

■名人堂

烧掉一本书

应该是博客时代的事情了,有一位读者为了表示对我的鄙夷,在家里烧掉了我的一本书,然后把残骸扔进马桶,拍照发在网上。

看到照片的一瞬间,我感到一阵强烈的燥热从脚底一路烧上面庞。但就在我即将点燃的那一刻,我产生了另外一种奇异的感受:书是书,我是我,他买的书是他的私人物品,怎么处置是他的事,和我无关。

这些年里,偶然会想起这件往事,尤其是想起自己心念转变的那一瞬,对我的帮助很大。

很多时候,只要我错误地放置了自我,就会因此而受到伤害。自我这种东西如同流水一般,很容易在不经意之间就流淌漫延开去。正常来说,自我通常被限定在表皮以内的人形空间里,这具皮囊里的所有想法、感受、认知构成了那个“自我”。但是,世间还有一

个概念,叫作“我的”。只要把什么视为“我的”,它就大约等同于自我。

就像是我的猫咪,不知道她从什么时候起养成了习惯,没事就跑到我的坐垫上撒尿。最开始的时候,我会怒不可遏,揪着猫咪后脖子,把她拖到现场大声质问:“这是你干的好事?!”

怒不可遏是因为那是我的坐垫,它属于我。猫咪在上面撒尿,就是在我头上撒尿,这种事情怎么能忍?即便不谈概念去谈事实,让我在一泡猫尿上坐两个小时,这种事情怎么能忍?

结果我还是忍了下来。等情绪平复下来,我就意识到这件事本身是多么荒谬——我如何能让猫咪听懂我在说什么,她也许还会感到困惑:他不服的话,为什么不肯自己也尿一摊?

结局就是猫尿猫的,我洗我的。在这个重复的过

程里,我和坐垫逐渐解绑。那就是个垫子,不要把自己轻易放上去,放上去就可能被猫尿淋一头。这样的话,它有时候是个干燥干净的垫子,可以打坐;有时候它是猫咪的厕所,那就需要清洗。事情就是这样,两种状态不断切换,仅此而已,并不涉及我和猫之间的任何私人恩怨。

之前我有目睹烧书的经验,所以在面对猫咪尿坐垫这件事的时候,就会从容很多,愤怒消失得更快。同样的,别人批驳我的观点,别人轻视我的审美,别人鄙夷我的文字,诸如此类的事情每天都在发生,但是每次对于我的刺激和伤害却日渐减弱。在我看来,附着在我观点里的自我,远不如和朋友碰杯时,隐藏在清脆声响中的自我更真实,更值得在意。(和菜头,49岁,微博名人,知名网络写手)

■生活偶拾

冒傻气

清晨驾车经过一个村庄路口,一位扛铁锹的老人突然从巷道跑出,我急忙刹车但仍将他蹭倒。心瞬间揪紧,我慌忙下车,却见老人慢慢站起,摆摆手说:“就轻轻蹭了下,没伤着。”

我不放心,抚过他的腰和腿反复确认。他眼一瞪:“真没事,你难道盼我受伤?”我虽松了口气,上车后却总觉不安,又折回去:“您走两步让我看看,不然我无法安心。”

老人乐了,竟迈着重步喊着“一二一”走了十几米,问我:“这下信

了吧?”我说要不送他回家歇歇,他摆手:“歇了一夜正想干活松筋骨,你别瞎操心。”

临走前,我硬塞给他联系方式,反复叮嘱有事一定找我。他笑着收下:“你就放七十二条心。”驾车离去时,我想起冯骥才的话:“一个民族冒傻气的时候,往往是有希望的时候。”老人的傻,是不诌人的淳朴;我的傻,是放不下的责任。就是这份不掺私念的傻气,比精明更动人。它藏在人与人的信任里,是最珍贵的温暖底色。(山西临猗 张达明 68岁)

■书海拾贝

真正幽默的心灵

真正幽默的心灵,绝不抱定一个角度去看人或看自己,他不但会幽默人,也会幽默自己;不但嘲笑人,也会释然自嘲,泰然自贬,甚至会

忘我境界中,欣然独笑。真具幽默感的高士,往往能损己娱人,反躬自笑。创造幽默的人,竟能自备荒谬,岂不可爱?(节选自《左手的掌纹》)

美时美刻同城聚

老长沙50+人群的专属聚会圈来喽, 国企品质保障,让您玩得舒心放心!



我们底子硬

我们是您熟悉的老朋友——快乐老人报的亲儿子。湖南出版控股集团(就是管着潇湘晨报、红网、新华书店的那个国企大单位)是我们的坚实靠山,国企品质把关,服务绝对稳当!

同城聚玩什么



吃喝棋牌KTV 一站式配齐

专业美拍帮您 朋友圈成为焦点

周边网红打卡点 说走就走

如果您有生日聚会、战友聚会、知青聚会、同学聚会等等,请马上联系美时美刻同城聚,小管家给您安排省心又周到的聚会服务。

广告

10人起订,人均100元左右 就可以搞定一天的吃喝玩乐

(含中餐/晚餐+棋牌+KTV)



扫码获取美时美刻同城聚会详情

获取聚餐娱乐地点咨询热线:400-8727-966

长沙同城聚 华悦阳光酒店 190-4401-1628 东塘火宫殿 193-7319-0727 预定热线 宇成朝阳广场店及枫林红了金星路店 190-7319-7632

■心灵点击

退休的真谛

许多人刚退休时都会陷入迷茫,前半生被生活轨道推着奔忙,骤然停步竟不知如何与时光相处。其实退休从不是人生的收尾,而是自在岁月的开端。

有人给退休套上模板:或困在“清闲即安逸”里终日闲散,任时光溜走;或执着于“必须有成”,把日子过得如上班般紧绷。可好的退休生活从无定规,无需宏大目标,不必追他人眼中的价值,只需用曾被工作挤占的时光,填补心底渴望。正如春日花,不必都成牡丹,雏菊淡雅、茉莉清香,皆能装点岁月。

那些退休后过得温润的人,都懂与时光和解。他们或卸下效率包袱,在细微处品生活本真:或沉浸爱好消解疲惫,用善意温暖他人;又或是在草木间寻回宁静。这份从容,恰似夕阳下的河水,褪去湍急,舒缓流淌却有力量。

退休是慢下来的契机,让我们明白:美好不在他人定义的成功里,而是在每一个欢喜瞬间。按自己的节奏生活,多些自在和欢喜,便是对后半程最好的馈赠。(吉林长春 王世全 69岁)

■同理不同

石延年堕马

北宋文学家欧阳修在《归田录》中记录了一则关于石延年的轶事。

石延年以饮酒为乐,有李白般的才华,且生性诙谐幽默。有一次,他乘车外出,车夫驾车失控,马受惊后将石延年摔落堕地。围观路人以为石延年会大发雷霆,不料,石延年掸了掸身上的尘土,对车夫说:“幸亏我是石学士,若是瓦学士,岂不被摔碎了?”车夫放松下来,跟着众人哈哈大笑。(荐读/刘琪瑞 山东临沂 60岁)

请将您对这个故事的感悟在12月15日前发送至13397313188。

故事回顾

上期故事详见12月4日“参悟”版《抱怨不如改变》。

百家争鸣:抱怨只会陷入恶性循环,及时调整心态、采取行动,才能掌控生活的走向。(河北隆尧 张士杰 61岁)

学会控制情绪(语气),才能事事顺心如意,否则只会带来意想不到的麻烦和烦恼。(湖南邵阳 唐新民 68岁)

抱怨别人不如审视自身,善待他人,于己也有利。(陕西汉中 赵亚勇 64岁)

坏情绪不仅于事无补,反而会产生外溢效应,把事情越搞越糟。(河北石家庄 葛继中 53岁)