



越简单，越快乐

□洪桂美

近日,在微信中读到一篇关于“极简主义生活”的文章,其原文来自《人民日报》。文中提到:极简主义生活方式,是对自身的再认识,对自由的再定义。深入分析自己,首先了解什么对自己最重要,然后用有限的时间和精力,专注追求,从而获得最大幸福。放弃不能带来效用的物品,控制徒增烦恼的精神活动,简单生活,从而获得最大的精神自由。

文中还提到,要让人生“极简”,须做到欲望极简、精神极简、物质极简、信息极简、表达极简、工作极简、生活极简。了解自己的真实欲望,不受外在潮流的影响,不盲从,不跟风;不攀比,不奢侈;不关注与己无关的娱乐、社会新闻;表达简洁,行事有效,不拖延;穿着简洁,不花哨;饮食简单自然,减少各种添加剂……

读完全文,如同醍醐灌顶,大彻大悟。

其实,我们到地球上走一遭,可以像花草树木、鸟鱼虫兽那样快乐而又自由地生活着。是我们自己把自己给弄糊涂,弄麻烦了。对我而言,一日三餐,能填饱肚子供足营养就行;学习工作,尽力而为;业余生活,简单愉悦最好。

可是,社会越进步,科技越发达,物质越富足,我们的麻烦事也就越来越多。别人有什么,似乎我们也应该拥有。于是想尽办法去挣钱,拼尽全力去追求一些本该可以省去的东西——豪华的房子、上档次的车子、奢侈的包包、高大上的衣着……的确,是我们自己把自己的生活给弄晕,搞砸了。我们超负荷地去工作,无休止地去攀比,可到头来,我们得到的是什么呢?——身心疲惫,心力交瘁,却还不尽人意,无法释怀。因为忙碌,我们不轻松;因为压力,我们不自在。而多数的忙碌是出于无用的目的,想拥有的东西越多,用于休闲的时间就越少;心中追求越完美,压力自然就越大。如此恶性循环,导致我们的内心越来越茫然,纠结,失落,离幸福也越来越远。

我一直很佩服我的父亲,一个地道的农民,年轻时凭自己的力气和智慧,和母亲一起把我们六兄妹养大成人,而且竭尽全力让我们多读点书,然后各尽所能,过好自己的小日子。在最苦最累的时光,他总是春风满面,从不颓丧。因为他的内心只有一个简单的念想——把孩子们拉扯大,让他们多学点知识和本领,将来做一个能自食其力、遵纪守法的公民。他

对自己生活的要求也是简单至极——从不挑吃穿,不管闲事,不惹是非,和邻里乡亲和睦相处,与日月星辰同起同落。即便我们家现在的生活比较安逸了,子女也各有出息,他也从不趾高气扬,显摆自己。他还是过着最简单的日子,一日三餐粗茶淡饭,不追求美食美味;穿衣起居简洁方便,不图豪华气派。如今年事已高,每日在街头巷尾看看人情世故,听听新闻趣事,走走路散散心,但从不动弄是非,贬损别人。他的存在,就像自家门前的那株柏树那般自由自在,给人带来一些清凉和绿意,却无损于别人。一个经历过生活风浪又多次被疾病折磨的古稀老人,总是那样笑容满面,与世无争。也许,老爸天生就是一个“极简主义者”,他的从容和快乐,来自于他内心的简单和纯净——不和别人比房子、比钱财、比子女、比高下,只要顾好自己的一日三餐,管好自家的衣食住行、子女成长就够了。

我的骨子里也有着老爸的生活基因,不崇尚奢侈的生活,不擅研究复杂的人际关系。我只想平和简单地做点自己喜欢的事情。身为教师,尽力教好自己的学生,让他们学有所获,快乐成长;作为人妻,努力打理好家庭事务,使其井然有序,充满温馨;作为子女,时常关照父母,让他们在有生之年不感寂寞;身为父母,我和女儿同学习共成长,既是母女,又是无话不谈的闺蜜。

不追求奢华的生活,不看中名利地位,内心更趋平和,压力自然就减轻了不少。

当然,崇尚极简生活,并不等于消极过日;也不是不求上进,虚度无度日。那是一种来自于内心的精简生活——减少占有欲,提升自我存在价值,从而获取精神的自由和内在的幸福。

美国超验主义作家亨利·戴维·梭罗在《瓦尔登湖》中有这样一句话,令我难忘:大多数人,仅仅因为无知和错误,满载着虚构的忧虑,忙不完的粗活,却不能采集生命的美果。他独自一人来到僻静的瓦尔登湖畔,搭上木棚,与花草为伴,同鸟兽为友,过着与世无争的自由生活。梭罗这种崇尚简朴生活,热爱大自然,与高山流水融为一体的生活境界,我等俗人肯定难以达到。可他的生活理念可以借鉴——越简单,越快乐。

因为简单,才能做个心无旁骛的人;因为简单,才能内心充实,精神自由。生命本就是一场体验,只经历,不占有。

别人的生活

□雨田

大学好友英子毕业时回了她的家乡,在县城一家运输公司做秘书,工作并不轻松,薪水也不丰厚。后来嫁了人,老公是当地一家药厂的车间工人,上三班倒,日子就这么不咸不淡地过着。闺蜜几个聚会,自觉收入比她高的我们,抢着在金钱上多担待一些。前不久,她老公所在的药厂上市,小职员的7000原始股上市扩大3.4倍,十几个涨停板之后,市值达到300来万元!她瞬间成了有钱人。虽是好友,但对这种一夜暴富还是免不了羡慕和嫉妒!

另一朋友的儿子,今年高考,因为化学竞赛得过全国奖,参加清华大学的自主招生被预录取。6月下旬高考成绩出来,他毫无悬念地过了自招线,成了清华学子。回头看看自家不肯努力学习的孩子,真是失落得很。

单位里一女同事,嫌工作烦琐还得看领导脸色,义无反顾地办了辞职,从此在家养花种草,每年出国玩一个地方。当我熬了三个晚上改了三遍的文稿仍被否决

时,我伤心自己怎么就没有她这样的勇气。

别人的生活好像都很光鲜,很滋润,唯独自己不如意的事常八九,钱不如人家多,孩子没人家的优秀,老公不如人家的体贴又多金。社会心理学家说,人们在现实生活中定义自己的社会特征(如能力、智力等)时,往往是通过与周围他人的比较,在一种比较性的社会环境中获得其意义的,而不是根据纯粹客观的标准来定义。

既然社会比较是普遍存在的心理现象,我为自己的自寻烦恼找到了注脚。叔本华早就说过,生命是一团欲望,欲望不能满足便痛苦,满足便无聊,人生就在痛苦和无聊之间摇摆。

社会心理学家又说,社会比较不可避免,但同样的比较可以是愉快的也可以是痛苦的。对于不满足于现状的人,所有平行、上行、下行的比较看到的都是自己不如人家,造成负向效应;对于豁达乐观的人来说,所有的社会比较都可以成为自我满足的策略。

记得儿子小时候,我苦

恼于他学习成绩不好,他居然振振有词地反诘:人哪有十全十美的?我身体健康、懂礼貌,难道还不够?我非常汗颜。

所以,每当我羡慕别人的生活时,我就会问自己几个问题。第一,是不是自己的欲望又过度膨胀了?经济从容、时间自由、婚姻美满、孩子优秀?醒醒,你以为你是谁,一份稳定轻松、挣钱又多的工作和一个永远宠爱你的高富帅老公一样不现实。我告诉自己:这世上没有完美的人,没有完美的人生。我们看到别人光鲜亮丽的生活也许只是华袍的正面,翻过来,一样有针脚错综复杂、颜色黯淡的底面。

第二,我到底想要什么?人生很多时候会让我们做选择题,事业成功和家庭稳定,孩子的学业优秀和身心健康,经济丰厚和精神丰满,鱼和熊掌不可兼得,那么抓住自己最在意的东西就好。

第三,假如对现状不满意,我能改变什么?如果不能或不想改变,那么就微笑着调整让自己满意的标准。

生活本不容易,记得提醒自己不在烦恼里纠缠。

□江泽涵

“43,44,45,……”妈妈看着我做俯卧撑的样子,笑了:“你这样做有效果吗?”不错,按标准的来,我只能做二十几个,此时已用上了腰臀之力。

我们做事都会想到用技巧,所谓斗智不斗力。某些层次的水平的确通过一些技巧就可以达到。大凡技术活,厨、棋、画、戏、医、武等等,各有秘谱传下。我幼年时就见过几个大男孩为了学到木工手艺,在老木匠家做杂活,倒

痰盂都肯干。

陈巨来在篆刻方面的造诣被誉为“三百年来第一人”。他回忆过向前辈吴昌硕请教治印刀法的事,吴老只说:“我只晓得用劲刻,种种刀法,没有的。”

大技无巧,用的是拙功。有人就练一拳,打死了老虎,反倒是深谙搏术之人,因气力不足,倒成了老虎的美餐。光醉心于技巧,不可久远。巧,拿不下最核心的东西。当年中考体育,有一项1000米的长跑测试,我练习之时,小腿上绑了沙袋,跑起来倍感

吃力。但这样跑了半个月,摘去沙袋之后,效果是明显的。

技巧和绝招只在练到了一定的水平,才会事半功倍;也只有对实力相当的对手才可能奏效。信不信,善于以巧取胜的人,本身实力也往往不逊于对手。而我们有时候恰恰相反,先来琢磨技巧,而不肯直接训练实功。

巧法,于实战,不可小觑。然而,只是胜在一时,常胜终归实力派。大成,也往往掌握在不怎么聪明的人手中。

大技无巧

大多数人

□施群妹

孩子患有甲沟炎,趁着暑假做了小手术,问医生能否恢复得好,对打球跑步游泳有没有影响?医生说,大多数人能恢复得很好,那些运动基本不会有影响。那一刻,多么希望孩子是属于这大多数人的一员。脚恢复得好了,又能打篮球,又能跑步,又是阳光少年。

一直害怕考驾照,但看到街上这么多人能开车自如,为何自己不能?去驾校问教练,中年妇女能顺利考出驾照否?教练忽悠,一定能。

然而到科目二的时候,一直害怕,一直心跳不止,问教练通过的概率有多大。他说大多数人能考出。但我考了两次,还是通不过。那一刻,真懊恼,为何不是大多数人中的一员?

年轻的时候,希望自己的未来很光明,能出类拔萃。现在人到中年,还是普通的上班族。内心越来越安于这种平淡的生活。孩子出生的时候,感觉他有无限的可能,学画画学英语,想赢在起跑线上。所以往往会很在意孩子的成绩,希望他在班级、学校的成绩靠前

靠前再靠前,成为精英的少数人。但往往事与愿违,孩子一直处于“中流砥柱”,成为不折不扣的中等生。孩子越来越成为坐在路边为少数人鼓掌的人。进入高中,这种趋势越发明显。想想毕竟能上重点大学的只是少数人,他依然是大多数人中的一员。

现在,终于明白,大多数人终将成为普通人,大多数终将过普通的生活。普通其实也挺好,意味着符合基本的道德观、符合大众对生活的基本要求,其实成为大多数人,挺好。