

# 別讓你的快樂貶值

早在 2000 多年前，雅典的政治家伯里克利就像世人發出這樣的警告：親愛的朋友們，我們太過於糾結小事了。

後來，法國作家莫魯瓦同樣深刻地說出了這樣一席話：“我們常常為一些微不足道的小事失去理智，掐指算算，我們活在這個世界上也就幾十年頭，但是我們卻為了糾纏那些無聊瑣事而白白浪費了太多的寶貴時光。”顯而易見，倘若我們過分為一些瑣事所困擾，生活將會失去多少絢爛的色彩。

在生活中，急促的生活節奏使我們繃緊了神經，我們常被情緒牽着鼻子走，遇事便小題大做，管它輕重緩急，長時間耿耿於懷。可是你有沒有想過：一個人看待事情的眼光，大大影響着他的得失。別因小事的不順，就讓本屬於自己的快樂。不經意間打了折扣。

一位女士開車來到小城加油站，無意間駛到人工服務的加油泵前。當時她並未意識到享受人工服務需要加收服務費，付款時才發現每加侖油要多花 50 美分，於是心里特別不痛快。

丈夫得知此事後，很快就計算出來，加油站

多收了他們七美元，如果妻子在自助泵加油的話，花同樣的錢可以讓汽車多行駛 12 英里。他非常惱火地說：“額外收取人工服務費簡直如同搶劫！”

就因為這點小事，夫妻鬱悶了一整天。家里老人知道事情的原委後，微笑着對憤懣不已的小兩口說：“真是兩個傻孩子！知道嗎？僅僅七美元，就買走了你們一天的快樂！”一番話猶如醍醐灌頂，讓夫妻兩茅塞頓開。

丈夫感慨道：“我們壓根沒意識到我們的快樂竟如此廉價，倘若我們還不立即停止生氣的話，我們的快樂還將繼續貶值下去。”

的確，每個人都有生氣的時候，當你在為某件事情心意難平，憤懣不已的時候，不妨留出一刻鐘，讓自己想一想這件事究竟

值不值得你生氣，你的所求是什么？

一天，一位父親在教他五歲的兒子如何使用剪草機。

父親教的仔細，乖巧的兒子學得很認真。正當父子倆干的起勁的時候，電話鈴響了，父親便進屋去接電話。

小兒子就學着爸爸的樣子開始自己剪草。

一不留神，孩子把剪草機推上了爸爸最心愛的郁金香花園，可憐的幼苗破損了一片。

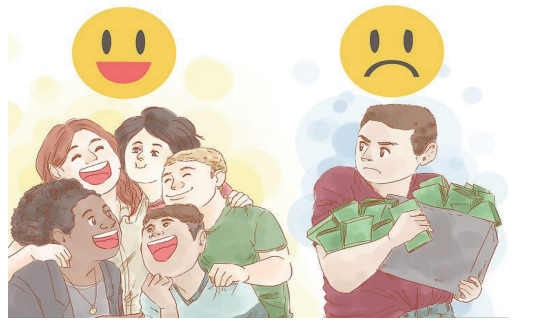
孩子當場傻眼了，正在這時，父親出來了，看到滿目狼藉的花園，臉都氣綠了，不由分說便揚起了巴掌。

恰巧經過的太太剛好看到了這一幕，她溫柔地對丈夫說：“喂，親愛的，我們現在最大的幸福是養孩子，而不是郁金香！”

父親聽了怒火頓消。

在自己的火氣將要難以遏制的時候，我們不妨捫心自問一句：我是為了生氣才種花的嗎？我是為了煩惱才上班的嗎？我是為了吵架才交朋友的嗎？如此這般，便不會再糾結於這些無謂的閑氣了。

生活的智慧就在于此，無論發生了什麼使你一時怒意難消，你依然能清楚地明白自己最想要的，最該珍惜的是什麼。是一盆花，一個花園，還是一種快樂，一份情感。如此，你的人生才會變得清新開朗，快樂幸福，充實富足。



## 層次低人 8 大“衰相”，境界高人 8 大“貴相” (下)

境界高的人，有八大“貴相”

人生在世，一人一個活法。

通過讀書和修身，可以提高人生境界，避免渾渾噩噩，從而有意義地生活，一生受用不盡。

境界高的人，有所為，有所不為，寧吃仙桃一口，不啣爛杏一筐，體現出一種精神高貴之氣。

具體來說，境界高的人，有八大貴相：

### 1.端莊厚重

君子重威儀。站有站相，坐有坐相。俗話說：男抖窮，女抖賤。坐着不老實，晃身抖腿，這是賤相。

古人認為走路輕盈穩重是貴相，走路匆忙，腳不點地的人不會發達。

走路還有一種情況叫“蛇行雀躍”，就是走路像蛇一樣不走直線，左右搖擺，或者像鳥雀一樣蹦蹦跳跳，古人認為這是敗相，會窮困終身的。

### 2.謙恭有禮

對人謙和，不卑不亢，言行舉止恭敬而有禮節。

古人說：“無論做何等事，總不可有勢利氣；無論習何等業，總不可有粗浮心。”

為人謙虛低調，人人喜愛；狂妄

自大、粗野無禮的人，人人討厭。

### 3.善始善終

不管是大事小事，都要做得有頭有尾，有始有終，腳踏實地，持之以恆。

說話、寫文章要有條理，有邏輯性，這反映出一個人頭腦清晰，處理事情自然也會知道輕重緩急，忙而不亂，

### 5.誠實守信

誠信是做人之本，所謂“君子重然諾”，說話要算數，做事要靠譜。

說話雲山霧罩，一會兒是“龍趕豬”，一會兒又是“豬趕龍”的，做事指東打西，先前還是友好合作，轉眼間翻臉不認人的，最終吃大虧的只能是自己。

### 6.達觀灑脫

人情冷暖，世態炎涼，世事總不盡如人意。

看淡看破了就是達觀，心平氣和了就是灑脫。我生不為逐鹿來，都門懶坐黃金台，問君一句何所求，笑看秋葉冬雪埋。

### 7.溫文爾雅

溫文爾雅是一種知性美，是濃濃書卷氣中透出的一種優雅。

溫文爾雅是古代中國人的“紳士風度”：琴棋書畫，詩詞歌賦；上馬殺賊，下馬讀書。

### 8.慎獨自守

古人說：“自修之道，莫難於養心；養心之難，又在慎獨。”

君子慎獨，外不欺人，內不欺己，上不欺天，表里如一，光明磊落。

人有從眾心理，在群體中容易迷失，在不良的社會風氣中也容易墮落。所以，君子自守，眾處守口，獨處守心，既要慎獨，也要“慎眾”。



緊而不慌。

### 4.善良悲憫

善良是最大的“貴相”。一個人如果心術不正，其他的事情就不值得一提了。

悲憫眾生，感恩他人，就是古人說的“心存濟物”，關懷別人，善待萬物，這格局就大了，所謂“大人有大量”，而一個人只想着自己的那點私利，是不會有出息的。

前兩天有個網友給我寫信，問我如何克服寂寞。她跟我剛來美國的時候一樣，英文不夠好，朋友少，一個人等着天亮，一個人等着天黑。“每天學校、家、圖書館、gym，幾點一線”。

我說我沒什麼好辦法，因為我從來就沒有克服過這個問題。這些年來我學會的，就是適應它。適應孤獨，就像適應一種殘疾。

快樂這件事，有很多“不以主觀意志為轉移”的因素。基因、經歷、你恰好碰上的人。但是充實，是可以自力更生的。羅素說他生活的三大動力是對知識的追求、對愛的渴望、對苦難的憐憫。你看，這三項里面，除了第二項，其他兩項都是可以自給自足的，都具有耕耘收穫的對稱性。

我的快樂很少，當然我也不痛苦。主要是生活稀薄，事件密度非常低，就說昨天一天我都干了什麼吧：

10 點，起床，收拾收拾，把看了一大半的關於明史的書看完。

下午 1 點，出門，找個 coffee shop，從里面隨便買點東西當午飯，然後坐那改一篇論文。期間凝視窗外的紛飛大雪，花半小時創作梨花體詩歌一首。

晚上 7 點，回家，動手做了點飯吃，看了一個小時的電視，回 e-mail 若干。

10 點，看了一張 DVD。

12 點，讀關於冷戰的書兩章。

凌晨 2 點，跟某同學通電話，上網溜達，準備睡覺。

這基本是我典型的一天：一個人。書、電腦、DVD。

一個星期平均會去學校聽兩次講座。工作日平均會跟朋友吃午飯一次，周末吃晚飯一次。多麼稀薄的生活啊，誰跟我接近了都有高原反應。

孤獨的滋味當然不好受，更糟的是孤獨具有一種累加效應。同樣重的東西，你第一分鐘舉着它和第五個小時舉着它，感受當然不同。孤獨也是這樣，偶爾偷得半日閑自己去看一場電影，和一年、兩年、三年、五年只能自己和自己喝啤酒，後果當然完全不同。

我以前跟一位曾經因為某政治事件而坐過牢的朋友聊天，他描述那幾年被單獨關押的

生活，這樣形容：度日如年，度年如日。說得可真確切。我曾在日記里大言不慚地寫道：出于責任感，我承擔了全世界的孤獨。

我的意思是，我不但孤獨，而且我的孤獨品種繁多、形態各異：在女人堆里太男人，在男人堆里太女人；在學者里面太老粗，在老粗里面太學者；在文青里面太憤青，在憤青里面太文青；在中國人里面太西化，在外國人里面太中國...我覺得上帝把我派到人間，很可能是為

成其為問題，你時常看不到自己的想法中那個

旁人一眼就可以看出的巨大漏洞，你不知道什麼

是大，因為不能看到別人的小，你不知道什麼是

白，因為不能看到別人的黑。

總之你會擔心，老這樣一個人獸着，會不會越

來越傻？好像的確是越來越傻。但另一些時候，

又驚詫於人的生命力。

在這樣缺乏溝通、刺激、辯論、玩笑、聊天、

排開、八卦...的生活里，沒有任何圈子，多年來

僅僅憑着自己跟自己對話，我也堅持了思考，保持了

表達欲，還能寫小說政論論文博客，可見要把一

個人意志的皮筋給撐斷，也沒有那麼容易。

“忍受的極限會是什麼樣的結果？”讓我

告訴你，忍受是沒有極限的。

年少的時候，我覺得孤單是很酷的一件事情。長

大以後，我覺得孤單是很淒涼的一件事情。現在，

我覺得孤單不是一件事。至少，努力不讓它成爲一

件事。

有時候，人所需要的是真正的絕望。

真正的絕望跟痛苦、悲傷沒有什麼關係。它讓

人心平氣和，讓你意識到你不能依靠別人，任何

人，得到快樂。它讓你謙卑，因為所有別人能帶

給你的，都成了驚喜。它讓你只能返回自己的內

心。

每個人的內心都有不同的自我，他們彼此可以

對話。你還可以學習觀察微小事物的變化，天氣、

季節、超市里的蔬菜價格、街上漂亮的小孩，你

知道，萬事萬物都有它值得探究的

價值。

劉瑜

劉瑜

劉瑜

劉瑜

劉瑜

劉瑜

劉瑜

劉瑜

## 親情幽默故事 有趣又有哲理

### 散步

一女在違背父親意願下結婚，離婚，父女反目，生活貧困並攜一子。

其母心慈，勸女兒趁其父散步的空閑帶着兒子回家吃頓熱飯，於是便常帶着兒子刻意避開父親回家吃飯。

直到一日下雨，父女兩人在社區偶然相遇迴避不及，父親尷尬道：以後回家吃飯就別躲躲藏藏的，害得我下大雨都得出來！

父親，總是為你默默付出的那一個，無論你做錯了什麼，他都會無條件原諒你。

### 墻下

一男生高中時沉迷網路，時常半夜翻牆出校上網。一日他照例翻牆，翻到一半即拔足狂奔而歸，面色古怪，問之不語。從此認真讀書，不再上網，學校盛傳他見鬼了。

後來他考上名校，昔日同學問及此事，他沉默良久說：那天父親來送生活費，父親捨不得住旅館，在墻下坐了一夜。

擁有了親情，就擁有了努力向上的動力。我們做的一切，都是為了子女，希望所有

的子女都能知道父母的辛勞。

### 追到

族中一爺爺輩人，七十多了，竟然在大門外跟幾個五六歲小屁孩坐泥地上打彈珠，還大呼小叫耍賴。被祖奶奶聽到了，拄着柺棍出來就要揍他，他起身就跑。結果還是被追上，結結實實挨了一棍子。事後他微笑的說：“要不是怕我媽摔倒，她是追不到我的……”

無論多大年紀，媽媽總是那個最溫暖的存在，總是我們花一輩子去呵護關心的人。

### 功夫

爸爸：兒子你覺得爸爸壯嗎？兒：嗯。

爸爸：你覺得少林功夫厲害嗎？兒子：厲害。

爸爸：如果我剃成光頭，練少林功夫好嗎？兒子拍手：太好了！

第二天，兒子看到光頭的爸爸，高興地說：“爸爸加油，一定要練成高手。”

那天，是爸爸化療的前一天。

玩笑的背後可能是一個善意的謊言，我們不要光看表現，還要看到事情的本質。

## 適應孤獨就像適應一種殘疾

了做一個認同紊亂的心理實驗。

我其實並不孤僻，簡直可以說開朗活潑。但大多時候我很懶，懶得經營一個關係。還有一些時候，就是愛自由，覺得任何一種關係都會束縛自己。當然最主要的，還是知音難覓。

我老覺得自己跟大多數人交往，總是只能拿出自己的一個維度，很難找到和自己一樣、興趣一望無際的人。這句話的謙虛版說法是：很難找到一個像我一樣神經錯亂的人。

有時候也着急。我有幸生活在“十一屆三中全會”之後，沒有吃過多少苦，但是在我所經歷過的痛苦中，沒有什麼比孤獨更具有破壞力。

這不僅僅是因為錯過了親友之間的飯局談笑溫情，不僅僅是因為一個文學女青年對故事、衝突、枝繁葉茂的生活有天然的向往，還因為一個人的思想總是需要通過碰撞來保持。

長期的孤單中，就像一個圓點脫離了坐標系，有時候你不知道自己思考的問題是否真的



僅僅憑着自己跟自己對話，我也堅持了思考，保持了表達欲，還能寫小說政論論文博客，可見要把一

個人意志的皮筋給撐斷，也沒有那麼容易。

“忍受的極限會是什麼樣的結果？”讓我

告訴你，忍受是沒有極限的。

年少的時候，我覺得孤單是很酷的一件事情。長大以後，我覺得孤單是很淒涼的一件事情。現在，

我覺得孤單不是一件事。至少，努力不讓它成爲一

件事。

有時候，人所需要的是真正的絕望。

真正的絕望跟痛苦、悲傷沒有什麼關係。它讓

人心平氣和，讓你意識到你不能依靠別人，任何

人，得到快樂。它讓你謙卑，因為所有別人能帶

秘密，只要你真正 - 我是說真正 - 打量它。

當然還有書、報紙、電影電視、網絡...那里面有他的生活、關於這個世界的道理、音樂的美、知識的魔術、愛的可能性...我們九九八十一生都不可能窮盡這些道理、美、愛、魔術的一個小指甲蓋，怎麼還能抱怨生活給予我們的太少。

絕望不是氣餒，它只是“命運的歸命運，自己的歸自己”這樣一種事實求是的態度。就是說，它是自由。

以前一個朋友寫過一首詩，叫《一個人要像一支隊伍》。我想象文革中的顧準、獄中的楊小凱、在文學圈之外寫作的王小波，就是這樣的人。懷才不遇，逆水行舟，一個人就像一支隊伍，對着

自己的頭腦和心靈招兵買馬，不氣餒，有召喚，愛自由。

我想自己終究是幸運的，不僅僅因為那些外在的所得，而且因為我還挺結實的。總是被打得七零八落，但總還能在上帝他老人家數到“九”之前重新站起來，再看到眼前那個大海時，還是一樣興奮，歡天喜地地跳進去。

在遼闊的世界面前，一個人有多謙卑，他就會有多快樂。當羅素說知識、愛、同情心是他生活的動力時，我覺得簡直可以和這個風流成性的老不死稱兄道弟。

因為這種幸運，我原諒自己經受的挫折、孤單、原諒自己的敏感、焦慮和神經質，原諒上帝他老人家讓 X 不喜歡我，讓我不喜歡 Y，讓那麼多人長得比我美，或者比我智慧，原諒他讓我變老變胖。因為他把世界上最美好的品質給了我：不氣餒，有召喚，愛自由。

如果你還在為自己孤單寂寞懷才不遇舉世皆濁我獨醒而深深嘆息的話，那麼讓我告訴你，你買不到那個彩票的，別再把你“時間的積蓄”兩塊、兩塊地花出去，回到你的內心，尋找你自己，與心靈深處的他、他們一起出發去旅行。

如果你足夠的好奇心，你可以足不出戶而周遊世界，身無分文而腰纏萬貫。人生若有知己相伴固然妙不可言，但那可遇而不可求，真的，也許既不可遇又不可求，可求的只有你自己，你要俯下身去，朝着幽暗深處的自己伸出手去。 劉瑜