

## 人到中年: “低配”生活,“高配”人格

有一名作家曾问他的大学教授:“什么是理想生活?”教授的回答,引人深思:“到了某个年纪你自然就会顿悟,身外之物根本没那么必要。简单踏实的人生才是真实的。”

1

《肖申克的救赎》一书的作者斯蒂芬·金,有一套自己别致的“小桌子理论”。

他写作的时候,只需要一张小桌子,一平方米大小,学生桌模样。桌上摆放的物品也很简单,一盏足以照亮桌面的小台灯,稿纸或者电脑,再无其他。

当他成名后,他曾尝试过给自己换一张高级书桌,胡桃木材质,宽大如单人床,只为凸显自己“一流作家”的身份。如愿以偿的他,发现自己并没有想象中那么快乐。坐在豪华的桌子面前的他,灵感全无。

不久之后,他就放弃了这张桌子,回到了他那简陋的小桌子上。

“你占有支配物质,也会被物质所占有支配。”办公桌上虽然简单,但他的内心却无比富足。

其实,生活就是这样子,只有舍弃一些非必要的物件,才能做到起舞轻盈。简约的配置并非让你压缩生存空间,降低生活质量。而是找到一个最适合的生活方式,过着舒心、从容,还有盈余来享受精神生活的日子。人到中年,最好的生活状态,就是低配你的生活,高配你的灵魂。少买一件新款的衣服,多

读一本书;少买一个高档的家具,多听一门课。于删繁就简的生活中,修出丰盈的内心。

2

看过这样一个故事。

有个农夫想买块地,卖地的人对他说:“想买地没问题,只需缴纳1000元,你用步子圈出多大的地,那块地就全部归你。”但有一个条件:只给农夫一天时间,如果农夫不能在最后一刻回到起点,那么他一寸土地都得不到。农夫一听很开心,心里想着我一定要多走些路,这样一天下来就能圈出很大一块地了。越想越觉得划算,农夫果断交了钱,签订合约。

农夫一早就出发上路了,一直往前赶路,片刻都不歇息,走到很远很远的地方,仍没有往回赶。一直到黄昏的时候,他才意识到得赶紧回去。此时他三步并作两步往回跑,但没能及时回到起点。最终,他一寸土地都没能得到。

“知足是天然的财富,欲望是人为的贫穷。”很多时候,我们所认为的人生万千烦恼,不是所得太少,而是想要的太多。如果欲望大于能力承受范围,你就会为此付出巨大的压力、焦虑的代价。

而真正懂得知足的人,生活也常满足。一个人真正需要的东西并不多,求得更多,会成为负担和累赘。知道自己真正需要多少,不贪心,懂知足,才能真正活得自在洒脱。活好自己的每一天,为自己的



每一天的拥有而知足,这便是幸福。

3

最后再跟大家分享一个小故事。

曾有位学生去教授家做客,发现教授家很小,里面还堆满了书,根本没地脚下。于是问教授:“您现在声名在外,何必蜗居在这里过艰苦的生活呢?”

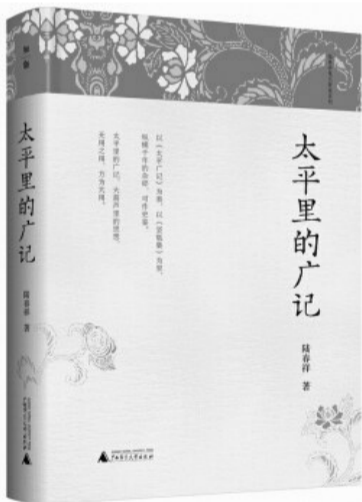
教授回答了一句话,让他永生难忘:“艰苦吗?可是与书相伴是我一生最想过的生活。”

简约朴素的人生,不是要你衣衫褴褛,吃糠咽菜。而是更加重视内在的修养,重视精神的成长,灵魂的丰富。

中年人最好的自律,是过低配的生活。当你能克制自身欲望,不受外物影响,才能真正的回归本心,感受生命的真谛。这种低配的人生,其实是高贵地活着。

洞见

## 笔记长河里的人间世相



《太平里的广记》为陆春祥笔记新说系列之一,是作者阅读宋、元、明、清时期文人的笔记的感悟和随想。作者精选古人笔记中的100多个小故事,解读对象涉及宋、元、明、清以来的文人笔记,如《涑水记闻》《冷斋夜话》《筠廊偶笔》《默记》《在园杂志》,以《太平广记》为由头,以《坚瓠集》为内核,发己之所思所悟。经史子集,天文地理,俚谣杂说,志怪传奇,百般花样,雅俗兼收。

千年野史也是千年生活史、千年社会史,陆春祥读史越深,性情越深,见识越精,于是成为当今文坛个性鲜明的散文大家。他的文字侃然有致,词锋秀拔,条理井然又妙趣横生。这本书包括三十六卷,收录了《视官如废纸》《满城风雨》等234篇文章。陆春祥在序言中谈道:“南北宋,元明清,上下千年,人物事件,旧闻旧事,传奇附会,千年笔记长河中,实属零星细碎。以《太平广记》为由头,诸人获的《坚瓠集》为表达内核,发我之碎思杂思。”

纵横千年笔记长河,饱览古今人间世相。诚如陆春祥所言,这本书的看头实则是作者阅读笔记之后的“碎思杂思”。由于历代笔记较少议论,那么作者结合社会现实加上自己的真知灼见后,就有锦上添花之感。以这本书卷六的《宋朝名牌》为例,作者先交代了宋人袁褫《枫窗小牍》中以饮食为例谈到的宋朝名牌,计有“郑家油饼”等十三个之多,接着通过其他资料为佐证,补充了小吃、日用品和药铺等品牌二十七个。

作者认为,宋代是一个令人向往的时代,虽说领土不完整,但百姓衣食还是比较富足的,因此才有这么多的名牌商品出现。但是,从宋朝延续至今的名牌却凤毛麟角,似乎仅仅剩下“西湖醋鱼”了。通过古今对比,作者指出“一个品牌,要想流传下去,百年千年,一定还有很多品牌以外的事情要做。”诚哉斯言。如果一个品牌不能始终做到以消费者的需求为中心,或者与时俱进,那么它就算业绩再好,也不过是昙花一现罢了。

彭忠富

## 守住心与口

人与人相处,重在守口。

在愉悦的相处中,守住自己的嘴巴很重要。一群人嬉笑怒骂,气氛热烈。这种时候,常有人会控制不住自己的嘴巴,扔出一些颇具分量的“炸弹”。这样的“炸弹”,多半是别的不在场之人的隐私。类似的举动,从心理学的角度而言,可以得到解释。一群人的时候,总有人会忍不住想扔出一些具有吸引力的或有价值的信息,以此来显示自己在群体中的贡献度。但因为搜肠刮肚,实在想不出真正有价值的信息。这种时候,别人的隐私往往就脱口而出,用来哗众取宠。

可想而知,从此场上场下的人都会对其避而远之。没有不透风的墙,被抖出隐私的人,自然恨得咬牙切齿。同时,在场的人想到如果跟这样的人过于亲近,有朝一日自己可能也会成为那个不在场的人,被人背着抖隐私、说闲话,于是,也开始注意与这种人保持距离。

在不那么愉悦的相处中,守口是止损的法宝。

两个人吵架,不管是朋友、亲人,还是爱人,同样得守住嘴巴。因为彼此之间太过亲近,知己知彼,一旦放任自己的嘴巴,说出的话往往一针见血,句句都戳在对方的痛处。从此,要么老死不相往来,要么就算和好了,那些曾从嘴巴里抛出来的“利矛”,在两人间始终会像一根刺,让双方的关系再也回不到从前。

要保持一段关系的愉悦,也得守住嘴巴。

在两个人,乃至一群人的相处中,很多人都怕冷场。于是,拼命找话题,想把相处的时光填得一丝不漏。在相处中,嘴巴停不下来的人,一种是怕冷场,另一种则是自我,完全以自己为中心,最后成了喋喋不休的人。这种时候,得学会守住嘴巴,才能腾出耳朵。少说话,多倾听。如果在相处中,其中一方不断地说,拼命地表达自己的需求和情绪,哪还有什么时间去倾听对方的需求,体验对方的情绪?一段只有自己而没有对方的关系,又怎能长久?

相处,贵在守口;独处,则得守心。

一个人的时候,卸下所有的面具和伪装,得学会面对真正的自己。这个自己,平日里被淹没在各种人情往来中。唯有一个人的时候,才会浮上心头。善待这个内心深处的自己,能直视这个平日里被忽略的自己,才能以此映照出平日里的不足。人要学会自省,在自省中获得前进的能量。而守住本心,便是一种每日三省吾身的姿态。

人生在世,守住心与口,于人于己,都是好习惯。

郭华悦

梁启超曾说:“二十四史非史也,二十四姓之家谱而已。”先生所言有其独特的角度。这些正史描述的是帝王将相改朝换代的历史,鲜有社会大众的记录。若要了解社会生活的各个层面,还得从笔记等野史类入手。笔记形式随便,又无确定格式,诸如见闻杂录、考订辨证之类,皆可归入。中国传统中,笔记是江湖、山林,是知识、趣味、想象力的后院。笔记的精神,现代以来备受压抑,迨至当下,笔记正经历着隐蔽的复兴,受到越来越多人的垂青。

数十年来,作家陆春祥一直在历代的笔记中穿梭。从汉魏六朝,一直到清代,数不清的笔记,他逐字逐句读过百来部。陆春祥以今人之手眼探古人之魂魄,从容博雅、风致历历,山阴道上,目不暇接,实有开风气、养心神之功。陆春祥认为,历代留下的无数笔记,基本上可以分为三类:小说故事类、历史琐闻类、考据辨证类。这些笔记的特点,用两个字可以概括:一是杂,其内容几乎无所不包;二是散,其形式长长短短,往往就事论事,极少评论。