

# 最好的活法： 物质低配 家庭高配 灵魂顶配



## 1 物质低配

人一生应该怎么过才最舒心?

丰子恺曾说：“走正确的路，放无心的手，结有道之朋，断无义之友，饮清静之茶，戒色花之酒，开方便之门，闭是非之口。”

细细品味，才惊觉这番话的深意。

行走世间，我们步履不停，总以为年轻就要有野心，多奋斗，去追求更富足的生活，结果最后留下的，只有自己疲惫的身躯。

人生过半，静下来才发现，幸福不是灯红酒绿、觥筹交错。

物质低配，家庭高配，灵魂顶配，才是最好的活法。

正如周国平所说：“一个人只要肯约束自己的欲望，满足于过比较简单的生活，生命的疆域会更加宽阔。”相反，如果一味贪求物质的丰富，得到再

多也不满足，就会被欲望所拖累。

智者知足，慧者知止。学会给生活做减法，精简自己的物欲，知足常乐，幸福才能不断做加法。

## 2 家庭高配

有人说：成年人的世界，有多少委屈和忍耐，有多少无助和辛酸，唯有回家能治愈。

家，是治愈的良方，也是一个成年人最后栖息的港湾。

电视剧《人世间》中，周秉昆的母亲因为脑血栓成为植物人，郑娟二话不说带弟弟和小儿子来照顾她。

在周秉昆出事期间，郑娟一边四处奔波打理工，一边为他守着家，再苦再累也没有抛弃这个家。而周秉昆顶着各种压力，把郑娟的儿子视为己出，事事让着郑娟。

两个人双向奔赴，不离不弃，都懂得付出和体谅，自然把日子过得有滋有味。

人们穷尽一生，都在寻找幸福的归处。

越到后面越意识到，真正的幸福是家人闲坐，灯火可亲。

真正的生活智者，都在努力高配家庭。

遇事不埋怨不责怪，不吵不闹，学会相互理解，家庭繁荣，人更幸福。

## 3 灵魂高配

杨绛的一生高低起伏，饱尝过战火纷飞的流离之苦，也先后经历女儿、丈夫先后离世的锥心之痛。

生活总是跟她开玩笑，她却始终保持着内心的淡定和从容，笑对苦难。

钱钟书刚到上海的时候找不到工作，杨绛一个人撑起了全家的生计，去给有钱人家当家教、代课、写话剧。每天早出晚归，风里来雨里去，不管多苦，她一句抱怨也没有。

后来，她将这段时间的所见所闻写进《称心如意》，成就自己人生中第一部话剧。

正如杨绛先生所说的：简朴的生活，高贵的灵魂，是人生的至高境界。

现实中的我们，何尝不是吃尽了生活的苦才懂得，精神丰盈，比什么都重要。

灵魂贫瘠，精神世界贫穷的人，总是容易被世俗影响，郁郁寡欢。而灵魂顶配之人，无论身处顺境还是逆境，都能淡然自若，抵挡命运的风霜，活出另一番精彩。

世间纷扰不断，时时处处都是修行。唯有忘却外界纷扰、修炼心灵，方可寻得一份安宁，享受一份从容。

来源：人民网

## 《帆》，诗意书写人物命运和心灵波澜

儿童文学作家殷健灵的长篇小说《帆》，是一个关于自我寻找的故事，通过当下和100多年前两条时间线，来讲述数代女孩的命运和心灵波澜。

谈起这部小说创作的缘起，可以追溯到2017年秋天，作家在新西兰有过一段短暂的生活经历，在那里接触到了新西兰的华人群体，得以走进他们的故事，确切地说，《帆》的主人公喜莲，在生活中有真实原型存在。

《帆》在时间和地域跨度上都比较大，以春令（凯瑟琳）和喜莲两个人物为并行的故事线，一个是追寻家国之根，一个是追索自我之根，两条线由南溪（来到新西兰访问的中国作家）的介入成为交叉点，从而串起两个不同时空里女主人公们的人生故事。

与以往不同，《帆》对于作者来说，是一种结构能力和叙事技巧的考验，也是一种新的尝试。因为和一般文学不同，儿童文学虽然是一个大概念（其读者面向涵盖准青年和幼儿），总体上说，在创作过程中，会考虑到读者的认知和理解能力，叙事结构和时间线一般比较单纯。《帆》多线并行的结构，对少年读者也是一种挑战。

南京师范大学谈凤霞教授曾经这样评价《帆》：“小说蕴含了对于人

生命运（尤其是女性命运）的思考和把握这一浩瀚命题。独立且勇敢地扬起人生之帆，认清方向，抗击风暴，航向实现自身价值的理想彼岸，这不仅是百年前的玛姬、凯瑟琳，不仅是21世纪的默君、喜莲母女，也是所有人都需要完成的一种漂泊以及漂泊中的成长。”

《帆》期待传达给读者的东西是多元的，小说涉及了移民问题，包括移民中文化的碰撞、文化的交融、多元文化最后的生存状态等，也涉及个人的自我之根寻找，与自我的和解，当然还探讨了爱的方式、自我的认知、个性的束缚和解放等。

小说中有一段幼年凯瑟琳和圣母院里的女童卓米豆相遇相知的故事线，若干年后，成为医生的凯瑟琳回到上海救治霍乱病人，和染病的成年卓米豆重逢又死别。卓米豆是作者之前另一部小说《野芒坡》里的人物，故事的发生时间和地点与《帆》有交叉和重合，让自己另一部小说中的人物出现在新作品里，这是作者带有“游戏”性质的安排，通过作品编排人物命运，而作品中的人物也在其中获得自己的命运走向，不得不说，这也是一种乐趣。

写作者作品的互文性是个常见现象。玛姬，出于信仰给予的爱，爱，而不占有，让她收养的凯瑟琳做医生，回到中国。喜莲，脆弱敏感，永远含苞，却没有绽放过。她和女

儿玉兔的自由无羁形成对比。喜莲的父亲，不懂得爱，或者说，缺少爱的能力，他实际上也是一个可怜人。和凯瑟琳相比，以上三位并不是最浓墨重彩的，但是，他们的性格层次可能更加丰富。

小说通过写三代华人在新西兰的生活境遇与心灵碰撞，进行了永恒的人生命题的探讨：我是谁？我从哪里来？我又将去向哪里？三代人的精神面貌完全不同，但最终的答案是一致：无论我们漂泊到何处，我们永远是中国人。

有人说，《帆》可谓当代华人的“游子之歌”。在作者看来，游子并不意味着地理意义上的故乡，也不是狭义上的漂洋过海，最重要的是心灵之根，人生之根。和很多游子一样，作者一直在寻找，终其一生，任何时候都需要面对不期而遇的风云变幻，并在其中认清我是谁，我又要到哪里去，完成漂泊中的成长。

《帆》所传递的信息是：白帆，随船只起伏于波涛，承受风的吹鼓。无论波涛还是风，都可以指向时代、社会、文化及个体人生的历程。帆的使命是鼓足勇气和干劲去乘风破浪，在汪洋中找到属于自己航行的方向以及理想的港湾。

《帆》愿成为少年读者生命里的一叶小小的帆，吹鼓他们的勇气，带他们穿越人生的浪涛。

来源：中青网

