

回归

暖聚焦

◎沐小凤

屏住呼吸打开因病关了半年的店铺,里面惨不忍睹:蜘蛛网布满了所有的角落,电脑们都病危瘫痪,柜子发了霉斑,抽屉一拉开,里面长满了小蘑菇,墙上挂的画都软了,整箱的白纸里,蠹虫们在狂欢……最可怕的是,电没了。请来电工师傅一查,有一截居然自断筋脉了——难道它也怕长长的寂寞?

花了整整两天时间清理、打扫,总算又可以办公了。一直没顾得上打招呼的老邻居们也终于再次见过了,聊上了。

我左边店铺的女主人以前的麻雀尾巴烫成了短发,之前最后一次见过的她怀里抱着的第二胎儿子现在会满地跑了。

我右边店铺的外地小伙一头茂密的黑发挑染成了时髦的紫色,他那留下中风后遗症的妈妈还是跟我休息之前一样,坐在门口慢慢啃咬半个苹果,但说话的口齿倒是清晰了许多。

再右边店面的大肚子孕妇已经当上了妈妈,她抱着皮肤雪白的儿子过来跟我打招呼,我一句“你们是不是以为我已经死了”的玩笑,让她笑了很久,才抱着儿子离开。

再左边的铜棒店已经变成了一家装潢时尚的快餐厅,以前的卷帘门变成了落地玻璃,上面张贴着招聘服务员的写真广告,仿佛知道招工是一件恒久的事情,不能用普通的A3或A4纸一贴了之。之前那个快餐厅老板曾想把我的店面一并租走,我没答应,所以我也不好意思进去吃饭。愿他们生意兴隆。

大饼店的食物又丰富了不少,貌似小笼包也蒸上了,能干的老板娘笑容更甜美但也更辛苦了。

拉面店里新招了拉面条的小师傅,我以为他跟老板一样是外地人,没想到他一口地道的奉化方言,拉起面来也很活泛,简直就像是兰州来的。

楼上的小旅馆开放了免费wifi,那个服务台从不开灯的抠门老板终于开了窍……

我跟以前一样去宜宾燃面店吃面条当午餐,那个干净清爽的老板娘见了我居然一副快要哭了的样子,她说,你去哪里了?那么久不见你!埋怨的口吻,却很亲热——可能是她惦记着我每次吃完都要夸的那句“真好吃”吧。那天她往我的碗里放了好多香菜,真好吃!

有人站在对面询问店铺租赁事宜,我这才注意到对面那家鸭面店的卷帘门上贴着“店铺出租”的告示。隔壁馄饨店的老板闻声出来,答复说:“他们家男人死了!你打这个手机吧……”我一惊。以前我也喜欢去这家鸭面店吃咸菜蛋炒饭,那男主人做的炒饭一流,他切的鸭肫很见刀功,而且总会为我舀的一小碗鸭汤细心地备一个汤匙……他老婆则喜欢坐在手提电脑前嗑着瓜子追剧,他也不干涉,总乐呵呵自己一个人在那儿忙。这样一个不到50岁的壮年男人,就在我休息的半年时间里,永远地离开了这个世界?

默默地迈进固定的那家理发店去洗头,店主小王看到我也很惊喜,叫着“阿姐”,把一本书还给我。这是一本励志的书,名字叫《秘密》,大约一年前我借给小王这书,是因为当时他很迷茫,他的事业、人生、追求都亟须有人指点迷津。而我恰好从《秘密》中获过大益,知道它蕴含的非凡正能量——小王也这样说,这本书几乎拯救了迷途的他。

洗头水从我头上流淌下去,“哗哗”地进了下水道,我感觉到它就是时间,似水般就这样从我身边流走,想挽留却力不从心。而且,就凭我,挽留得了吗?我甚至并不清楚,我挽留这时间想做什么?能做什么?地球如一艘巨船在宇宙间航行,而我们人就是这艘船上的乘客,有人上船,比如那新出生的孩子;有人下船,比如那鸭面店老板(他再也未能回到这船上);我中途下船去休息了一阵子,然后又重新上船,继续以后的航程;而多数人一辈子都在这船上平淡而琐碎地度过——时间仿佛漫长,却又稍纵即逝。所以我很喜欢看到邻居们的改变,无论发型还是其他,他们都在为不让自己的生命变成一个逐渐麻木的过程而努力。我借书给理发店主小王,是因为他也在做更好的自己,更多的是希望能从自己身上散发出一点人性的光辉,照亮别人的内心。我后来在小王隔壁的鲜花店里买了一束粉色康乃馨,养进了店内闲置已久的空花瓶里。

现在店里窗明几净。我焚起香,泡好茶,打开音乐,看书。我听见花瓶里的康乃馨悄悄绽放的声音,它告诉我,快乐根本就不是一种感受,而是一种决定。

◎王梁

放下

思考者

生活中,很多人的不快乐大抵是因为控制不了与他相关的人、事、物和关系。

开车行路遭遇堵车、加塞或者刺眼的大灯,同事升职加薪领红包,你暗暗较劲的竞争对手事业发展顺风顺水而你困顿不前,大家都在赞扬一个跟你有些过节的人,伙伴们周日相约去郊外休闲而没有叫上你,小孩不爱读书,伴侣懒做家务……诸如此类的事情都是你所不愿意看到的,你想阻止他们发生却无能为力,于是你愤怒、沮丧、烦恼、郁闷,你恨得咬牙切齿,痛得钻骨刺心,闷得昏天黑地,但是你却无可奈何。

我遇到过一个较极端的个案,一位高一学生盼望着学校原定的某个日子开运动会,谁知那天雨水不期而至,运动会只能延后,他那个难受啊,整整一天都缓不过来,恨不得朝老天爷狠狠地踹上几脚。这样的事例听起来有些可笑,但很多时候我们就在犯类似性质的错误——

异常执拗地与一些控制不了的对象对抗,进而成为一个念头、一种心思以致一大心结,盘踞在我们的意识世界里,时隐时现,挥之不去,日见滞重和胀大,侵占了越来越多的“心理内存”,消耗了越来越多的心理能量,导致我们的心理运转速度越来越慢,直至拖入枯竭和停滞的地步。

从本质上讲,个体只是一个渺小柔弱的存在,我们能控制的东西实在非常有限,位高权重如奥巴马,足智多谋如诸葛亮,孔武有力如楚霸王,这些人之龙凤依然不能随心所欲地掌控一切,更何况我等芸芸众生、普罗大众。进一步说,他人和他物本就独立于我们而存在,他们有各自的运行轨迹和运行规律,是不以我们的意志为转移的。当然,我们可以对他们施加控制力图改变,但更多时候我们得到的将是失败以及挫败感。所以,理性看待并坦然接纳自己与环境、他人之间存在的此种关系,尊重客体、尊重规律,善待自我应是我们须秉持的总体态度和智慧。

情绪是客观环境是否符合自己需要而产生的一种主观体验。当我们由于控制乏力陷入情绪困扰的时候,以下两点对我们从中突围也许更有操作性意义:一是降低期望值,调整我们的标准要求,在自己的主观愿望与客观现实之间重新建立起一种基于主动妥协的平衡或顺应的关系;二是提升自己的控制力,通过增强自己的知识能力、综合素质、竞争力等消弭客体环境对我们的阻抗、束缚和钳制,在超越客体的同时也实现了自我超越,并拥有了更为强大的内心。相对而言这更具建设性和成长价值。

请记住,当我们控制不了的时候,不要让其成为一种思维的包袱压在心头,放下它,我们整个身心都将更加自由、舒展和轻盈。

总第 5838 期 投稿邮箱: essay@cmb.com.cn 漫画 沈欣



恒威国际城

大城热销,再补贴1%

3月30日国家发布房地产新政,恒威国际城响应再补贴政策!

A1

建筑面积约:88m²
三室两厅一卫
·浪漫巴黎·

*9.6m²不计入建筑面积

阳台计算一半面积
 不计入建筑面积



关于恒威国际城购房补贴措施

为响应中国人民银行、住房和城乡建设部、中国银行业监督管理委员会、财政部、国家税务总局联合发文及信息,楼市新政放宽购房条件,促进住房消费,恒威国际城出台购房额外补贴措施。

一、凡符合宁波市政府规定首套房者,购买恒威国际城购房补贴房源的,再给予房价总额1%的购房补贴。

二、补贴时间:2015年4月1日—2015年4月30日止。

享受购房补贴外,仍可享受恒威国际城购房优惠及付款优惠。

宁波恒威地产有限公司
2015年4月1日

楼号	单元	户型	建筑面积	原销售单价	原销售总价	优惠后总价	优惠后单价
71#	203	三室两厅一卫	87.85	8402.08	738123	633730	7213.78
10#	2703	三房两厅一卫	87.01	8488.81	738611	604261	6944.73
91#	404	三室两厅一卫	104.82	8897.00	932584	797343	7606.78

超30万方国际生活大盘!商场、公园、地铁、名校尽在家门口!



HANVOS 恒威地产

宁波新锐地产引领者

5688 8777

贵宾热线 0574

海曙区镇明路406号

开发商 | HANVOS 恒威地产 营销企划 | 大亚利商 GREAT IDEAL