

英国有家报社,向社会有奖征答“谁是最幸福的人”,然后排出第一种最幸福的人,是一个妈妈给孩子洗完澡,怀抱着婴儿;第二种最幸福的人,是一个医生治好了病人并目送他远去;第三种最幸福的人,是一个孩子在海滩上筑起了沙堡。备选答案是,一个作家写完了著作的最后一个字,放下笔的那一瞬间。

看完这则报道,那一瞬间,我真的像被子弹打中一样,感到极度震惊——这四种状况都曾集于我一身,但是,我没有感觉到幸福!

我为什么没有幸福感?有了这个

## 先使自己幸福

□毕淑敏



问号后,我就去观察周围的人,这才发现,有幸福感的人是如此之少。

我觉得世界上的幸福首先来自一个坚定的信念。

我常去高校和大学生交流,给我最多的感觉是,他们面临着一个非常重要的问题——人生观的确立和价值观的走向,即人为什么活着。

其实,每个人都早早地确立了一生的目标,因为它原本已存在于你的内心:从童年经验开始,你所热爱、尊敬、向往、要为之奋斗的东西,其实早已植根于心里,只不过被许多世俗的东西、繁杂的外界所影响,甚至被遮蔽了。当

一个人开始有意识地关注自己的心理健康时,那是在整理他的心理结构,然后明白心中取得最主打作用的架构和体系。

其实,我挺欣赏这样一种说法:接受你不可改变的那一部分。我们可以列一列,像出身、长相及缺陷,这些是我们不可改变的,而我们能够去修炼、弥补和和提高的,就是我们可改变的那一部分。

面对一个我们不可改变的东西,该如何对待它,每个人的答案是不一样的,而这个不一样的答案却可能深刻地影响我们的一生。比如,一个人认为自己丑,就认定自己完全不会幸福了,觉得他既然这么丑,有什么权利得到幸福?一个人说他很贫寒,为什么别人可以含着银汤匙出生,而他却含着草根出生?

面对种种,我常跟年轻人说,不平等是社会有机组成的一部分,而让它变得更为平等,是你义不容辞的责任之一。

首先,你要丢掉幻想,坦然接纳不公平、巨大的差异或先天不良。然后,对于自己可改变的部分,你就要细细地分析,找出自己的优缺点,是优点就让它更好,是缺点就要去弥补,尤其要突出优点,把自己光彩照人的方面表达出来。因为中国文化特别容易告诉你哪里不行,生怕你忘了自己的缺点,而你有什么优点,告诉你的人可不多,所以要坦然接受自己的优点,将它发扬光大。

心理咨询中心来过一位留英硕士,月薪12万元,可他将自己说得一无是处,弄得我都心酸。我才知道,一个人接不接纳自己,其实不在于外在的条件,也不在于世俗的评判标准,而完全在于他内心框架的衡量。

我通常咨询完了不会给谁留作业,但那天我说,我给你留个作业:下星期来见我之前,你要写出自己的15条优点。

他快晕过去了,说,我怎么能找到15条优点呢?至多也就找出一两条。我说,你老板起码相信你有点吧,否则怎会出月薪12万元雇你?他突然在这个事实面前愣了半天,然后说,噢,那我试试看。

费尔巴哈说过:“你的第一责任是使你自已幸福。你自己幸福了,你也就能使别人幸福,因为,幸福的人愿意在自己周围只看到幸福的人。”

## 我的父亲母亲

### 拴毛线绳的钥匙

□化君

弟打来电话,说母亲天天闹着去停车位。这些年,母亲的记忆力衰退得厉害,而且常出现幻觉,所以才闹着去停车位接我。

我原本打算把母亲接来和我一起住,省得她天天牵肠挂肚。但弟说,我得上班,母亲万一跑出去了怎么办?住在老家,乡里乡亲的都认识,可以帮忙照应着。我一想也是,便依了弟。心想,以后勤往老家跑着点儿就是了。

一天,刚要上床歇息,弟打来电话说,母亲找不见了。我赶到老家时,已近零点。找了一个多小时后,终于在公路边寻着了母亲,她坐在水泥地上,哭成了泪人儿,抽抽噎噎地说,闺女不要她了……

那一刻,我发誓一定带母亲回城,哪怕以辞去工作为代价。

母亲却出乎意料地乖。为了帮助母亲恢复记忆,一有空闲,我就陪她做游戏。我发明了一种叫“找名字”的游戏,母亲特别喜欢。用一些硬纸板,剪成一个两个寸多长的小卡片,每张卡片上都写上一个字,就像小孩子认字用的卡片,胡乱着摊在桌上,然后让母亲从中挑选出组成我名字的三个字。

母亲一张张地翻,一个个地认,看到我名字里的一个字,便欢天喜地地喊找着了找着了,然后更加起劲地找下一个。这样的游戏,不用我陪,母亲自己便可以玩儿,那玩起来没个够、专心投入的样子,仿佛对我说:“忙你的去吧。”

母亲住到我这里的一个多月里,从没耽搁过我的事儿,而且让我的生活变得异常生动、快乐、幸福。正当我沉浸于“母亲很快就会好起来”的美梦里时,母亲突然不见了。母亲是在十几里以外的一户乡下人家被找到的。那户人家的黑漆木门以及门的朝向和老家的一模一样。母亲想她的老屋了。第二天,恰好周末,我便陪母亲回老家了。走到家门口,母亲突然从衣布里摸出一把钥匙,钥匙上系着一根红色毛线绳。

猛然想起,头天中午去抽屉里找东西时,不经意翻腾出这把我上学时挂在脖子上的钥匙。拿给母亲看时,她仿佛受了刺激似的,突然急躁起来。才要哄弄母亲时,手机响起,接完电话,母亲就不见了。算起来,这把拴毛线绳的钥匙有几十年的时间了,母亲竟然还记

## 大家V微语

### 文字的赘肉

□尤今

●有一个人,把他养的一只鸡带到热闹的集市去卖。鸡关在笼里,他在笼外立了一块牌子,牌子上写着密密麻麻的字:“我这个精致的笼子里有一只肥大的母鸡准备以非常便宜的价格出售。”

●尽管集市里人流络绎不绝,可是站了半天,他的鸡就是无人问津。这时,有好心人经过,对他说:“你这牌子写得如此啰唆,谁有闲情停下来慢慢地读?不如我替你重新写吧!”他重写的牌子上只有两个字:“待售”。

●说来也奇怪,牌子一换,那只鸡很快便找到了主顾。

●这则趣味盎然的小故事,让我得到了无穷的启示。

●从此,写作时,我刻意地把手中的笔杆当作“手术刀”,毫不痛惜地、大刀阔斧地把文字的赘肉一层一层地割掉。

## 谈天说地

### 畏惧

#### 不过是一堵纸墙

□马亚伟

去内蒙古库布其沙漠旅游,有一项叫做“滑沙”的游戏,我以为滑沙类似滑雪,是在平缓的沙地上向前滑行,慢慢欣赏沙漠风光,于是欣然答应要玩。

到了滑沙地点,我一下傻眼了,原来滑沙是乘坐滑板从很高的沙山顶上往下滑。我平时有恐高症,即使站在老家矮房的房顶上也会感到脚心发麻,严重时还会头晕目眩。我从高高的沙山上往下一望,顿时紧张得浑身冒汗。服务人员对我说:“没事,滑沙游戏很安全,有点小刺激,但有惊无险。”可关键是这“惊”,我怕是真受不住啊。

我退后几步说:“算了,我不滑了,自己走下去了。”旁边有人提醒我说:“滑沙两分钟就到山下。你自己走下去得走好一会儿,在沙上走,走一步退半步,天又热,何苦呢?”我在旁边踟蹰,进退两难,不知如何是好。一会儿工夫,与我一起来玩的同伴都滑了下去,只有我一个人还留在上面。我心里又急又怕,气呼呼地冲他们大声喊:“你们怎么不等我,让我怎么办!”可他们早滑到山下,根本听不到我的喊声。看来,我现在是孤立无援,没有退路了,实在不敢想象,我如果一个人走下沙山该有多艰难。好吧,破釜沉舟,豁出去了!我坐在滑板上开始往下滑。我身体微微前倾,双手贴着沙子快速下滑,只觉得耳边生风。奇怪的是,我的恐惧感好像突然消失了,感觉自己迎风而飞,还有一种畅快之感。有几秒钟时间,我还抬头看了看壮阔的沙漠风光。只觉得风驰电掣一般,我就到了山下,抬头往上望望,还有一种意犹未尽的感觉。更奇怪的是,那次滑沙以后,我站到高处,竟然不再那么胆怯了,难道我的恐高症不治而愈了?

原来,畏惧不过是一堵纸墙,只要你敢于一冲而过,一切都海阔天空了。

建筑设计师王澍应邀替洞桥文村的村民做乡村老屋改造时,明确提出:要我改造可以,房子需要留一个天井,最小10平方米就够。屋主主要签字保证,以后在任何情况下都不能在天井上方加盖屋顶,把天井搞成家里的杂物间。

眼巴巴等着改建的农民很明白其中的道理。杭州城里一平方米的地价都在10万元以上了,浙江乡下的宅基地也越来越金贵,空出10平方米的方正天井不用,从上到下将少3个小房间,无论是自住还是改建成乡村客栈,都是不合算的事。

然而王澍坚持要这么做。甚至为了说服固执的村民,他跟当地乡镇政府反复协商,希望天井的面积可以不算在宅基地面积里,以取得屋主的支持。

天井为什么这么重要?王澍一个字也没有提。他只是说,改造之后,这是一个望天之眼,你们自然会喜欢坐在那里。

他估量得没错。这是一个下接地气、上达天光无影的空间。天井多用小青砖密实地铺地,青砖的缝隙里,到了黄梅天会生出绒绒的青苔。天井中央可能有井,西面种芭蕉或石榴树,雨打上去发出沙沙之声。考究的天井还会预留放置假山的地方,假山

石上爬有金银花的藤蔓。盛夏时,朝向天井的每扇窗户都会迎来浓郁的花香气,祖母会掐下金银花的花蕾,给小孩子泡花茶解暑。

天井是晾晒的地方,是全家人架好小饭桌吃晚饭的地方,是泼水乘凉、分享故事与冰西瓜的地方,是小孩子躲猫猫的地方,是验证一个大家庭开枝散叶又彼此紧密联络的地方。

在一个人人紧盯手机屏幕的“宅”时代,如果没有天井,无论是投宿的旅人,还是忙于待客的乡民,几乎没有谁会从屋里出来,与其他人聊天喝酒。每个人都活得形单影只,就像一座关门闭窗很久的老房子,黑黝黝地散发出雾气。幸而有天井招呼我们:开窗看看今晚的月光吧,你闻得见此刻种在天井里的晚饭花,发出了如此泼辣的香气吗?

朝向天井的窗悄然推开了,你会惊讶地发现,月光照临天井后,不再是一寸寸挪移的。一过夜里12点,月光突然不再像霜雪一样单薄寡冷,它有了湿润之气,有了融融暖意。它投下的所有暗影,假山、树冠、竹梢、水缸,似乎深藏着心事与秘密,深浓无比,闪闪发光。

露水下来了,在这样诱惑的场景下,还没有睡去的人向素昧平生的旅伴,说起那些自以为像沉船一样永不见天日的秘密。

此时,月亮如偌大的铜镜一般照临天井,它好像照耀着全世界,又好像只莅临这方天井,照拂着天井中尚未睡去的两三个人。

## 一定要留个天井

□明前茶

