。

刘备从草莽之中崛起，争得三足鼎立中一方诸侯，最终也不得不在白帝城托孤中，抱着巨大的遗憾悲怆离世。

诸葛孔明神机妙算、运筹帷幄，一力孤擎蜀汉，七次北上伐魏，终究也不过一场秋风五丈原的凄凉。

关羽张飞豪气干云、义薄云天，最终也都落得兵败身死、身首两处的下场.....是啊，人到底争个什么？

如果人人觉悟，天下也就没有争这回事了；如果人人不争，也就天下太平了。

这可能就是三国最深邃的命题。

只可惜，每个人不争一争，不看够了、历遍了世间争斗及背后的成亡祸福，是不会觉悟的。

人生就是这样，很多道理早就知道，但却非要在经历后才能明白。

既然如此，三国的故事对我们也不是没用，这用也不是看一场你争我夺的热闹，人们还可以从中学到些权谋之术，激荡起一腔豪情。

这样你就能更好地去争，然后便能更早地觉悟。

如今人们都爱争，那就由着他们争去吧。说到最后，也只能是如此。

03

读水浒，过利关，我们的仗义去哪了。

水浒中有一个东西，是永远不会褪色的，那也是最重要的一处，便是仗义。

有些人不屑地以为，水浒108人只是杀人放火的流氓无赖，却不去看看有一件事才是真正可惜、可悲，便是仗义这东西，已经越来越稀缺了。

品德没了是可以培养的，品格没了，就只能是一种退化。

什么是仗义？

仗义就是鲁智深看不得萍水相逢的父女被人欺负，怒而拳打镇关西；看到朋友林冲被冤枉落难，便义无反顾地大闹野猪林。

仗义就是武松在朋友被欺凌后，快活林里醉打蒋门神；即使早有退隐之心，也要为了兄弟情义而坚持到征方腊的最后，哪怕因此断掉一臂。

仗义就是黑旋风李逵为救宋江，只身江州劫法场；以为是宋江抢了酒家的女儿，即使那是大哥也要大闹梁山忠义堂.....

他们看得不平，肠子直得厉害，热得烫人。

他们做得到如此，是因为他们的心因为纯粹而坦荡，因为坦荡而磊落，因为磊落而光明，因为光明而嫉恶如仇，于是才有了发之于外的那一场场“路见不平，拔刀相助”。

所有这些，背后其实只是两个字：情义；而反面也同样是两个字：利益。

当下社会与水浒梁山、我们与梁山好汉们的距离，也许正是“情义”和“利益”之间的距离。

利益二字，底下还藏着两个字——自私，上面还顶着两个字——现实，合起来又是两个字——冷漠。

而这些，或许就是我们这个时代的病。说白了，缺了人情味儿。

是的，人们称梁山之人叫好汉，电视剧水浒的主题曲也叫《好汉歌》。这种人不该绝种，这首歌也不该成为绝唱。

佛家有言：《楞严》不灭，佛法不灭。

我们也只能期待，只要水浒还在，仗义的种子就可以一代代播种、生根、发芽。

04

读西游，过欲关，觉悟还是执迷不悟。

清代张潮的《幽梦影》里说：《西游记》是一部“悟书”。

是的，这本是一个佛家的故事，出自一个取经的典故。它的主角，名字就叫“悟空”。

这一悟，就过去了九九八十一难。这只猴子，谱写的却是人之生。

西游里是一条取经之路，我们的人生，则是一场觉悟之旅。

很少人会去想，人生从何处开始，又要到哪里去？西游却已经说了。

孙悟空是斜月三星洞菩提祖师的弟子，而“斜月三星洞”五个字合起来，恰是一个“心”字。心，正是人生开始的地方。

佛家讲人有“五毒”心：贪、嗔、痴、慢、疑。

取经的师徒五人，恰如人的这五种心魔。

总是误会孙悟空的唐三藏，自然就是“疑”；骄傲不羁的孙猴子，当然就是傲慢的“慢”；好吃懒做、贪恋女色的猪八戒，毫无疑问就是“贪”；曾在流沙河吃人、脖子上挂骷髅项链的沙和尚，难保心底没有一份“嗔”；默默无闻、执著向前的白龙马，多么像是“痴”。

而破除与圆满之路，就在八十一难的历练里，人生正是如此。

西游中的人生滋味，又何止这些。

孙悟空一个筋斗十万八千里，却逃不出如来的手掌心，这是人外有人天外有天的现实，也是人生中那些逃不开的宿命。

七十二变是一种本事，而人活世间也不得不有各种的身份和面孔。

老君炼丹炉里烧了七七四十九天烧出了火眼金睛，人的世事洞明，也从来离不开时间里的锻造锤炼。

真假美猴王最耐人寻味——人最难战胜的就是自己，最该用心的也是自己……懂了这些，心中的不甘就可以少一些，心底的清明就可

以多一些。

孙猴子脑袋上有一只金箍，那是他虚妄之心的隐喻，正是因为不能自我收敛，才惹得这外来的约束。

我们每个人其实也都有，同样是心中的执念和涌动的欲望。

正是这些劳什子困住了我们，只有除去了才能得自在。

欲望因执念而生，执念因欲望而固。有人看到了，所以求觉醒；有人看不到，于是执迷不悟。

当今时代，前者太少，后者太多。

而到灵山的距离，恰好是十万八千里，本是孙悟空一个筋斗就能到的，正如迷与悟，就在一念之间。

四种修行，道尽人生。

四大名著，是中国人的四种修行，也是人生之修行的一个完整路径。

它告诉我们，过得去情天恨海，参得透世间争斗，斩得断利欲熏心，越得过欲望执念，才抵达得了人生光明通达、自在宁静的终处。

这个地方，称之为彼岸。

## 太过爱钱，必生邪念

罗曼·罗兰说：爱钱的人，很难使自己不成为金钱的奴隶。

钱财乃身外之物，它不是万能的，却永远有人为之着迷。

很久以前，楚地有一个非常贪心的人，不愿踏实工作，却总想着一夜暴富。

他找了很多歪门邪道的书，整天研究如何能轻松地获得一大笔钱。

偶然间他在一本书上看见了一句话：“人如果能得到螳螂捕蝉时用来隐蔽自己的那片树叶，就可以隐形。”

他信以为真，急急忙忙就去山上树林里去找隐身叶，当他一棵树一棵树找得筋疲力尽时，发现了在一片树叶之后，一只螳螂潜伏着，寻找机会扑向前面的蝉。

他连忙把这片叶子摘下来，一不下心掉进了一堆叶子中，无法分辨，他只好把叶子全部带回家。

一片片的拿出叶子挡在脸前，问正忙着做饭的妻子能看见自己吗，妻子刚开始都如实回答看得见，后来被烦的受不了就敷衍的回答看不见了。

这人听了，以为总算找到隐身叶子了，喜出望外，手舞足蹈地对妻子说：“你在家等着吧，咱家马上就要发大财，过好日子了！”

说完，也不顾妻子一脸的惊诧，迫不及待地出了门，跑到繁华的集市上去了。

市场上人来人往，各种商品琳琅满目，他挑中了一件贵重的发饰，拿出叶子遮住脸，就伸手到柜台去拿。

店里的伙计很是吃惊，没想到他会这么大胆，缓过神来，一把抓住他大喊：“快来人啊，快来抓强盗啊！”

附近的人们闻声赶来，把这个人扭送到了县衙门。

钱，是一种有用的东西，能给懂得知足的人带来快乐，对贪婪的人来说却是一切邪恶的根源。

古人云：君子爱财，取之有道。

倘若一味地追求财富，到了不择手段的地步，那么便失去了做人的底线，等待着的只有自取灭亡！

## 太过嫉妒，恩将仇报

前苏联作家阿·巴巴耶娃说过：妒忌是条蛆虫，它会蛀蚀和毁灭人。

嫉妒是一种无知的表现，会使人对他人的幸福感到痛苦，对他人的灾殃感到快乐。

远古时期，摩伽陀国国王饲养了一群象，其中有一头象长得很特殊，全身白皙。

国王将这头象交给一位驯象师照顾教导，白象十分聪明，很快就和驯象师建立了默契。

有一年，摩伽陀国举行一个庆典，国王骑着经过驯象师装扮过的白象去观礼。

这头白象实在太漂亮了，民众都围拢起来，一边赞叹，一边高喊着：“象王！象王！”

国王认为所有的光彩都被白象抢走了，十分生气、嫉妒，很快绕了一圈就不悦地返回王宫。

一入王宫，他问驯象师：“这头白象，有没有什么特殊的技艺？能不能在悬崖边展现它的技艺呢？”

驯象师说：“应该可以。”

国王就说：“好，那明天就让它去波罗奈国和摩伽陀国相邻的悬崖上表演。”

隔天，在那处悬崖边，国王先是提出让白象以三只脚站立在悬崖边，驯象师骑上象背，指挥白象用三只脚站立。

国王接着又提出让白象两脚悬空，只用两脚站立，白象很听话地照做。

国王又问：“它能不能三脚悬空，只用一脚站立？”

驯象师一听，明白国王存心要置白象于死地，就对白象说：“这次要小心一点，缩起三只脚，用一只脚站立。”

白象很谨慎地照做，围观的民众看了，热烈地为白象鼓掌、喝彩！

国王心里更加不快，又问驯象师：“它能把后脚也缩起，全身悬空吗？”

这时，驯象师悄悄地对白象说：“国王存心要你的命，我们在这里会很危险，你就腾空飞到对面的悬崖吧！”

不可思议的是，这头白象竟然真的悬空飞起来，载着驯象师飞过悬崖，进入波罗奈国。

波罗奈国的人民看到白象飞来，全城欢呼，国王很高兴地问驯象师：“你从哪儿来？为何会骑着白象来到我的国家？”

驯象师便将经过一一告诉国王，国王听完之后，叹道：“人为什么要与一头象计较、嫉妒呢？”

人常说：嫉妒和憎恨只会给放纵它的人带来痛苦。

嫉妒心重的人，心胸狭窄，总想高高在上，争强好胜，一旦有人超过自己，便会失去理智做错事。

明末清初史学家黄宗羲曾说：少欲觉身轻。

人应该掌控自己的欲望，而不是被欲望所掌控。

古往今来，欲念太重的人，大都控制不住自己泛滥的欲望，致使灾祸发生，在贪念中自毁前程，害人害己。

## 说话的繁与简

“古时候，纸张笔墨未经发明，名贵的记录与训诲，用漆写在竹简上，手续极其累赘麻烦，人们难得有书面发表意见的机会，所以作风方面力求其简短含蓄，不许有一句废话。后来呢，有了纸，有了笔，可以一摇而就，废话就渐渐多了。”

—— 张爱玲



## 太过自私，必吃大亏

英国诗人爱·扬格曾说：自私的心灵是会饱尝它应得的苦痛的。  
每个自私自利、只为自己着想的人，从来不会不顾及他人，必然不值得依靠。

在一个山谷里，住着两只兔子，一只小白兔，一只小灰兔。

它们的家就在距离不到一米的两个隐蔽的洞穴里，门口各有一丛茂盛的野草。

一年夏天，接连几天下着暴雨，恶劣的天气给它们的觅食带来极大不便。

有天傍晚，小白兔饿了，就想去吃门口的野草，但又想到妈妈警告它门口的草不能吃，不然会被猎人发现。

于是它蹦蹦跳跳跑到小灰兔家，把小灰兔家门口的野草吃了个精光。

饱食一顿的小白兔心满意足的回到家，进入了甜蜜的梦乡。

第二天早上，小灰兔也饿得筋疲力尽，好不容易爬出家门，却发现自家门前的野草荡然无存，可小白兔家门口的野草一棵未少。

它立即反应过来，知道是小白兔把自己的野草吃了，于是它也从小灰兔家门口的草也吃光了。

无巧不成书，上午，一位猎人经过这里，一眼就发现了兔子的洞穴。

两只兔子怎能逃过猎人的捕捉，没过多久，它俩就成了猎人的囊中之物。

人之所以被认为自私自利，不是因为追求自己的福利，而是因为罔顾了他人的利益。

正所谓：物极必反。

做人太自私，只顾自己，不管他人，私欲便会吞噬人们的心灵，也就断了自己的后路。

## 坐在路边鼓掌

爱不完美的自己，接受不完美的别人。

朋友问我说：

如果这一生，只能做个普通人，你会甘心吗？

我用周国平那段话回答：

“人生有三次成长：一是发现自己不再是世界的中心的时候，二是发现再怎么努力也无能为力的时候，三是接受自己的平凡并去享受平凡的时候。”

我一直都觉得这段话是我们的涅槃之路，我们得接受平凡的自己，活着不要违背本心就好。

01

我们什么都不怕，却害怕一生平凡。

分享几个小故事。

第一个是朋友敏敏的故事。

前几天，在群里聊到五一要不要回家，敏敏说：“不好意思回去，这小半年碌碌无为。”

敏敏无法接受平凡的自己。

第二个是姑姑的故事。

去年她买下了一套学区房，方便读高二的儿子。

买房的首付款，她攒了好些年了。

可没想到入住新房不到1个月，儿子就想退学去技校学习汽车修理。

姑姑心急如焚，失望地说：

“这么多年来，省吃俭用，就为了买这套学区房，希望他能争口气，考上一个好大学，不要做一个普通人。”

姑姑无法接受平凡的孩子。

第三个是室友小鹿的故事。

前几天，小鹿的父母给她寄了老家的腊味，却遭到了嫌弃，她让父母以后别寄了。

小鹿的父母是朴实的农民，她经常说：“真羡慕你们有个好出身，爸妈有体面的工作。”

就像生活中有很多刚步入社会的年轻人，常抱怨自己普通的爸妈。

小鹿无法接受平凡的父母。

第四个是表姐琳琳的故事。

表姐结婚前，看老公眼里会冒星光。  
结婚后，看老公怎么都不顺眼。  
她经常说老公是个没出息的人，说当初跟他结婚是昏了头。  
每次一说起老公，她一脸的惆怅。  
表姐无法接受平凡的老公。  
这四个故事，是多数人的缩影。  
我们这一生，会对自己失望，会对孩子失望，会对父母失望，会对伴侣失望。

02

每个平凡的人，都有高光时刻。  
再讲四个故事。  
第一个故事是好友潇潇的。  
潇潇的公司，接到了一笔订单。  
没有人愿意对接，潇潇接手了。  
这个订单给公司增加了好几百万的业绩。  
潇潇说，一直觉得自己很普通，没想到在我能力范围内尽职做好工作，也能迎来高光时刻。  
平凡的自己，也会有高光时刻。  
第二个故事是舅舅的。  
有次他跟女儿去逛超市，刚进电梯就有人取下了口罩。  
舅舅选择视而不见，女儿却说：“叔叔，请你戴上口罩。”  
回家的路上，碰到一个挑着担子的菜农。  
女儿让舅舅把菜农的菜买了，让大爷早点回家。  
舅舅说，女儿学习成绩差，但勇敢善良，善解人意，我为她感到很骄傲。  
平凡的孩子，也会有高光时刻。  
第三个故事是我父母的。  
大学刚毕业那年，我只身一人去了北京。  
我在行李箱发现了银行卡和纸条：“里面有三万块钱，你先拿着应急。”  
当时我眼泪就出来了，这笔钱我一直没用。  
我的父母很普通，但给了我最好的一切。  
平凡的父母，也会有高光时刻。  
第四个故事是姐姐的。  
姐姐常数落姐夫一事无成，但多数时候都会偏袒姐夫。  
姐姐说，虽然他挣不到几个钱，但对我是百般宠爱，这辈子也值得了。

平凡的伴侣，也会有高光时刻。  
我们生而平凡，得给身边的人多些体谅：理解孩子的普通。  
理解父母的普通。  
理解伴侣的普通。  
幸福不是得到你想要的，而是与你不能改变的和平相处。  
爱不完美的自己，接受不完美的别人。

03

无法站在领奖台，那就坐台下鼓掌。  
小时候，别人会问我们长大想做什么。  
长大后，别人会问我们想考什么大学。  
工作后，别人会问我们想在哪儿买房。  
如果你的回答平淡无奇，就会被别人嗤之以鼻。  
所以，一路走来我们都不甘心做个普通人。  
这些标准就像一把尺子影响着我们的生活：要做个成功人士。  
要买房子买车子。  
要过得比别人好。  
只有做到了这些，人生才算得上完美。

《坐在路边鼓掌的人》一书中有这样一个情节。

女孩考了23名，同学们都叫她23号。

某次家庭聚会，大人们问小朋友的梦想是啥。

“当钢琴家。”

“当企业家。”

23号说：“我想当幼儿园老师，领着孩子们唱歌跳舞。还有我想做妈妈，给孩子做佳肴。”

其他小朋友都在表演才艺，23号只是在一旁鼓掌。

郊游的时候，两个男孩夹住了一块饼干，谁也不肯妥协。

23号说：“抛硬币，谁赢谁吃。”

气氛因此缓解了下来。

遇上堵车，同学们都焦躁不安。

23号一路讲笑话，逗得同学不亦乐乎。

23号成绩一般，却是班里最受欢迎的孩子，因为她乐观幽默。

23号的妈妈夸她是班里的英雄，23号却说：“当英雄路过的时候，总要有人坐在路边鼓掌。”

妈妈，我不想成为英雄，我想成为坐在路边鼓掌的人。”

如果不能站在讲台，那就做个鼓掌的人。

如果不能成为诗人，那就做诗一样的人。

04

《飞屋环游记》里有句台词：

“幸福，不是长生不老，不是大鱼大肉，不是权倾朝野。  
而是一个个微小生活愿望的达成。

当你想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人来爱你。”

什么是幸福？

能睡到自家的床上，能吃上父母做的饭菜，能给爱人讲动听的话，能陪伴孩子做做游戏。

能养活自己，也能养活家人。

我们生来普通，会住在普通的房子里，做着一份寻常的工作，拿着一份平凡的薪资。

生活很普通，不代表日子过得不幸福。

有人爱，有事做，有所期待，平平淡淡何尝不是幸福呢。

## 心才是病根，治根看标。

诸葛亮守西城，司马懿大军突然攻至，蜀国的军队都派出去打仗了，城内只剩下老弱残兵如何应战？诸葛亮不愧是诸葛亮，他心静如水，立刻吩咐打开城门，叫那些老弱残兵扮成寻常百姓在城下悠闲地打扫着，他自己则带了琴童到城楼上焚香抚琴，琴韵悠扬，一副气定神闲的样子。

司马懿知道诸葛亮诡计多端，也生怕中了埋伏，就急急撤兵走了。

一般人碰到突发状况，第一反应便是惊愕不已，然后心急如焚。不过越急越成不了事，古哲说“急则败矣”，所以遇到突发状况，先深呼吸几下吧！因为唯有心静，智慧才会生出来，事情才能得到圆满的解决。

人的心跟身，就像将军跟士兵，发号施令的是心，执行命令的是身，心定身就定，心不定身就难定。

禅宗也有个趣味公案，说有个比丘尼，在一个酷热的夏天外出弘法，半路上遇到一个自称修道的人，正在用火烤自己的身躯，烤得大汗淋漓、口干舌燥、毛发焦黄。

比丘尼不由得脱口而出：“该烤的不烤，不该烤的猛烤有什么用呢？”

修道人听了勃然大怒道：“臭尼姑，什么是该烤的，什么是不该烤的呢？”

比丘尼平静地说：“该烤的是你那颗嗔怒的心，你能烤心才算是真烤，就像牛拉车，如果车不动，应该打牛而不是打车。身就像车子，心就像牛，你应该烤心才对，干吗糊里糊涂地糟蹋身体呢？”

心就是身的司令官，司令官如果经常毛毛躁躁，是很难打胜仗的，如果能镇定、沉着地运筹帷幄之中，就能决胜千里之外。

心若经常满载着自私、贪婪、嗔怒等负面情绪，就会凡事看不顺眼，事事焦躁难安，生活当然也就难以轻松快乐起来。

唯有懂得将心放空，人生才会超级轻松！

“自由是人的存在的特征，自由的意义取决于人把自身作为一个独立和分离的存在物加以认识和理解的程度。”

—— 卡夫卡

# 修炼自己

人生就是一场自我修炼。

有人说，杨绛的一生，让我们看到人生最美好的姿态。

她的风华，她的干净，她的从容，都是在世事波折中洗练而成。

正如杨绛先生所写的那句：“人生实苦需修炼。”

## 01

### 修炼外表

真正自爱的人，不会只在环境好时重视自己的外在。

而是无论身处什么环境，都会认真打理自己的仪表。

晚年的杨绛先生，接待来访的客人，保姆都会叮嘱，不要去太早，因为先生要梳妆打扮。

百岁老人衣着朴素，不施粉黛，却自有她的气度与风骨。

叔本华曾说，人的外表，是表现内心的图画。

一个人对待生活的态度如何，看他的外表就知道了。

若常日邋遢，不修边幅，那么他的生活一定是没有光的。

若对生活心怀热爱，那么他一定让自己端庄得体。

修炼外表，是对自己的尊重，更是对漫长人生的自信。

## 02

### 修炼谈吐

人们常说，你说什么样的话，就是什么样的人。

我们不难发现，一个谈吐不凡的人，往往有着难以抗拒的魅力。

钱媛和钱钟书病逝后，年轻时追求过杨绛的费孝通，上门探望故友。

老友相逢，相谈甚欢。

言语间，费老透露出想再续前缘。

杨绛并无此意。

叙旧结束，费老下楼梯时，频频回头，依依不舍。

杨绛只是淡淡地说：“楼梯不好走，你莫要知难而上了。”

言辞简单，一语双关。

既礼貌地送别了客人，同时也彻底地断了他的念头。

想起杨先生曾经说过：“说话有讲究，听话有艺术。”

一个人的谈吐，藏着最真实的修养。

有的人为达目的咄咄逼人，有的人为了炫耀而滔滔不绝。

然而，点到即止才是大智慧。

俗语有言，话不在多，意达则灵。



说话有分寸，沟通不强势，是一个人高级的情商。

03

修炼脾气

常言道，发脾气是本能，克制脾气才是本事。

层次越高的人，越是擅长克制自己的脾气。

杨绛在清华任教时，有一次被推到了风口浪尖。

那天，她一进办公室就被同事追问：有个学生说你“上课不好好上，专讲谈恋爱”，还说你教她们“谈恋爱要废寝忘食”，此话当真？

杨绛感到莫名其妙，有些生气，不理解那名学生为什么要这般诋毁。

她很清楚自己没有说过这些话，但是觉得不值得为这等谣言去生气。

于是马上调节了情绪，冷静下来，没有去找学生争论。

回到课堂，依然从容淡定地上课。

人生不如意事常八九，不是所有事都值得你浪费情绪。

当一个人学会控制脾气，便离成熟不远了。

04

修炼善良

很认同罗素说的一句话：

“在一切道德品质中，善良的本性是世界上最需要的。”

当我们付出善意，也会得到来自世界的回馈。

杨绛先生笔下有一名篇，叫《老王》。

老王是个三轮车夫，没有亲人，常年和一辆破旧的三轮车相依为命。

他患有眼疾，很多乘客拒绝坐他的车，怕他看不清，撞了什么。

杨绛夫妇却不嫌弃他，经常照顾他的生意，无论他多客气，都一定给他应有的报酬。

还给老王“赚外快”的机会，招揽他给自己家送冰。

善良与厚道，是杨绛刻在骨子里的品格。

这种品格，无形中也影响着身边的人。

钱媛给老王送鱼肝油，治好了他的夜盲症。

老王给杨绛家送冰的车费减半；送钱钟书去医院看腿，坚决不肯收钱.....

人生在世，你怎么对待别人，别人就怎么对待你。

有句话说，人品是一个人最硬的底牌。

心存善意，温暖他人，是我们在这人世间最好的修行。

05

## 修炼心态

人活到极致，是不以物喜，不以己悲。

杨绛先生虽德高望重，却有一颗极致的恬淡之心。

她曾戏言，如果能给他们夫妇俩一件仙家法宝，他们会不约而同要“隐身衣”。

远离喧哗，专心治学，是他们最大的快乐。

2004年《杨绛文集》出版，适值杨绛从事创作70周年。

出版社准备隆重宣传，并请她“出山”召开作品研讨会。

却遭杨绛婉拒：

“稿子交出去了，卖书就不是我该管的事了。我只是一滴清水，不是肥皂水，不能吹泡泡。”

有一年，某机构想借钱钟书诞辰100周年之际，邀请杨绛参加活动，她也一口回绝。

她受过许多罪，也得到过很多褒奖，但始终没有什么能令她心生傲慢。

在这个名利至上的时代，人人都焦躁不安，心为物役。

而每个人终其一生，修的不过是一颗心。

在闹市中修炼淡然的心性，在掌声中修炼平和的心态。

▽

作家三毛曾说：

“世间的人和事，来和去都有它的时间，我们只需要把自己修炼成最好的样子，然后静静得去等待就好了。”

余生尚长，不必慌张。

当你修炼好自己，其他美好都会如约而至。

## 一个人最大的本事，是不把自己当回事

天不言自高，地不言自厚。

《朗读者》第二季收官，邀请了余华作为压轴嘉宾。

一提到余华，很多人会肃然起敬。

作为中国当代文学的先行者，评论家们称赞他行文简练。

但余华却在节目里说：“别人都说我的文章语言简洁，那是因为我认识的汉字少。”

不知道你有没有发现：越是有本事的人，越是不把自己当回事。

01

迈兹纳有一句名言：“不要把自己看得太重要，没有你，地球一样转。”

话虽简单，但生活中很多人总会高估自己的位置。

自媒体作者@武小五分享过一个故事。

他们家小区附近，有个理发店。

店里的员工，只有汤佳一人是正牌科班毕业，手艺很好。

但她仗着自己有点本事，经常甩脸子给其他同事看。

一次，她要求老板只给她一人涨薪，理由是：“店里的客人大部分都是奔我来的。”

但老板没有答应，这让汤佳很不满：“你这个店，我还不伺候了！”

汤佳以为没有她，店里的生意会一落千丈。

但没想到，她离职以后，店里的生意丝毫没有受影响。

人生最大的愚蠢，一是不把别人当回事，二是太拿自己当回事。

那些有真本事的人，最是谦卑自守，没有身份感。

去年，纪录片《时代我》爆火。

让我印象最深刻的，是袁隆平三位孙女的一段采访。

在采访中，她们说到了一件趣事。

老师曾问其中一个女孩：“知不知道你爷爷是干嘛的？”

令人意外的是，女孩竟然说：“我爷爷是天天看天气预报的。”

看到这里，内心莫名触动。

不敢想象，袁隆平这样一位有名望的人物，孙女却连他是做什么的都不知道。

即使他养活了全中国的人口，他依旧只把自己当成一个“种田人”。

水深不语，人稳不言。

优秀的人，懂得抛却浮华，从不张扬，从不嚣张。

2

有人曾问一位智者：“什么叫做智慧？”

智者给了他三个锦囊，说这里有三种智慧，涵盖了人生中一切智慧的精华。

第一个锦囊中写着谦卑。

第二个锦囊中依旧写着谦卑。

第三个锦囊本以为定会有所不同，没想到还写着谦卑。

真正的智者，走过沙漠，见过大海，攀过高山后，也认清了自己的渺小和浅薄。

苏格拉底被喻为古希腊“最智慧的人”，可是他听到这个称号后，诚惶诚恐地说：“我一无所知，除了知道我一无所知。”

一次，苏格拉底在和学生们聊天时，他见一位学生总在炫耀家境，吹嘘自己家有一片一望无际的土地。

于是，苏格拉底拿出一张世界地图，问他：“你能指给我看看，亚细亚在哪里？”

“这一片全是。”学生洋洋得意地回答。

“那么，希腊呢？”苏格拉底问。

和亚细亚相比，希腊太小了。

他认真找了很久，好不容易才将希腊找出来。

苏格拉底接着问：“雅典在哪儿？”

“雅典，这就更小了，好像是在这儿。”学生指着地图上的一个小点说。

苏格拉底又问：“那么现在请你给我指出，你家那片一望无际的土地，在哪呢？”

学生十分尴尬地说：“对不起，我找不到。”

从那以后，这位学生再没有向任何人炫耀过自己的家境。

古语云：“天不言自高，地不言自厚，以万物为参照，可洞观一己之不足。”

那些见过世面的人，大都虚怀若谷，恭顺谦和。

他们从不会吹嘘自己多厉害，因为他们明白人外有人，天外有天。

03

人生路上，怎么才能走得又快又远？

很赞成樊锦诗曾说的一句话：

“不要太把自己当一回事儿，要把事情当一回事。”

人须在事上磨，方能立得住。

90年代的中国，流传着一句话：

“不少西方人说起中国，都知道三样东西：天安门、长城和巩俐。”

作为第五代中国导演的缪斯，巩俐身上的标签有很多：30岁，戛纳电影节评委。

33岁，柏林电影节评委会主席。

35岁，威尼斯电影节评委会主席。

《华盛顿邮报》全球年度5位伟大演员之一。

但就是这样一个巨星，丝毫没有架子，只专注于做自己的事。

孙红雷曾在一个采访中说巩俐：“她是我见过的最敬业的演员。”

出演《秋菊打官司》时，为了说好陕西方言，巩俐去陕西农村呆了近半年。

最后说出的陕西话，把当地村民都唬住了。

拍《艺妓回忆录》时，导演打算让替身完成一场高难度的扇子舞，但她拒绝了。

为了这一个镜头，她足足练了五个月，每天需要练习两千下。

拍《中国女排》时，为了演好郎平这个角色，巩俐成了郎平的“跟屁虫”。

只要郎平出现的地方，巩俐都在。

一次，郎平的女儿白浪在片场见到巩俐，都情不自禁说：“这就是我妈妈。”

以至于有段时间，业内一直盛传：巩俐每演一个新角色，都能解锁一个新技能。

但她呢，却并没有把自己当回事。

“我不是明星，我一生只想做个好演员。”

巩俐从不参加综艺节目，甚至连个人微博也没有。

唯一琢磨的事情，就是怎么演好戏，对自己的作品负责：“但凡我决定要做一件事，就要做得完美。”

谁终将声震人间，必长久深自缄默。

当你在不动声色中，沉淀自己，把事情做到了极致。

你，也就成为最稀缺、最无可替代的那个人。

知乎上有一个热门话题：什么心态是需要刻意练习的？

最高赞回答是：“别把自己太当回事儿。”

人生如过客，一切太匆匆。

唯有尽量把自己看小，努力把事情做大，才能不断增加人生的宽度和广度。

## 亚里士多德，诞生于户外的哲学

《应向花园安放灵魂：从自然到自我的追寻之旅》[澳] 达蒙·扬著 王巧俐译 哲学往往产生在户外，而花园就像一座抵御烦扰的堡垒，花园是我们与自然、人性以及与这两者的奇妙结合体。对于哲学家而言，花园扮演了某种重要角色——为他们的思想赋予新的生机。因此在《应向花园安放灵魂：从自然到自我的追寻之旅》（[澳] 达蒙·扬著、王巧俐译、未读·思想家·四川文艺出版社2021年3月）一书中，澳大利亚哲学家、作家达蒙·扬，讲述了普鲁斯特、卢梭、奥威尔、狄金森、萨特等十三位作家、哲学家，以观照他们如何在花园、公园甚至是盆栽的滋养中，成为思想的巨擘。

花园能使人平静，也能给人勇气和启迪。花园使人性化的自然变得清晰可见和可以理解。文艺批评今日节选《应向花园安放灵魂：从自然到自我的追寻之旅》（[澳] 达蒙·扬著、王巧俐译、未读·思想家·四川文艺出版社2021年3月）一书两个章节《亚里士多德：诞生于户外的哲学》、《苏格拉底：城门口的陌生人》，以飨读者。这两章分别为读者展示了亚里士多德和苏格拉底两位哲学家如何在自然中推进他们的哲学思考，他们从花园中获取独特的感受性和敏感度，以重新去审视世界。

亚里士多德：

诞生于户外的哲学

大自然的每一个领域都美妙绝伦……—— 亚里士多德《论动物》

亚里士多德是鼎鼎有名的时尚潮人。据古罗马传记作家第欧根尼·拉尔修所言，这位科学哲学之父时髦地咬着舌头说话[1]，并以夸张的服饰闻名天下。在世人眼里，他就是锦衣玉食的大都市人，而他与马其顿王室的密切关系更加深了这种印象。从历史上看，这种印象很合理，正如亚里士多德本人所说，哲学兴起于富庶的大都市，为文雅的上层人士提供了交谈与写作的闲情雅趣。不过，亚里士多德的学校不在马其顿皇宫，不在雅典声望颇高的郊区（如凯拉米科斯），也不在繁忙的集市，这位哲学家更喜欢在园林里发表著名演讲。

亚里士多德的学府名叫吕刻昂学园，这个名字源于他租用的校舍所在的那片绿林。学园位于城市东郊，供奉的是宙斯之子、狼神阿波罗·吕刻俄斯。学园里有人行道、跑道、更衣室、角斗场、神庙和“斯多亚”（柱廊，一种遮风避雨的场所）。这是一个集体育、宗教、政治和哲学功能于一身的综合性学校，可举行阅兵式和祭祀礼。亚里士多德和学生们在柱廊下一边散步，一边上课，他们因此被称为

“漫步学派”。他的吕刻昂学园里还有世界上第一座植物园（可能是归其顿王室所有），显然这座植物园为亚里士多德已失传的《论植物》提供了灵感。在这一点上，亚里士多德效仿了他的老师柏拉图，后者的学园也建在一片祭祀林里，也是一边散步一边教学。（剧作家亚历克西斯开玩笑道：“我经常想不通问题，也像柏拉图似的走来走去，可结果只是累坏两条腿罢了。”）这种对花园的热爱渗透于古典哲学当中。亚里士多德的学生、继承者提奥夫拉斯图斯写了第一部植物学专著，并将吕刻昂学园留给了他的同僚，“他们可能希望在这个熟悉、友好的氛围中学习哲学和文学”。此后的两百多年，吕刻昂学园和柏拉图学园一直是地中海知识分子生活的中心。伊壁鸠鲁是柏拉图和亚里士多德的希腊主义批评家之一，他蛰居雅典家中过着简朴宁静的生活（也许带着点酸葡萄心理）。他的学园被称为“花园”，这是他心中独立的象征，也是实现独立的手段。普菲力欧斯引用伊壁鸠鲁的话说：“追随自然的人，总能自给自足。”罗马的文人雅士也将花园作为学习和交谈的场所，此举往往是在向他们的希腊前辈致敬。西塞罗被罢免公职后写到，要在自己的塔斯库姆别墅里建一所“学园”。西塞罗和他的学生们一边在户外散步一边工作，记录了观察植物生长的雅趣。在《论老年》中，西塞罗笔下的加图说：“我非常喜欢观察大自然在蔬菜生长过程中所展现的力量。”在古典时代末期，距亚里士多德开设学园七百多年，柏拉图式的神学家奥古斯丁在某座花园里皈依基督教。他在《忏悔录》中写道：“我躺在一棵无花果树下，尽情让泪水夺眶而出。”哲学往往产生在户外。

之所以这样，原因有很多。显然，花园是一座抵御烦扰的堡垒，而哲学则是一种社交性的追求，在社会关系的土壤中茁壮成长。然而，过多的刺激会招致疯狂，而非沉思。即便在古希腊时期，城市也是熙来攘往、难得宁静的。雅典的街道弯曲狭窄，从早到晚都有人走来走去（往往是在宴会上喝得酩酊大醉，跌跌撞撞地回家）。马车整日隆隆驶过，如果喜剧作家阿里斯托芬所言不虚，那时的马路简直就是垃圾场，人们随地小便，到处都是便壶里倒出来的排泄物。[2]但是，雅典人回到家里也没法远离嘈杂，因为他们往往与驴子、山羊和其他牲畜同处一室。吕刻昂学园让亚里士多德和他的学生远离了城市生活的喧闹，专注于逻辑和形而上学的精华。

古希腊人也是热爱体育的民族，对他们来说，学习并不是久坐不动。最早的学校就是用于进行短跑和摔跤等运动的体育馆。公园是他们伸展双腿、收缩肌肉的地方。正如苏格拉底所说，园艺本身就是一种锻炼。在色诺芬的《经济论》中，苏格拉底说：“最富有的人也离

不开农业，因为从某种意义上说，农业是一种享乐，也是一个自由民常见的增加财产和锻炼身体的手段。”

亚里士多德和他的许多学生一样，是一个经验主义哲学家。就是说，他并不满足于理论，而是渴望确凿的证据。他在《论生灭》一书中写道：“那些沉迷于抽象讨论而忽视事实的人，只凭少许观察，很容易走向教条主义。”因此，他建立了一座植物园，并在国外学习考察。他在生物分类方面的研究非常详尽，一千年后仍然无人能及，以至于达尔文说：“伟大的分类学家林奈和居维叶不过是老亚里士多德的徒子徒孙罢了。”在这位哲学家看来，吕刻昂学园更像哲学素材的一个固定来源，是进行动物解剖、分析、综合和演讲的地方，融实地考察和实验室演示于一身。

### 1. 自然和第二自然

哲学的“户外”传统的形成，还有更多思想层面的原因。花园，不仅仅是一个休憩或体育锻炼的场所，其本身就能激发人的思想，因为它融合了两个基本的哲学原理：人性与自然。“花园”garden 一词，本身就有这样的内涵，在德语和罗曼语族[3]里，花园的同源词 garten、jardin、giardino 也包含同样的意思。跟英语中的“garden”一样，这些词都有“围场”的意思，而围场需要两个因素：一是被人圈起来的东西（自然）；二是做出这一动作的人（人性）。从吕刻昂这样的用于宗教祭祀的园林开始，每一个花园都是这样的结合体——人类对自然进行了切割、包围和改造。

正是人与自然的这种鲜明融合让花园变得独特。人类一直在激进地改造自然，正如亚里士多德所言，这就是技艺的定义——实现自然界中无法自我实现的可能性。但是在艺术和制造业中，自然与人性的贡献与结合往往是看不见的。例如，树木变成木材，矿石变成金属，浮游动物和藻类变成石油而后又成为塑料——它们源于自然，但不再“自然”。大自然被当成蛮荒、疾病、神秘的象征和遥远的“他者”。同时，人类的劳动也是无形的——我们看到的是产品和服务，但不一定是生产者。花园克服了这种双重的异化，呈现了人与自然的结合。植物还是植物，石头还是石头，但它们经过了巧妙的安排、栽培与维护。在这一点上，它们展示了我们与自然的独特关系——我们在外观和思想上对自然的改造。在花园里，这个通常被隐藏或遗忘的现实变成了引人注目的景观：一场表演、一种展示、一份呈现。用亚里士多德的话来说，这种原始的关系就是在花园中得以实现的那个可能性，它展示了我们的身心与自然的相互依存。花园使人性的自然变得清晰可见和可以理解——这是一种可以看到、感受到和思考的融合。



人性与自然这两个基本原理，在哲学上颇有挑战性，它们要求人们不断反思，这两个概念都没有一个终极解释。譬如，“自然”，一个寻常无奇的词，它太平常，以至于常常掩盖了丰富多元的内涵。自然可以指整个现实，也可以指物质和物理法则，还可以指生命，更可以指令人舒适和习以为常的事物。然而，即便从最广义上看，自然也是难以捉摸、反复无常的。早在亚里士多德出生前一百年，哲学家赫拉克利特就说过，“自然隐藏自己”。*physis* 是希腊语的“自然”，这个词根保留在我们所知的“物理学”（*physics*）、“物理的”（*physical*）、“医生”（*physician*）等词中。自然之所以“隐藏自己”，因为人是一种寻求意义的动物，而其实宇宙本身没有意义。谈论“法则”会误导人，因为这仿佛是说有一个“宇宙的立法者”来解释、再阐释万物的运作方式。自然自有其模式、节奏和规律，哲学家阿尔弗雷德·诺斯·怀特海称之为“临时习惯”。但是，自然既没有法则，也没有立法者；自然如是存在。相比之下，我们人类总是有意无意地对“如是存在”抱有某种立场。

例如，亚里士多德就把自然看作一种有机体，永远处在生长和运动中。柏拉图眼中的自然是一幅神圣的蓝图，伊壁鸠鲁的自然则是原子间的随机碰撞。这样一来，自然就成了一块吸收各种阐释的哲学海绵。它从来不完美，因为每一种解释都是片面的、间接的，而且总有一些东西，我们无法将其概念化。在某种程度上，德国哲学家海德格尔在赫拉克利特自然论的启发下，将人类的现实描述为 *Lichtung*，意为“照明”。海德格尔选择了一个具有乡野气息的隐喻，这是他的常见做法，透露出他十足的反现代性特色。但这个比喻也很贴切。作为 *Physis*，自然在我们面前显形，就像黑暗的森林中一块被照亮的空地。但黑暗始终存在，自然的许多方面都让我们难以感知和界定。现实不是一套精确的公理或数学运算，它更像一种原始的循环往复：自然既揭示又隐藏，既邂逅又遗忘，既创造又毁灭。什么是自然？什么是自然的“如是存在”？皆无定论。

正因为如此，人类本身也是一个谜。我们的存在是神秘的，因为人类的本质不具有普遍性和永恒性，我们自身就难以捉摸。不仅有天性，还有习性——前者源于天生，后者来自塑造。然而，人性究竟是什么样，常常难以言明，更无法预知。这就是斯芬克斯谜语没有说清楚的地方，也是雅典最杰出的悲剧之一、索福克勒斯的《俄狄浦斯王》的预设前提。斯芬克斯的谜语是，“哪一种动物早晨四条腿走路，中午两条腿走路，晚上三条腿走路？”答案是“人”。这个答案看似简单，实则另有深意。人类延续不绝，也在不断变化。作为个体和社会存在，我们人是创作未完成的作品，我们有着新的视角和轨

迹，而这一切，几乎从未完全清楚地呈现出来。可怜的俄狄浦斯，拥有过人的智慧，却很不幸，无法看清自己。学者罗伯托·卡拉索在《卡德摩斯与哈耳摩尼亚的婚姻》一书中说：“斯芬克斯表达了人类那难以理解的本性，这种难以捉摸、形式多样的存在，其定义也一定是难以捉摸、形式多样的。俄狄浦斯被带到斯芬克斯跟前，破解了斯芬克斯之谜，但他自己也成了一个谜。”这是一个颇具现代性的结论，呼应了尼采、海德格尔和萨特的观点。但是这种怀疑在亚里士多德之前就产生了，并且古希腊戏剧比哲学更有力地表达了这种怀疑：人性是持续存在的问题，而非答案。

自然与人性，这些谜语在花园里融为一体。正因如此，花园具有一些特殊的哲学价值。它能为宇宙学和存在主义的思想提供物质基础，也能被人们赋予历史价值、政治思想以及家庭生活的节奏。花园是人性化的自然。但我们也瞥见了某些超越自身的东西：一个冷酷的、不假思索的宇宙，让人不可理喻。它外在于我们，存在于植物的“隐秘生活”中，亚里士多德言之凿凿地说。可是，它也同时内在于我们，人类本能与习惯中那朦胧而盲目的力量，将自然引入人类的心灵，成为心灵的必需。同样重要的是，花园也将这一点展现得淋漓尽致。尽管亚里士多德有过种种推测假想，但他认识到人类是寻求象征的动物，往往受外物启发产生思想，借有形之物表达思想，尤其是当这些思想被赋予某种有机的、原始的形式（比如植物、石头）之后。花园赋予了基本概念重要的活力和深深的吸引力。

这种思想和感官上的丰富内涵，是花园至今仍带有神圣气息的原因。许多宗教建筑都有附属的或相邻的花园，从吕刻昂的狼神庙到佛教寺院，再到中世纪大教堂。但这些都只是一些最突出的例子。花园不算严格意义上的神学产物或精神产物。它植根于更基本的冲动——对一部分景观进行切割、雕琢，使之显露于世。这一点从“神圣”（sacred）一词的词源可以看出，它源于印欧语族的sak，意为分离、划界、划分。“神圣”的反面不是“世俗”，而是“平常”。由此看来，花园是最初的神圣之地，其前身就是吕刻昂学园那样的树林——一个与纯粹的自然或人类活动隔离的区域，但它又明确地将两者合二为一。虽然花园是彻底的世俗之物，但它的围墙、栅栏、沟渠或树篱，象征着它脱离了“平常感”。换句话说，花园是来自哲学的邀约。

## 2. 虔敬与冲突

这份邀约不仅仅面向专业哲学家，因为思考并不是终身学者的专利。从古希腊开始，哲学就有着悠久的“业余传统”。这种传统在文学、诗歌和艺术领域中根深叶茂，也在哲学论坛里欣欣向荣。哲学不

必有大学，而是大学（在理性状态下）能恰好满足人们社交与独处的两种需要。就像在亚里士多德的吕刻昂学园，花园是心灵生活的伴侣。在美学上，花园迎合了人们不同的品位：艳丽多彩或淡雅柔和、几何规整或蜿蜒曲折、喧嚣热闹或清冷寂静。更重要的是，在一个加速前进、充满过度刺激和干扰的现代社会，花园能给人一个放慢脚步、仔细观看和大胆思考的机会，它是治疗分心的一剂良药。亚里士多德在《形而上学》中写道：“人类还在凭技术与理智生活。”[4]两千多年过去，花园依然是二者难能可贵的保留地。

花园可以是美丽的，有时美得令人窒息。花园可给予人慰藉与平静，让人精神抖擞，也可让人懊恼与愤怒，而这，往往就是花园的哲学价值。尽管花园拥有一些共同的主题——有序与无序、成长与衰败、意识与无意识、静与动——但花园也揭示了某种冲突：每一种文明以及每一种思想中的观念冲突。因此，花园的故事涉及各色人等及种种彼此龃龉的感受。简·奥斯汀在她的农舍花园里寻找完全的慰藉；天寒地冻中，伦纳德·伍尔夫的苹果树却体现了世界的危险与野蛮。马歇尔·普鲁斯特蜗居在霉味和厕所味熏人的卧室里，对他来说，那三棵盆栽象征着对逝水年华的追寻；而尼采的意大利思考树，则给了他这位病态哲学家力量和勇气——忘记过去，继续创造和毁灭。丑闻缠身的法国女作家科莱特在面对玫瑰的沉思中获得了平静，一代人后，她的同胞、流连于咖啡馆的萨特，描述了一棵栗树引发的恶心——那是振奋了一代人的存在主义呐喊。就这样，透过花园，不同的哲学立场变得更加鲜明，也更加深入人心。亚里士多德在《尼各马可伦理学》中写道：“虔敬，要求我们尊重真理甚于尊重朋友。”本着这种精神，这本书并不是一场关于“伟大花园”的巡礼，而是对伟大心灵及其所爱的、所恶的花园的巡礼。这不是一本哲学书，而是一本关于哲学生活的侧写，这样的生活赐予我们的，是一份日渐亲密的关系——我们与自然、人性以及与这两者的奇妙结合体——花园。

#### 注释

[1] 据说亚里士多德患有口吃的毛病。——译者注，下同 [2] 古希腊人使用完便壶后，常常直接把大小便倒向窗外。

[3] 罗曼语族，又称拉丁语族，属于印欧语系，包括法语、意大利语、西班牙语、葡萄牙语、加泰罗尼亚语、加里西亚语、罗马尼亚语、罗曼什语等。

[4] 译文转引自吴寿彭译《形而上学》，商务印书馆，1997年版。

本文节选自《应向花园安放灵魂：从自然到自我的追寻之旅》  
（[澳] 达蒙·扬著、王巧俐译、未读·思想家·四川文艺出版社2021

年3月)第一章苏格拉底:

城门口的陌生人

这里空气真新鲜!……要说最妙的,还是斜坡上厚厚的绿草,足以让你把头舒舒服服地枕在上面。

——苏格拉底,出自柏拉图《斐多篇》尽管苏格拉底喜欢铁杉树,但他不是以喜欢植物出名的。他对他的朋友斐多说:“我的老师是那些住在城里的人,而不是树木和田园。”的确,苏格拉底很喜欢大冬天里只穿一件轻便长袍在雅典城里游荡。不过,他的人生使命明显涉及了人类的利益。人的道德比生物学或物理学更重要——“认识你自己”,这句德尔斐神谕就出自他口。为了完善自己的思想,苏格拉底希望与自由人交谈和辩论,而不是在田野里闲逛。因此,这位哲学家很少走到城外去。他没有开办吕刻昂学园或阿卡德米学园,他一贯使用的教室就是雅典的市场。

不过,柏拉图记下了一段极其重要的对话,即《斐多篇》。苏格拉底在这篇对话中对花园大加赞赏。他与一片神圣树林有过片刻的亲近,证明了花园具备非凡的思想价值。

#### 1. 苏格拉底着了魔

当柏拉图讲述这个故事时,苏格拉底正被他的朋友斐多哄着去城外,斐多答应要高声诵读学者吕西亚斯的一篇新文章。斐多是遵医嘱去散步的,苏格拉底则是出于好奇。他们漫步到雅典城墙外,到了伊利索斯河边的一片祭祀小树林里。学者克里斯托弗·萨克尔在《园林史》一书中指出,小树林就是古典园林的鼻祖,它们有一种原始的圣洁气息:远离城市,带着荒野气息,还常常点缀有祭坛和雕塑。

过去对树木与林地毫无兴致的苏格拉底,此时坐在伊利索斯河边,一种不可言喻的抒情冲动从他的心底油然而生。他的一番话,让斐多目瞪口呆:“我向你保证过,这儿确实是个休息的好地方。你瞧这地方又高又宽,还有这棵高大的贞椒树能给我们遮阴,这会儿花开得正盛,周围就更加香气扑鼻了。”在整个对话过程中,苏格拉底都声称自己被树林的精魂感动。他呼唤缪斯女神降临为他的演讲助力,他还提到这里“有神临在”,让他浑身充满活力。他一度用“狂热”一词来形容自己的风格,而这个词恰好呼应了传统中酒神狄俄尼索斯启发下的诗歌,那些诗歌也往往产生于祭祀林中。

即使这篇对话带有典型的苏格拉底式的讽刺语调,但整个氛围是抒情的,这与他一贯冷峻的逻辑和枯燥的哲思大相径庭。斐多也是作者柏拉图的一个化身,他对物质性和感官感受常常保持警惕。例如,在《斐多篇》里,他认为灵魂被身体“引入歧途”,真正的哲学家必须尽可能地克服肉体的诱惑。

然而，在伊利索斯河岸边，他让苏格拉底被“神圣的疯狂”附身，并对柏拉图往往不屑一顾的物质世界大加赞扬——微风、蝉鸣和青草“枕头”。狂热的苏格拉底解释道，诗意降临，“抓住了一个温柔、纯洁的灵魂，并激发它进行了一种狂热的表达”。就像情人的美一样，田园的精灵可以帮助诗人一瞥终极的现实，即柏拉图所说的神圣理念，而非凡俗生活的幻想。这不是说苏格拉底就是柏拉图所说的抒情诗人，而是说，在这个“讨人厌”的老家伙和他的学生眼里，这片树林提供了一种集市和体育馆里找不到的超验的视野。这片树林以神圣的气息，激发了苏格拉底发自内心的反思。他不仅联想到了疯狂、美和真理之间的联系，还感觉到了它们本身，仿佛被附身了一样。

至于苏格拉底顿悟的确切原因，既不在此处，也不在彼处。柏拉图的阐述，其神秘色彩大于科学性，而且还带有许多现代思想家无法接受的超自然主义色彩。尽管如此，《斐多篇》仍令人赞叹地呈现了花园的哲学潜质。于苏格拉底而言，树林的美就像一个诱饵，引人遐想与冥思。斐多说，苏格拉底就像一个穿过城门的“陌生人”，第一次看到自己的城市。换言之，树林的边界鼓励着人们改变自己的想法。哲学家要做的，就是带着这种独特的感受性和敏感度，重新去审视世界。

## 2. 就在城门外……

在柏拉图看来，苏格拉底的着魔似乎产生了一些实际影响。大约三十年后，柏拉图在英雄阿卡德摩斯[1]的墓地附近、靠近城墙的地方建立了一座自己的学园。在柏拉图死后十多年，他的学生亚里士多德也在离伊利索斯河不远的地方开办了吕刻昂学园。正如我们所知，从古典时代以来，许多哲学家、小说家和诗人都纷纷效仿，寻找在苏塞克斯的起居室、巴塞尔大学大厅或巴黎公寓里所匮乏的东西。他们让花园成为各自的艺术和思想的伙伴，当然，这是一个沉默寡言的伙伴。

他们中的一些人，如伍尔夫、奥威尔、狄金森、奥斯汀和伏尔泰，常常在花园中弄得满手泥土；另一些人，像普鲁斯特和晚年的科莱特，则依靠想象来弥补疏离感；还有一些人，像卡赞察斯基、卢梭和尼采，则乐于进行观察和反思。这些人与柏拉图和其他人的相同之处是他们对精神生活的投入，并且他们都认识到，花园提升和丰富了他们的精神生活。两千多年来，花园让一些人看到现实世界的混乱，也让一些人凭着对自然神的敬畏而得到慰藉。花园能使人平静，也能给人勇气和启迪。

这不是说深刻的思想就要以盆景、苹果园或耙过的石头为载体，而是说，每个栽花种草的人都可以成为一个亚里士多德。萨特对自然的否定表明，从事哲学工作，或者过一种自由思考的生活，并不一定要拥有一座花园。花园只是给人提供了一个沉思冥想的特殊机会去从事那些活动。花园也不必很大，也不必带有异国情调。尽管人们乐此不疲地谈论“庄园豪宅”，但花园的平凡就是一种美德：神秘之物从来就不遥远。花园，这位哲学的伙伴，依然在等待着我们，就像它等着苏格拉底一样，就在城门外。

#### 注释

[1] 阿卡德摩斯是希腊神话中帮助寻回美女海伦的农夫。他因为避免了一场战争而成为雅典的英雄，受到神灵庇佑，他的橄榄树林年年丰收，这片树林也因此得名 Akademeia，意思是“阿卡德摩斯的果园”，后来柏拉图在这里开设自己的学园，并以此为名。英语单词 academy 就源于柏拉图创建的学园。

穷困潦倒之时，不被人欺，飞黄腾达之日，不被人嫉。

能受天磨真铁汉，不遭人嫉是庸才。

懂得笑着低下头的，是聪明人。

卑贱时锋芒毕露，富贵时谨小慎微。

世上最大的悲剧，是后人蠢而多财。

自奉宁过于俭，待人宁过于厚，与人共事，要学吃亏。

慎交游，勤耕读，笃根本，去浮华。

左宗棠