



在南非洲普敦伍德斯托克市區一個不起眼的角落，有一家名為“星塵”的劇場餐廳。這家經營地中海菜系的餐廳在全球知名旅行社區“貓途鷹”網站上，常年被遊客評為開普敦地區

# 餐館裏的哲理課

最受歡迎的餐廳之一。餐廳內，除了整齊排開的餐桌和餐椅外，一個10平方米左右的舞臺簡單卻不失大方，音響、燈光、樂器一應俱全；屋頂上，一台倒掛的鋼琴和粘貼在屋頂的五線譜及各類音符為整個餐廳營造出了濃厚的音樂氛圍。

用餐時可以欣賞到藝術表演的餐廳不算稀奇。不過，我還是充滿了期待：會是什麼樣的一群藝術家來這裡表演呢？

晚上7點，入座後不久，一位漂亮的服務生過來跟我和同桌的朋友寒暄。她自我介紹叫莎莉薩，確認了我們的點餐後便開始擺放前餐所用的餐具。言談舉止中，一股超乎尋常的自信和靈氣吸引了大家的目光。仔細觀察，其他服務生大多也在20歲上下，青春靚麗是他們的共同特點，這似乎也成了餐廳里的一道“風景線”。

直到晚上8點，當莎莉薩拿着話筒，走上舞

臺，用一首歡快的英文歌曲點燃了整個餐廳的熱情後，我才明白，一直等待的“藝術家”們原來就是身旁的這群服務生。從前餐到正餐，再到甜點，大約十來名服務生輪番上陣，他們表演了風格迥異的獨唱、合唱、樂器演奏和舞蹈等。儘管表演會讓前餐、正餐和甜點之間的時間間隔拖長，但飢餓的肚子已經完全被精彩的表演“馴服”，人們沒有絲毫怨言。

餐廳經理利夫特爾告訴我，這些服務生幾乎都是專業院校的在校生或畢業生。在這裡工作，他們首先需要通過表演面試，之後，餐廳會有兩周左右的培訓，包括熟悉電腦操作系統、菜單等。對於這些普遍具備高學歷和表演才藝的優質服務生，餐廳也會充分尊重每一個人的服務風格。比如，一個唱饒舌歌曲的人可能比較外向，能和顧客侃侃而談；而一個跳芭蕾舞的演員可能比較害羞，不願多說話……22歲的埃文目前是在開普敦大學法律系的研究生，他已經在“星塵”餐廳工作了4年。他出過唱片，拿過本土音樂獎項，目前還有自己的樂隊。23歲的馬瑟爾也曾是開普敦大學心理系的一名學生，不過他為了追求音樂夢想而休學。前一分鐘，他們還在廚

房和過道奔波，忙著為客人送餐；下一分鐘，他們已經站在聚光燈下，在舞臺上綻放著各自的魅力。舞臺上，他們是受人崇拜、吸引人眼球的未來之星；舞臺下，他們是迎客上菜的服務生。角色快速轉換，他們沒有任何的不適感，台上與台下的笑容同樣令人心怡。

馬瑟爾告訴我，在剛進入餐廳時，特別是在7點到8點之間表演還沒有開始的時間里，有些第一次來的顧客以為他只是普通的服務生，有時因為等待表演時間較長有些情緒，這使他在自我“身份”的認同上一度出現掙扎。但每次當他上台表演完畢後，這些顧客的態度會有很大的轉變。時間一長，這點不適也轉變成了他非常享受的地方。靠自己的才藝贏得別人的尊重，這讓他倍感自豪。埃文告訴我，每一個人在人生旅途中都會經歷高峰和低谷。一個放不下身段的人，是很難成為生活的強者的。在這裡工作，他能積累表演的經驗，還能在與人的交往中尋找創作的靈感，他很享受。

我離開時，發現餐廳的招牌“星塵”在屋外的牆上格外顯眼。“星星”的光芒與“塵土”的黯淡，一個令人矚目，一個被人無視。這也就像是人在生活中會碰到的兩種狀態：成功或平淡。但這或許都不是最重要的，關鍵是要以平常心享受生活。“星塵”之行，不只是一次就餐經歷，還是一堂意料之外的哲理課。

# 能屈能伸的物質享受

一個真正的幸福人，不是個拒絕享受的人，而是一個對物質享受能屈能伸、願意品嚐每個“現在”的滋味的人。說真的，我很怕請下列兩種人吃飯：一種是太“安貧”的人（之所以沒有用“安貧樂道”的成語，是因為安貧者未必樂道）——他不是存心挑剔，只是無時無刻不是在想告訴你他有節儉的美德，雖然知道他並不挑嘴，但我也知道，很久請他吃一次飯，請得寒酸，他心里必然覺得我不夠誠意，我也覺得自己禮數不足。

但一請他吃一頓比較好的飯，他就會為了表示自己十分節儉，在餐廳里用所有人都聽得見的聲音說：“天哪，這真是什麼殺人的價錢哪！青菜一盤要200塊（台幣），拜託，把錢折現給我算了，我自己到菜市場買一把菜炒一炒，只要20塊……”

明知他是好意，但請他吃飯，開始點菜後就覺得自己做錯了事，尷尬至極，坐立難安。在這個時候，出錢的人實在很難覺得客人的超級節儉是種美德，只會覺得自己十分罪惡。一番好意，成了罪行。

有一次在一個美食餐館用餐時，隔壁桌坐著一位剛領第一個月薪水的女生，好意請媽媽和家人吃飯，場面卻無比難堪。因為媽媽覺得菜太貴了，一邊吃，一邊罵，一邊嫌，一邊訓示做人要節儉，出錢的爸爸都快哭出來了，同桌的弟妹和爸爸也不好意思表露“好好吃”的意思。

末了，女兒付了賬，媽媽在臨走時選擇下一句：“真是的，這麼貴還吃不飽，回去我炒個面給你們吃！”

那個孝順的女兒應該很後悔自己出錢請大家吃大餐才對。

另一種是太“戀舊”的人。他不是存心挑剔，他只是隨時想告訴你他有品味。

請他喝咖啡，他一定會說起在

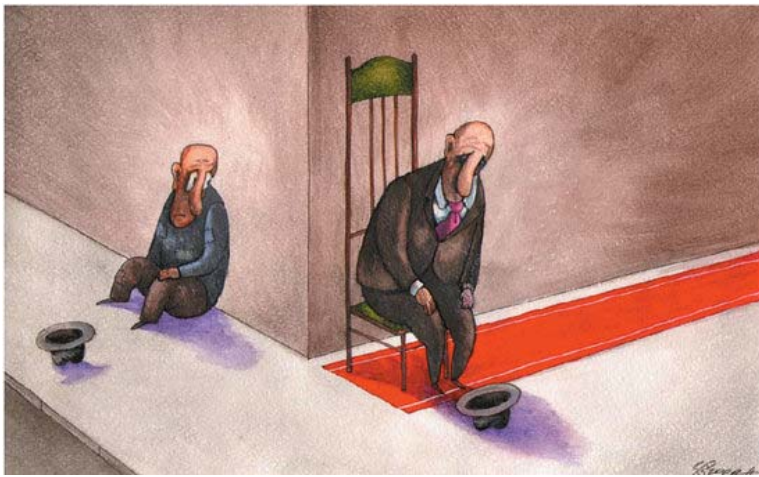
意大利某家咖啡館的咖啡有多好喝；請他吃日本料理，他一定會告訴你哪一家比這家更好吃。他不斷地把所有的菜肴拿來跟心中的第一名做比較，當主人的只會感覺到自己的品位一再被嫌棄。

這樣的人也很難隨時隨地感到幸福，因為他們太在意心中的排行榜，品嚐到的幸福永遠是過去式的。除非有“超級一流宇宙無雙天下第一”的東西出現，打敗他心中的第一名，他才會覺得自己有一點快樂。

標準恆低和標準越來越高的人，都不會在平常的日子里過得再好。標準應該是“能屈能伸”的。

我也是個“咖啡挑剔族”，自詡喝遍天下好咖啡，但只要眼前這杯咖啡不是太難以下咽的話，我就會告訴自己：在此時此地，你就只能喝到這種咖啡，這已經是這裡最好的咖啡了，為什麼不好好品味呢？

如果永遠給你喝超級第一名的咖啡，口味單調無聊，失去多樣嘗試的樂趣，不是很可惜嗎？



## 啤酒澆花

老爸坐在沙發上看報紙，看著看著撲哧一聲笑了起來，說道：“現在的報紙上淨胡說。”我問：“說啥了？”老爸說：“說喝剩的啤酒能澆花。”我說：“有什麼不對嗎？”老爸嘿嘿一笑，道：“酒還能有剩的嗎？”

## 住院

和一位交警同住一間病房，沒事閑聊，他說：“你知道嗎，我們交警最不願意擱的就是女司機。”

我：“為啥？”

交警：“一攔她們就緊張，一緊張就不知道踩剎車還是油門了。”

我：“你咋知道？”

交警：“我都住院了，還想咋知道！”

## 黑車

一個姑娘上了一輛黑車，司機說：“現在抓得嚴，萬一被查，你要說我們是朋友。”姑娘回答：“沒事，就說我是你媳婦。”不巧開到半路，車果然被查。司機說：“這是我媳婦。”突然，姑娘說：“老公，我就在這下車，你給我兩百元錢，我到前面超市買些東西然後自己回家。”司機無奈地掏出兩百元，哭著說：“老婆，早點回家……”

## 叫人

剛纔我給一位顧客剪完發，他對鏡子照了一番，臉上露出一絲笑意：“明天我叫我兄弟一起過來！”

我很高興，正要謝他，他卻拍了我的肩膀，說：“你也叫幾個人吧，到別時說我人多欺負你！”



敢於直面現實的人，才會收穫更有意義的人生

看看世界上最幸福的人，或者看看社區里最幸福的人，我們來做一個研究，結果往往會發現，最成功的人不一定是最幸福的人。

小時候，大人告訴我們，如果想要幸福的話，就要掙很多錢、要出名。有的人真的做到了，他很成功，很有錢，要什麼都有。但是你會發現一些奇怪的事情：他剛開始非常開心，然後快樂曲線開始下滑，又回到原來的水平線。所以，當一個人什麼都有了的時候，卻可能發現自己還是不幸福，也不快樂。

那麼，什麼樣的人才幸福？我們要去研究那些最幸福的人以尋求答案。我們可以從全世界的國家幸福度排行榜去研究，幸福度最高的國家有：丹麥、澳大利亞、以色列、哥倫比亞、荷蘭，等等。

當你研究完所有的幸福國家，你會發現一個共同點：關係！

為什麼以色列人會很幸福？那裏有戰爭，經濟環境也不盡如人意。但以色列人願意建立人與人之間的良好關係，他們投資友誼，投資真正的幸福關係。網絡朋友圈有一千個好友，也未必能提醒你的幸福，但是有一個真正的好友，你們可以一起抱怨、吐槽，這些才是真正幸福的基礎。沒有一個家庭是完美的，而當你多花點時間和家人在一起的時候，就會找到幸福。

我們夫婦都在哈佛大學當教授，很多人說我們的孩子將來應該也會在哈佛大學讀書，但是我對這些並不在乎。我希望我的孩子有成就感，完成自己的夢想就可以了。現在我的女兒說她想做小學一年級的老師，只要她對此充滿熱忱，有什麼不可以呢？你要支持你的孩子找到自己的熱忱所在，這才是養育孩子的關鍵。

大部分人對失敗心懷恐懼。如果我們研究世界上最成功的人，我們會看到什麼呢？是一次又一次的失敗，然後成功，然後又失敗。我是這樣定義“勇氣”的：“不是沒有恐懼，免受恐懼，而是即使恐懼也仍然繼續前行。”你看中國最成功的企業家，他們沒有擔憂嗎？他們沒有恐懼嗎？他們很強大，也很自信，但是他們也會體驗到恐懼和不安感，與很多人不同的是他們擁有足夠的勇氣。敢於直面現實的人，才會收穫更有意義的人生。

這樣的生活也許並不完美，但對我來說已

# 足夠好的生活

## 經足夠好了

在結婚之前，雖然有女朋友，但我可以一天工作14個小時，也不影響我正常的生活。結婚後，我長時間工作也沒什麼問題。直到我們的第一個孩子出生，問題就來了。第二個孩子出生之後，情況就變得更複雜。當我上班的時候，會有一個聲音一直在告訴我：“該回家了，該去陪孩子了。”當我陪家人的時候，另外一個聲音出現了：“你要去工作，你還不夠努力。”

於是開始用提問的方式來思考，我問自己：“生活中，什麼對我是非常重要的？”第一，孩子；第二，妻子；第三，職業發展；第四，自我關愛（做運動、冥想、飲食、睡眠等）；第五，父母朋友。

我開始劃分時間：我每天需要5個小時和孩子以及妻子在一起，工作也非常重要，每天還要有2個小時自我關愛以及跟朋友在一起。我發現24小時是不夠的，於是我去向我所敬佩的人學習。

我研究的第一個人是我的前老闆，直到現在我都依然很敬佩他。職業上他發展得很棒，雄心勃勃，他每天早上有私人教練指導運動，體形完美，但他和伴侶的關係不是特別好，很少有時間和孩子在一起。因此，他不是我的榜樣。

我又找了另一個目標：我的同事。他是一位非常棒的教授，同時也是一位非常出色的父親，但是有別的問題存在，他不是那麼關心自己，很少運動，吃很多垃圾食品，夫妻之間也常互相抱怨。因此，他也不是我的榜樣。

研究來研究去，我發現他們在某些方面成功，在某些方面不成功。但我要平衡，於是答案出來了，什麼才是我認爲的足夠好的生活呢？我認爲一天工作8小時是足夠好的；和孩子一周在一起4-5天，每天3-4個小時是足夠好的；有一天能單獨和妻子在一起是足夠好的；每周運動4次，每次45分鐘是足夠好的。這樣的生活也許並不完美，但對我來說已經足夠好了。這樣之後，我對我所擁有的一切有了感恩之心，對生活的滿意度也就大大提高。當你知曉什麼是足夠好的時候，你才可以擁有足夠好的生活。

## 如何應對壓力？

請給自己足夠的恢復時間  
壓力就像瘟疫一樣，它是一個全球性的疾病。如何應對壓力呢？

壓力本身並不是問題。舉重的時候，其實就是對肌肉施壓，但這是一件壞事嗎？實際上是一件好事。當你不斷舉重，日復一日，你就會變得更加強壯和健康。但是如果我們不停地舉重，沒有恢復的時間，我們就會失去活力。缺乏恢復能力，這才是問題。

其實，壓力一直都有。遠古的時候，壓力可能來自猛獸的追逐，而今天我們的壓力，也許來自寫一個財務報表。過去，人們有更多恢復的時間，但是今天，我們的發條一直是上着的，神經一直是緊繃着的，我們沒有足夠的恢復時間。

健康幸福的人，他們和我們一樣有壓力，只是他們善於應對壓力，他們會讓生活中不斷有恢復的時間。每一兩個小時，他們會抽出時間恢復一下，坐下來冥想，或者出去走走，或者去健身房，或者去吃點東西，而不是一邊發郵件一邊吃飯。或者，一周當中抽一兩天休息，工作效率會比一直工作的效率更高。

重新給“壓力”下定義吧。其實壓力會讓你更深層次地參與生活，讓工作更專注，讓你具備更多內在力量。但我們不是機器，即使是賽車，也需要停下來休息，需要恢復。所以，如何應對壓力？請給自己足夠的恢復時間。

以下是那些擁有成功、健康、快樂的人生贏家的做法，可以供

大家參考。

1. 簡化生活，做減法，而不是做加法。  
很多人跑過來和我說：“你是幸福學教授，我有那麼多興趣愛好，但是我為什麼不高興呢？”我說：“你不開心的原因，有時候是把太多愛好混在一塊，數量會影響質量，過猶不及。”

2. 不要一心多用。  
遠離網絡，每次只做一件事情，你的幸福體驗會極大提陞。

3. 擁有充裕的時間。  
時間的充裕比物質富裕對人類的幸福更有幫助。

4. 有時間進行反思。  
時間越來越少，而你需要更多的自由時間，反思對任何人都非常重要。

5. 有時間玩。  
要有高質量的時間去充分地玩，讓工作也有更多玩的成分，把遊戲帶到我們的生活、工作中。

6. 有時間陪家人和朋友。  
回家後，最好關掉電話，千萬不要只顧低頭玩手機。

(作者：泰勒·本·沙哈爾)

