

幸福是一天里不經意的微笑，是眼裡隨處欣賞的風景，是內心深處的小滿足，是我們可以稱之為微幸福的組合。它們就像你清晨一一扣住的鈕扣，扣起的、保護的、溫暖的，是你自己的生活。

精彩書摘

心靈低碳手冊：別讓幸福成煩惱

人生應有兩個目標：一個是把你所要的東西弄到手，另一個是用弄到手的東西享樂。然而懂得這第二個方法的人才是最聰明的。——(英國)史密斯

現在有一個流行的說法叫“心靈低碳”，意思是我們的心靈也要像生態環境一樣低碳環保，才能獲得持久幸福的能力。有人還總結了“心靈低碳手冊”：讓自己慢下來，多與心靈交流，多花點時間與家人相處，減少不必要的應酬和交際……這自然是很不錯的倡議，但需要警惕的是，有時困擾我們的並不是應酬和壓力，反而是我們要追尋的美好事物本身。心靈的低碳健康，有時正要從那些“有營養的食物”入手。

事業有成、家庭美滿、朋友知己、愛人知心……這似乎是每個人夢寐以求的生活狀態，許多人連得到其中一樣都有點困難，更不用說樣樣具備了。然而，就像忙碌的工蟻只知道收集，不懂得挑揀和欣賞，我們似乎也把數量的增加當作了衡量幸福的唯一標準。只是，這樣就真的會幸福嗎？

一位諾貝爾獎獲得者曾做過一項有趣的研究：他選取了多名事業有成、家庭美滿的女性，讓她們隨時記錄每天發生的每一件事後自己的心情，如工作後、與朋友聚會後、與愛人相處後、照顧孩子後，等等。結果頗令人吃驚，很多成功女性和孩子們相處

之後的情緒並不像我們預想的那樣幸福和滿足，相反，她們普遍會覺得有點焦慮。

當然，這並不表示成功女性就不愛自己的孩子，孩子是每個母親生活中最重要的組成部分。可是，她

有一種幸福叫微幸福

們與孩子們相處時的幸福感卻比普通女性要低。這是為什麼呢？原來，當她們跟孩子在一起時，她們並沒有真正地“和孩子在一起”——她們在給愛人打電話、給朋友發郵件、給自己安排下周的節目……她們的心思被太多的美好事物佔據了，以至於最後居然無法享受到一點美好，反而被隱隱的焦慮所困擾。

用哈佛最受歡迎的幸福課老師本·沙哈爾的話來說就是：“你不能同時負擔太多美好的東西。”這就像你不能同時欣賞《卡農》和《致愛麗絲》一樣，雖然它們都是最優美的曲子，但合在一起時，它們只會把彼此變成噪音。

將事情雜糅在一起並不是成功人士的專利，我們也不習慣將電視、電腦和書本同時打開，讓眼

睛在多個地方不斷跳躍？同時我們的手和嘴也不閉着——手機和零食不會距離我們超過半米。也許很多人並不覺得這樣有什麼不好，這種生活可能正是他們嚮往的。但當網友寫出了一篇又一篇精彩的影評，自



己卻只記得幾個主演的名字；當同事做出了一個又一個精緻的PPT，自己卻還在為明天的提案抓耳撓腮；當朋友在聚會時旁徵博引，談笑風生，自己卻只能張口結舌，尷尬地附和着笑笑……你還會覺得愜意嗎？

不得不說，這樣的境況，都是我們自己的選擇！一位作家對此不無感嘆地說道：“現代人自以為創造了人類有史以來

最大的文明，但是具有諷刺意味的是，我們卻沒有時間享受這種文明帶來的快樂，這就好像浮士德和魔鬼定下的契約！”是啊，在這個略顯慌張的時代，我們走得過于匆忙。

我們匆忙地工作，以為那就是創造；我們匆忙地消費，以為那就是享受；我們匆忙地陪伴親朋，以為那就是幸福……可是，匆忙的你，幸福嗎？

也許，只有當我們的生活重新變得簡單，美好的事物重新變得稀少，我們才會放緩腳步，釋懷慌張，安心地欣賞生命里的每一縷斜陽，每一抹霞光吧。舉個簡單的例子：人類已經登上月球三十多年了，我們卻越來越少地仰望夜空。似乎只有當美麗的月光幾十年才出現一次，才能引得我們抬起眼眸。可是，事實是：月亮每天都出現……這既是我們的悲哀，也是我們的幸運。悲哀的是因此大部分人依然會選擇忽視它，幸運的是不管我們哪一天醒悟過來，都會有一輪明亮，在天空最高處安靜地等着我們。

有這樣一首小詩，也許能給我們一點溫暖的提醒：

不捨棄鮮花的絢麗，就得不到果實的香甜；

不捨棄黑夜的溫馨，就得不到朝日的明艷。

其實，我們並不需要犧牲和捨棄，我們需要的只是將眼前所有的時光，獻給心底唯一的念想：全心地玩，全心地愛，全心地奮鬥，全心地享受。就像奧黛麗·赫本，同一時間，永遠只專注于一件事。有個朋友回憶說：“她在試衣時，她就專心試衣；一旦閱讀時，她便專心閱讀。如果在整理髮型時，她也不會像其他的人，一邊弄頭髮，一邊抽煙吃三明治。她對於手邊的事情一定是專心一致。”這也正是赫本經久不衰的魅力所在。

也許，只有一心一意地經歷了最甜蜜的歡笑和最苦澀的淚水後，我們才會明白：幸福不是數不盡的擁有，而是不管擁有多少，都全然享受。



先奉獻的愛

王太太是個孤僻的人，跟鄰居從不往來。有一天她正在燒飯，突然聽見鄰居家的李小妹尖聲哭喊。她

從窗子望出去，發現一股濃煙正從李家的屋裏冒出來。

王太太慌忙跑出去，孩子的哭

叫聲更大了。想必父母不在家，眼看濃煙并未夾帶着火苗，一向胆小的王太太居然鼓足勇氣沖了進去，豈才才抱起李小妹，身後突然蹿起熊熊火焰。當她用毛毯把李小妹包着沖出火窟時，已經火全焦，身體多處灼傷。

就在這次火災發生之後，王太太的孤僻脾氣居然改了，她尤其關心李小妹，總是買些東西送給她，並問長問短，有時候李小妹不用功、不听话，王太太都能氣得哭。許多朋友不解地問：“你以前從來不關心鄰居，為什麼現在對李小妹好得甚至超過自己的孩子呢？”

“因為我差點為她送了命！”

人們的愛，往往并不一定起於別人愛自己之後的回報，却可能源于自己最先的奉獻與犧牲。犧牲愈大，愛得愈深。

人世間不如意的事極多，簡直防不勝防。怎麼可以不失戀呢？怎麼可以不破財呢？怎麼可以不牽挂兒女呢？

百分之百有效的方法，就是壓根兒不談戀愛，不發財，不生兒育女。

這不是笑話，有很多不如意事的发生，是定形定式，是因與果，完全不能避免。

人要取得某些成績，必然有相對的冒險成分在里面。韌性不足，經不起考驗，怕艱難辛苦，就只能放棄計劃。

有一天，我與長琴茶叙暢談，對方問：“你那摯友準備從政，對不對？”我點頭。

“叫他小心一點，從政所要遭遇的艱難之事極多，可能有人會不擇手段地加害於他。”

我心平氣和地答：“不用小心，步步為營也不管用，自古以來，從沒有見過明刀明槍、干淨利落的政治，一定有很多黑暗手段要应付！”

長輩忙問：“那會不會連累你？”

“會。所有站在某位政客一邊的人，不管是同黨或家屬，在政敵的心目中，一律格殺勿論。”

長輩惊呼：“那怎麼辦？你得想想辦法。”

有什麼辦法好？

正如前述，想擁有戀愛時的甜蜜，就得預備承受失戀的痛苦；想有兒女承歡膝下，也必有半生兒女債的負擔。

無悔無惱，只做足心理準備，把好好與壞的人生各事，照單全收好了。

照單全收

由驚心動魄轉向溫馨浪漫

我第一次聽到“私奔”這個詞，大約十歲，也許是小學四年級，記憶中是陽光燦爛的午後，母親正和客人說話。我坐在方桌邊照著大楷描紅本寫字，一個字寫一行，枯燥乏味。大人閑聊的話題總是吸引我，客人說：“阿翠和毛根私奔了。”

母親大驚失色：“真的嗎？跑到哪里去了？”

客人嬉笑說：“已經回來了，阿翠的男人追問她，她就承認去杭州了，玩了一圈，錢花完了，就回來了。”

母親點頭：“他們倒也走得神不知鬼不覺……”

我依然記得，“私奔”這個詞語曾讓我好奇不已。僅從字面上理解，是決然不能明白其中有關男人與女人那一層含義的。

記憶庫中有一些黑白老片的鏡頭，比如因為受傷而掉隊的新四軍年輕戰士在敵人的追殺中奪路奔逃，就在敵人的腳尖幾乎碰到戰士腳後跟的瞬間，總是會出現一個英勇的老百姓，自然是女性。在某女的掩護下，戰士逃脫敵人的魔爪，轉危為安。逃命的過程十分緊張，總是在千鈞一髮的時刻，故事由驚心動魄轉向溫馨浪漫。黑白片里的浪漫多半晦澀，不是明目張膽之倡導，而只是一種輕微暗示。

因為母親與客人的那番對話被我聽到，從此以後，只要看到電影中“逃”的場面，“私奔”這個詞語便躍然腦海。“私奔”，當然就是指不被人知曉的逃跑。有一次，學校組織看電影《紅孩子》，說的是一群孩子隱瞞家人逃出去尋找紅軍的故事，我暗自在心里確定，那便是“私奔”了，儘管這群孩子的逃跑顯然沒有女老百姓的引領和掩護。

長期的錯誤理解讓我確信自己已經懂得了“私奔”的意思。我竟毫不猶豫地對母親說：“紅孩子們逃出去找紅軍，結果，他們在‘私奔’的半路上，被蘇實的爺爺找到了……”

我還沒把故事說完，母親已大笑不止。笑完，她問我：“你懂什麼叫‘私奔’呀？”

我啞然。母親丟下一句話：“小囡家(滬語：小女孩)，以後不許亂說。”

她並沒有解釋“私奔”的意思，直到某一天，我無師自通，終於懂得了這個詞語中最微妙的一層含義。那時節，剛入初中的我，義無反顧地愛上了日本影星三浦友和。某一天，看到《大眾電影》雜誌上說，三浦友和與山口百惠結婚了，我的心竟起了波瀾，十五歲的少女要用自己的幻想，

把心愛的男人搶奪回來。幻想的故事結局是，三浦友和帶着我“私奔”了。從夢境般的想象中醒來，忽然明白，原來，這才是真正的“私奔”。

在我成長的年代，大凡人們對於“私奔”的理解，總是貶義的。這個詞語包含了對貞潔、操守和道德的背叛，私奔顯然是越軌的行為，是不齒之舉，哪怕這“私奔”的初因是執著于真愛，是追求自由的人性，是對封建婚姻的反抗。

“情書”是“情報”的另一稱謂

小時候對另一個叫“情書”的詞語不滿意

“私奔”和“情書”

薛舒

義。父母看了一半的書放在床頭櫃上，我便拿來翻看。並沒有把整本書讀下來，但對其中的某個片段記憶深刻。女主角被關在什麼地方，通過看守者給男主角送了一張紙條，那張紙條後來被揭發了出來，被認定為“情書”，於是男女主角的倒霉日子越發深重而不可挽救。

現在想來，這本書講述的無外乎是“文革”中，人性受到禁錮和壓迫的故事。但是那時候，我的認知程度僅限於“書信”或者“情報”。革命故事中，常常出現獄中人冒着生命危險向革命隊伍傳遞情報的情節，而幼小的我看到的那個片段中的“情書”，完全具備情報特徵。於是，我認為“情書”便是“情報”的另一稱謂。

我把新學會的詞應用於遊戲中。還記得是



一堂美術課，已經畫完了規定的水彩畫，無所事事的我便拿出一張草稿紙，寫下了一段文字：下午放學後到南校門外的尼姑庵後面第三根水泥管子旁，不見不散。

紙條寫完，我覺得還不過癮，於是再補上了標題——“情書”，遊戲因此也顯得越發有趣而神秘起來。我選擇了最要好的一位女同學，把紙條揉成小團，扔向了三桌之隔的她。顯然，上課時間傳遞情報的遊戲讓我興奮不已，是的，我把“情書”完全理解成了情報。至於放學後到南校

門外尼姑庵後的第三根水泥管子旁去干什么，那時候，我還沒有想好。

“情書”標題的紙團，毫無懸念地被老師發現了。美術老師是一位高個子年輕人，畫一手漂亮的中國山水畫。他高高地“聳立”在女同學面前，伸出寬大的捏畫筆的手，說：“拿出來，她扔給你的東西。”

女同學乖乖地把紙團上繳。老師打開紙團看了一眼，然後意味深長地看了看我，把“情書”收進了自己的口袋，什麼話也沒說，轉身回到了講臺上。我終於逃過一劫，但老師為何會輕易放過我，我卻還是不甚明白。

背後卻長了千萬雙眼睛

上初中後，終於知道了情書的意思，一想起小學美術課的那段往事，便覺羞愧難當。好在只

有美術老師一個人看到了“情書”。

初中二年級時，被音樂老師發現歌唱天賦，於是被叫到辦公室練歌，為參加區里的比賽。興沖沖地跑進辦公室，一個高高的身影把我嚇了一跳。小學里的美術老師，竟站在一塊畫板前，手捏毛筆，正揮毫作畫。音樂老師笑道：“快進來吧。”然後，她對正畫畫的美術老師說：“徐老師，介紹一下，這是初二(1)班的××同學，我發現的金嗓子。”

美術老師轉過頭，看了我一眼，咧嘴笑笑說：“我教過她的小學美術課。”

說完轉回頭，面向了他的高山流水。我確信，那時，我的臉上一定滿是窘迫，竟忘了要叫一聲“老師好”，腦海里是一張展開的、皺皺巴巴的紙條，紙條上有兩個字——“情書”。

我們的中學，美術和音樂老師合用一個辦公室。那天，音樂老師教了什麼歌我已經全然忘記，只記得我站在鋼琴邊唱，唱得猴猿意馬，唱得魂不守捨，背後似長了千萬雙眼睛。我迫切地想看到，美術老師有沒有用異樣的眼光看我，猜測他是不是還記得，曾經從我的手里，飛出了一團“情書”，在他的美術課上。

美術老師什麼時候從小學調到了中學工作，我不知道。我只知道，整個中學時代，我一直怕與他照面，但還是常有狹路相逢的時候。每當此時，我只好一臉忐忑地輕叫一聲“徐老師好”，叫完便迅速消失，似是怕多在他面前逗留一分鐘，就會多一份被揭穿的可能。

事實上，我安然無恙地度過了整個中學時代，美術老師完全沒有用區別於他人的眼光看我。而我，卻把童年的餘悸，一直隱匿於內心，直到長大成人。後來，即使回母校探望過去的老師，也再沒有見過高高個子的美術老師。內心，卻有一份感激越發深重——美術老師沒有曲解和誇大一個小女娃對某一個敏感詞語的錯誤理解。在我的記憶中，因為表達了對某位異性同學的欣賞，而被老師批評訓斥的例子數不勝數。

而我當年的行為，若是被公開，便可以成為非好孩子的典型了。一想起這些，我便有種後悔，之後，便是對美術老師無限的感激。

有時候，沉默是對無知的寬容，沉默同樣是一種解救。因為沉默，一個孩子得以健康成長。我，就是那個在十二歲的時候寫過一封“情書”的孩子，感謝美術老師，他的沉默，給了我自由翱翔的勇氣和構築健全心靈的可能。我想，我沒有忘記他的名字，他叫——徐鴻杰。