

《道德经》中讲：“少则得，多则惑，是以圣人抱一为天下式。”

“少取方可获得，贪多则会迷惑。”生活中，许多人总渴望拥有更多的东西，物质、名利，让自己的世界紧张又忙碌，充满压力与焦虑。然而愚者贪多，智者喜少，凡事以少为贵，轻装上阵才是该有的人生态度。

言少者智 欲少者富 虑少者乐



1

《道德经》有言：“多言数穷，不如守中。”智者不会夸夸其谈，而夸夸其谈的人往往没有什么真知灼见。言多必失，少言为贵，言语少的人，才更智慧。

从前有一个国王，喜欢设宴来招待他的朋友。每次宴会上，他总是口若悬河，表现自己的智慧。然而，他的言语却常常使人感到尴尬和不适。面对朋友们的渐渐疏离，国王很疑惑。

一天，国王找到一位智者询问原因。智者看着国王说：“陛下，言多必失。智慧并不是靠说多说少来体现的，一个人如果能够思虑周全，把控自己的言语，那么他才是真正有智慧的人。”

国王听后，如醍醐灌顶，他开始反省自己，注重自己的言行举止，三思而后言。很快，他发现身边真诚待他的朋友又多了起来，他也赢得了更多人的尊重和信任。

古语云：“知者不言，言者不知。”生活中，我们应该更多地去倾听别人的声音，而不是一味地、无休止地张嘴说话。尤其在与他人交往时，应更多地考虑对方的感受，避免过度发表自己的意见或者把自己的想法强加给别人。当我们学会用心地去倾听、理解和表达时，就能够更好地建立信任、互相理解和尊重，从而拥有良好的人际关系。

2

老子有言：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。”

世间纷繁，适当的欲望，能促使自己成长，但过度的贪婪只会给自己带来灾祸。

一个人只有控制好欲望，追求少而精的生活，才能获得真正的财富与自由。

柳宗元曾写过一篇《蝘蝓传》：“蝘蝓者，善负小虫也。行遇物，辄持取，印其首负之。”其中的“蝘蝓”，说的正是草蛉的幼虫。

草蛉在爬行的时候，无论遇到什么东西，都会抓过来，放在背上。

渐渐地，身上的东西越来越多，越来越重。最终，它们都会因为不堪重负而失去生命。

“人们的欲望，就像风一样，风能助船行，也能使之翻覆，若你控制不好欲望，它就会让你走向失败。”

人这一生，欲望本身并不可怕，可怕的是，有欲望却不懂得节制。所求有度，过则成灾。不盲目地追求虚荣和浪费，而是注重自我控制，不断提升自己的素质和能力，方能在人生的道路上走得更加坚定和稳健。

生命本就是一个去芜存菁的过程，精神与物质上的权衡取舍，才是一个不断走向成熟的标志。

3

“世上本无事，庸人自扰之。”我们虽无法预测自己的未来，但能够控制自己的情绪来把握当下。只有减少不必要的烦恼，才能让自己过得快乐和满足。

契诃夫曾写过一个小公务员的故事。

小公务员在剧院里不慎将唾沫溅到了前排的将军身上，心里害怕极了，但将军其实并没有将这件事放在心上。小公务员日思夜想，总担心对方觉得自己是在故意冒犯，诚惶诚恐，不能安心，于是一而再再而三地道歉。结果惹得本毫不在意的将军大发雷霆，小公务员也因此吓得一命呜呼。

所谓“大道至简，繁在人心。”在人生旅途中，我们总会面对各种挑战和困难，为琐事烦恼，为抉择迷茫。其实很多烦恼，皆因自己想得太多。过度的思虑，会把简单的事搞复杂；过度的忧虑，只会让人焦虑不安。长此以往，既耗废了精力，更拖垮了身体。

“物来顺应，未来不迎，当时不杂，既过不恋。”与其陷入内耗，不如心无挂碍，对过去释怀，对将来坦然，只安心活好当下。如此，才是人生最好的状态。

古语有云：“夫少者，多之所贵也。”言少不招祸；欲少得财富；虑少常快乐。少的力量让生活更有质量。愿你我都能在“少即是多”的智慧中，放下烦恼，活得自在洒脱。
来源：人民网

自我发光

照见世界的美好



经过时间的沉淀，青年作家陶立夏对生活有了新的体悟，她将两年来的思绪集结成全新的文字，写下散文集《迟来的告白》。作品从生活、旅行、读书三个维度切入，分为“生活，如此很好”“旅行，远行结束的时候”“读书，我们没有成为别人”三个章节。它们各自独立又相互契合，表达了作者对生活、对人生深刻的体验和思考。

生活到底应该是什么样子呢？或许是窗外的鸟叫声、阳台的绿色植物、放书的床头长几、夜晚点亮的一盏灯，还有旅行……这就是陶立夏的散文集《迟来的告白》要告诉我们的她眼中充盈的生活。给我留下深刻记忆的是第二章中《仅仅漂亮，还不足够》和《一点新，一点旧》中的文字。

《仅仅漂亮，还不足够》结尾处，作者写道：“我们是为了活得漂亮，所以奋力奔跑，努力向前。当我们拥抱生活，外表的漂亮只是我们诸多美好中一个组成部分，但不是最重要的部分。”在我看来，这段话尤能代表陶立夏文字的特点，她对生活的观察视角，大都从小处着眼。她会写一些很小的事情，然后由小及大，将一个小视角放大，变成一个思考的命题、一篇文章的主题，变成一段人生的感悟、一段细致的描述。而这些生活的细微，是我们每天都能看到，但却不曾想起的事情，这是作为一名写作者善于捕捉细节、敏于思考的表现。

作者在旅行中发现，冰岛的人会在窗台上亮一盏灯，造型是各种动物，有时也会是蔬菜瓜

果，非常温馨。冰岛的公交车票像邮票一样，非常的袖珍；冰岛的冬天，会让人感觉非常的平静。由此，作者获得了心灵感悟：在我们的生活中，无论被困沼泽也好，黑夜也好，都要心平气和。

在《一点新，一点旧》里，陶立夏写道：“我在二手书店逛得忘记了时间，等买好午餐跑进火车站时，发现回邓迪的火车已缓缓开动。看见飞奔的我，站台上穿制服的铁道员大叔举起了手里的旗帜，火车减速停了下来。我顺利登上回程的火车，大叔在站台上朝我挥手，我大声喊着‘谢谢’，看他的身影在车窗外渐渐变小，然后高地的湖光山色将我包围。从此苏格兰高地就成了我的情意结，一个愿意照顾我的笨拙并等一等的温和胸怀。”开动的火车，竟然为一个旅客停下来！这个场景温暖了我，而那个“举起手里旗帜的铁道员大叔”，似乎一下子拉近了我与远去的时光的距离。曾经的我，因为误点追赶即将驶离站台的火车，而拼命奔跑，可惜火车并没有停下。

散文集《迟来的告白》书中的文字，没有什么人生的大道理，也没有说教，没有不可撼动的规则，有的就是生活的点点滴滴，是关于旅行，关于读书的一些小小感悟。

陶立夏的文字既温柔冷静又暗涌阳光，她告诉我们，我们生活的世界是美好的，生活中有一些获得会迟来，但总会到达。而我们该做的是让自己发光，然后照见世界的美好。这就是陶立夏对读者迟来的告白。
卢永