

在不安的世界里,给自己安全感

毕淑敏

如果单说“安全”这两个字,首先想到的是诸如“交通安全”“饮水安全”“金融安全”之类的范畴。如果“安全”的后面,再缀上一个“感”字的尾巴,哦,那就很有不一样了。顾名思义,安全感是和人的内心紧密相连的一种感觉。如果“安全”主要指的是外在的环境,“安全感”就是一种由内向外扩散的无形氛围。

那么,安全感的实质究竟是什么?它指的是一个人在社会交往中有着稳定的内心世界的坚定的不惧怕感。

适当的的安全感,是必备的铠甲。居安思危,未雨绸缪,更是安身立命的上佳策略。安全感是我们不可须臾离开的护身法宝,关键是要怕得有理有据,应适度分寸得当。如果处处草木皆兵,天天如惊弓之鸟,就会极大地侵蚀我们的幸福感,作茧自缚得不偿失了。

适当的安全感,是怎样的呢?

有安全感的人,你可以看出来。他们的目光是安定的,不会没来由地东瞟西瞟莫衷一是。

他们会淡定地直视你的双眸,让你也能看清他的眼神。他不会用眼角斜视,声东击西地掩盖真实的观察目标。

他的身躯是挺直的,既不夸张地耸肩摇头也不自卑形秽地收缩形体。他们的指尖是安静的,不会无意识地张开收拢,好像随时要抓住一切机会毫不放松。他们的面容是平和的,既不阿谀奉承地媚笑也不虚张声势地恫吓。他们的四肢是协调敏捷的,既不快速地震颤也不无所事事地僵化。

他们在遇到意外的时候,能有最基本的判断,而不是一味地惶恐尖叫。他们在遇到危险的时候,能够判断形势审时度势做出恰当的选择。他们在应该仁慈的时刻,会大力相助。在受到欺辱的时候,会紧急止损汲取教训并不会从此对这个世界丧失基本的信心……在最终面临生命结束的时候,他们会从容安详。

总之,一个有安全感的人,就像一颗悬挂天空的小恒星,会自动持续发出温煦的光芒,既照亮自己也照亮他人。

让这个世界的多一点和暖,多一点光明。

缺乏安全感,是怎样的呢?

一个安全感不良的人,也会挂相。他们会在眼底的深处潜藏冰碴,目光常常犹疑而怯懦。他们还容易手脚冰凉或烦躁不止,因为虚弱的心脏无法将血液恰如其分地运送到身体的远端,不是过于孱弱就是过分亢进。

他们常常摇摆于轻信他人或是疑窦丛生的两极,并循环往复。他们很容易悲观失望,心境如一枚深秋黄叶,受外界的影响很大。微不足道的小风雨,也会招致他们摇曳不定或是飘坠,常常落得孤家寡人形单影只。

没有安全感的女孩子,总是盼望有一个能让自己把全部身体和精神的分量都倚靠上去的男生肩头出现在身旁,殊不知一生的分量何其沉重,不由分说地压将过去,其结果如果对方不是受虐狂,就会中途逃走或是一道崩塌。

缺乏安全感的员工,会因循守旧缺少创造性,他们只想保住饭碗,每日张望

四处打探消息,对所有的人事更迭都敏感多疑嗾若寒蝉。

缺乏安全感的人做了老板,就会不苟言笑严苛冷淡,他不切实际地要求所有的人与自己同心同德,决策时瞻前顾后畏首畏尾,殚精竭虑只怕夜夜失眠。

这个世界总是不安不宁的。人类进化的历史上,也从未有过绝对的安全时刻。所以说,世界的不安宁,是个常态。如何在这个不安宁的世界里,寻找到属于自己的安全感,是每个人人生的必修课。

早点将这一课修完并得个好分数,就会比较妥帖安然地度过一生。谁也不敢说具有安全感的人,就一定会比别人少遭受创伤和苦难,这一点,就算上帝也不能保证。但我敢说,有安全感的人,在遭受伤害和苦难之后,能比较镇定应对,比较幸运地从厄运的魔爪下逃脱,比较快地从残酷中复苏,能比较有效地疗愈自己的创伤。就算是要遗留厚重的伤疤,也较能将伤疤用柔软的布料覆盖,不会时时拿出来展示或是在阴雨天里发痒发麻痛不欲生。

安全感是从哪里来的呢?

它的本质,是我们每个人的过往史留给我们的印记。这个“我们”,不仅包含着我们的历史,也包含着人类共同的历史。但是,每个人的历史,在自己无法书写的时代,是由别人为我们代书的。毋庸讳言,一个不安全的童年,是无法馈赠我们丰沛的安全感的。所以,安全感很差的人,首先值得同情和理解。

不过,我们不应永远停留在童年,人类也已走出非洲的旷野,建立了高度的文明。安全感也不是一成不变的东西,它像一株植物,就算生长在贫瘠的土壤里,只要辛勤浇灌,施肥捉虫,也可以根深叶茂摇曳生姿。只是,你下的功夫要格外大,你要做自己安全感的不倦园丁。

真正的安全感只可能来自于一个地方,那就是我们的内心。如果说这世界上真有什么心灵宝贝的话,安全感就是红蓝宝石加上金刚石,金属丝加上高科技……共同编织成高贵坚硬灵活的护心甲胃。



示弱的智慧

宝谷

前段时间装修房子,要安窗帘时,我和丈夫到一家窗帘店选订了一种款式。没想到,事后我到另一家窗帘店一对比,发现同款窗帘那里要便宜好几百元。订单已下,我们不好意思再还价,可还价,我们心里又老有“被宰”的感觉。

我主张亮出别家窗帘店那款窗帘的价格,让老板再给点优惠。丈夫却摇摇头:“那样不可行。我已想到了一个办法,到时一定把价格谈下来。”

那天,窗帘店老板来家里量窗户尺寸。丈夫一边帮忙一边和老板闲聊:“您看看,别人家地板都用高级木地板,我家就铺了金刚板;别人家的床一张花了一万多块,我家也花一万多块,不过买的是3张;还有您看那人户花园,把热带雨林都搬来了,我家还只种着几盆绿植……您看,我家寒酸不寒酸?”

窗帘店老板听完忙安慰丈夫,丈夫趁机抛出一句:“您看我们小夫妻这么不容易,要不,窗帘价格再给点优惠?”老板当即爽快答应:“没问题!”最终,他不仅给我们优惠了几百元,还免费赠送了一个卫生间的百叶窗帘。

事后想想,丈夫的哭穷,其实是人际关系中的示弱策略。人类很有意思,总嫉妒比自己强势的人,但这个人一旦弱势了,对他的嫉妒就会大大减少。好比大老虎,它会被一只豹子、一头狮子,但它绝对不会嫉妒一只小猫、一只小狗,因为猫狗简直太弱了。可见,有时候,适当的示弱不失为一种智慧。

内心丰盈才幸福

马德

一个人的幸福感,不仅来自丰衣足食,更来自内心丰盈。

丰衣足食,获得的是人生的踏实感;内心丰盈,获得的是心灵的归属感。前者,让人从容赶路,后者,让人在路的前方点灯。

人的痛苦,有时候不是看不到,而是看到的太多了。每天挣100元的,其实并不羡慕挣120元的问题。是,当突然看到有人可以每天挣上千元,便开始方寸大乱了。不平衡,才是一个人心悸和迷茫的根本所在。也就是说,无法安放,永远不是身体,而是一颗野了的心。

大学谈恋爱的时候,对未来的设想,不过是有一间屋子,只要能放下一张床,盛得下两个人的欢愉就行。后来发现,我们需要的不是一张床,而是好多房产。当我们把这些归结为生活所需的时候,其实已陷在世俗沉重的背影里了。然后,在虚荣的路上越走越远。

我们被虚荣荣距离放逐,再被虚荣一步一个脚印打败。

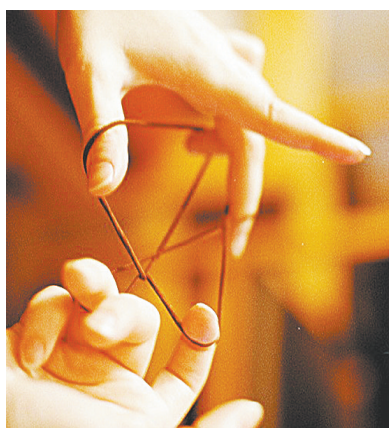
这个世界,快乐最多的地方,不在富商大贾那里,他们的幸福,不在自我的心里,而在仰望者的眼里。只有他们知道,紧跟在豪奢和繁华背后的,是绵延不尽的烦恼和忧愁。常常是在乡下以及孩童那里,可以看到很多笑脸。他们快活的根本原因是:不贪婪。

我们原本有快乐,却在追寻更大幸福的路上,把快乐丢了。

这个世界上没有物质满足到欢愉的无止境。因为物质无止境,折腾就无止境,折磨就无止境。所以,最盛大的富有,便是内心丰盈。

内心丰盈,不是一种粮食归仓的充实感,而是放眼生活,始终充盈在内心的一种丰收感。粮食总有罄尽的时候,而丰收感却可以绵延不绝。

或者,换一个角度说,内心丰盈,是一个人在放下贪婪后,心底的那份快然自得和怡然自得吧。



把名字放在爱人后面

安祖

电视上,主持人让台上的几对年轻夫妻分别讲述自己和爱人之间的一件事。讲述完后,主持人拉出一对夫妻说:“你们俩在生活中很少吵架拌嘴,对不对?”

“是啊,我们结婚5年了,从没红过脸!”

台下阵阵欢呼。

“不过,我们很奇怪,你从简单的两个小故事中,又如何能判断出我们很少吵架拌嘴呢?”这对夫妻提出的问题,也正是其他几对夫妻和台下观众所想知道的。

主持人说:“其实,不用细听你们故事的情节,只从你们的语言中就能判断出你们是一对相敬如宾的模范夫妻!”

主持人让这对夫妻再次重复一遍刚才自己的语言。丈夫说:“星期天,妻子和我……”

主持人打断丈夫说:“停!”随后让妻子讲述,妻子说:“今年夏天,老公和我……”

主持人又微笑着打断妻子的话,这对夫妻被主持人的行为弄得晕头转向。

主持人说:“今天我揭开谜底,等节目结束后,我赠给你们一盘现场录像带。”

回到家,这对夫妻终于找到了自己和其他夫妻讲述故事的不同之处。原来,其他夫妻在讲述自己的故事时,总是把“我”放在前面,而他们在讲述过程中总是把对方放在前面……

康熙“金盆洗手”

徐建中

满族人喜欢狩猎,并以所获猎物多为荣。康熙曾经公布过一个打死野兽的数字:虎一百二十五,熊二十,豹二十五,狼九十,麋鹿十四,狼九十六,野猪一百三十二……这组数字让康熙充满自豪。可是,一次偶然的事件却让康熙“金盆洗手”,从此再不射杀老虎。

那次,康熙上五台山礼佛,黄昏时分出来散步,忽然见到一只斑斓猛虎对对面的山上一走一步走下来。康熙见了,立即从侍卫手中取过弓箭,对准老虎一箭射去,老虎闷声倒地,中箭身亡。康熙却很纳闷:一般老虎中箭后都会咆哮挣扎,而这只老虎为什么不声不响呢?忽然,康熙灵光一闪,他明白了:一般的老虎都是从山上蹿下来,而这只老虎是一步一步从山上走下来的,很明显它是前来迎驾,根本就没有伤人之意。

想到这,康熙后悔不已。为了向这只老虎表示歉意,他命侍卫把死后的老虎抬进寺内庭院里,在特制的木架上供起来。供桌上香烟缭绕,供品堆积如山。后来,老虎的肌肉腐烂,康熙便命人取出烂肉,以草填之,并在眼睛里嵌上了玻璃球,看上去栩栩如生。康熙说,他要让这只老虎时时警醒自己,披着虎皮的,不一定是恶人,在下定论前一定要弄清事实真相,以免错杀无辜。

从此,康熙“金盆洗手”,再没有猎杀过老虎。并且,这件事之后,康熙喜欢上了微服私访,惩治了很多贪官污吏,还查出不少冤假错案。



超级捞饭

皮卡

老卢有一个爱好,就是喜欢吃泡米饭。记得他曾经还是主任的时候,他一把饭菜整理成泡饭的样子,就有很多年轻人围拢过来。有的说:“您这吃饭有个性,就像您的人一样仙风道骨”,还有人说:“您这个太清淡,让我给您添点料吧!”说着还把碗里的糖醋小排往他碗里加。他的碗里,瞬间变成膨胀的好似羊肉泡馍的杂烩。

卢主任感到很受宠,说这只是一个口味偏好,不值得提倡。大家说:“您这是超级捞饭,有我们在就是全家福。”只有怀孕的小路说:“这种吃法对您的胃不好啊!”饭后,卢主任总爱拉着很多年轻人打牌。小路问:“您为什么爱打牌?”他说:“找下胜利的感觉嘛,谁叫我年轻当兵时总想当将军,我总喜欢赢的感觉。”

老卢闲着的时候,总是爱放手机里的一段钢琴曲。这时,跟着的同事就总会说:“这么好的曲子,您哪里下的?”这样很多别的部门的人也会把大脑袋伸过来。他就说:“我儿子弹的。”大家都会说,真不错,就跟唱片里的似的。还有的说:“有空传给我吧,我把它做个手机铃声。”小路却说:“咱们同事也是,每次你放出来都会觉得很新奇我……”

主持人又微笑着打断妻子的话,这对夫妻被主持人的行为弄得晕头转向。

主持人说:“今天我揭开谜底,等节目结束后,我赠给你们一盘现场录像带。”

回到家,这对夫妻终于找到了自己和其他夫妻讲述故事的不同之处。原来,其他夫妻在讲述自己的故事时,总是把“我”放在前面,而他们在讲述过程中总是把对方放在前面……

的样子,我真搞不明白。”老卢说:“我搞不明白的是他们为啥要我儿子的,他们估计连他叫什么都不知道。”

有一天,老卢突然被免了职,连他自己也不知道为何。那天在外边开会,他又吃起了泡饭,可是他的周边不再有人簇拥。这时,小路过来了,说“今天您的泡饭好清静啊”。老卢说,是啊,难得。小路说:“这里的米饭太硬,不如我请您吃碗热汤面吧。”用餐结束后,老卢再不好意思去拉年轻人打牌。小路顶着大肚子说:“我陪您溜达一下吧。”

在路上,老卢的手机又响了,还是那首曲子。他接完电话说:“对不起,让您失望了。其实,这是我儿子唯一会弹的完整曲子。弹会了这首之后,他不愿意再学下去了。”小路说:“没关系,这是他的成长纪念,您做成铃声真的很用心。”老卢越来越孤独,但是他的菜谱却换了,捞饭在他的菜谱里消失了。他每天中午不再去打牌,而是到附近遛弯儿。小路,偶尔和他坐在一起,总是要看着他盘子里的饭菜。

那天,上级突然下来命令,老卢升职成副局长,聚到他身边的人逐渐多了。大家都关切他为啥不吃捞饭了,他说这个不爱吃了。大家都遗憾地说,“全家福”做不出来了。有人怯生生地说:“您还打牌吗?”老卢说:“不打了,不过谁陪我玩麻将去?”大家都面面相觑了。老卢说:“开个玩笑,我去遛弯儿了。”老卢总想找小路聊聊,感谢她陪自己度过了一个时期。不过,小路回家生孩子去了。

老卢给她打了个电话表示慰问。小路说:“怀孕期的人,对什么都敏感,看谁都像自己的孩子,不希望自己的孩子不健康以及孤独。您儿子的那首成名曲,真的很好听。”老卢说:“只因为我是领导吗?”小路说:“我只喜欢我觉得美好的东西。”老卢说:“这算是胎教吗?”她说:“我希望这是身教。”

特别是涉及中国艺术品时,一些拍卖会上参加竞拍的十有八九都是中国人。

——一名神秘中国买家11月9日在美国纽约以1.704亿美元拍下意大利国宝级画家阿梅代奥·莫迪利亚尼的一幅名画,创下该画家作品最高拍卖价纪录以及艺术品拍卖史上第二高价的纪录。值得注意的是,在最近几个拍卖季,亚洲收藏家的身影尤其活跃。据纽约益美国际有限公司总经理曾美芳描述

过去两年,我们推出一个有组织且执行良好的计划,但今年,消费者们已经大声且明确地告诉我们,他们不想成为一两天打折扣的人质。

——英国连锁超市巨头艾斯达食品公司宣布,今年不会参加11月27日即感恩节次日“黑色星期五”促销活动,原因是“不想让消费者为了了一两天的疯狂打折而去抢购一些非必需的大件商品。艾斯达首席执行官安迪·克拉克说

演员,比普通老百姓挣得多,社会关注度高,要非说有压力,也是在名利场想出名,想风光的压力。用压力解释



有缘千里来相会 伯尔尼(奥地利)作

笑口常开

●今天吃完饭,老妈看了我和我弟很久,突然叹气说:“唉,二十多年前,我千辛万苦地为国家解决了一个光棍,没想到现在又制造出来两个。”

●一个小伙子晚上睡觉总是磨牙,很苦恼,于是问朋友们怎么办。一吃货朋友回复道:“你呀,临睡前在嘴里放点黄豆,第二天一早就有豆浆喝了。”

●小明刻苦学习英语,终有“小成”。一日上街,不慎与一老外相撞,连忙说:“I am sorry.”老外应道:“I am sorry too.”小明听后又道:“I am sorry three.”老外

不解,问:“What are you sorry for?”小明无奈,回答说:“I am sorry five.”

●某杂志社征文:请以最短的文字叙述你的恋爱经过。某人的文章如下:初恋:我心里只有她;热恋:妈妈叫我向东,情人叫我向西——向西;失恋:爱人结婚了,新郎不是我。

●上课玩手机的确会导致成绩下降,这点我深有体会。尤其是最近一个学期,由于总是上课玩手机,都没怎么给他们讲课。(笑语/辑)

说法

亚本地居民在暴利的诱惑下也干起了奶粉代购。一名着急为自己的宝宝购买奶粉的母亲海伊说,看到这些极难买到的婴儿奶粉被成堆推倒,她当时感到非常气愤

这个疑似“火锅”的物品可能是个保温器,而不是真正意义上的火锅。按照炭盘里所能承载的炭量推测,很难将食物直接煮熟,有可能是将已经煮熟的食物端上去保温。

——两千多年前的中国火锅是什么样的?记者在南昌西汉海昏侯墓考古现场获悉,海昏侯墓的藏阁中出土了个火锅形状的青铜器。考古专家初步认定,这是一个距今有2000多年的青铜火锅,锅里还有板栗等残留物。北京大学考古文博学院教授胡波认为

提高工资水平对幸福感的提升帮助不大;收入的高低与职业幸福感则有着更为密切的联系。

——金钱与幸福程度之间有关联吗?在由《小康》杂志社联合清华大学

吸毒,纯属借口。——陈道明

我们在制作这个节目时,并不是片面去追求大牌明星,我们就是要6个非常具有亲和力的人主持在一起,这也是最有价值的地方。

——近日央视联手灿星制作在沪召开新闻发布会,正式宣布引自韩国《无限挑战》的综艺节目《了不起的挑战》将于11月下旬在央视开播。同《极限挑战》一样,《了不起的挑战》汇集了兄弟六人,分别是——乐嘉、撒贝宁、沙溢、华少、阮经天和岳云鹏

如果他们是为自己的孩子购买,这完全可以理解,但这看上去像是一条成熟而流畅的业务链,在其他国家以两到三倍的价格出售,简直让人难以置信。

——日前,一张4个亚洲面孔的顾客推着满满两车罐装奶粉在超市等待结账的网络照片以及“代购造成澳洲奶粉荒”的说法引起澳大利亚舆论和媒体的高度关注。调查发现,尽管不少华人在澳从事奶粉代购业务,但不少澳大利

认尸启事

我站2014年9月17日在宝丰杨柳庄镇铁路幼儿园门口救助一名女性疑似精神病流浪乞讨人员,45岁,身高16米左右,偏瘦。该人2015年11月8日因急性心肌梗死抢救无效死亡。有知情者请与我站联系(0375-6516368),30日后将按无主尸体处理。宝丰县救助服务站 2015年11月13日