

《参考消息》曾经以半版的篇幅介绍了外国学者关于压力的说法。我也正考虑这个问题,因循和合,不免唠叨上几句。

什么叫“压力”?上述文章中说:“压力是精神与身体对内在与外在事件的生理与心理反应。”我一向认为,定义这玩意儿,除在自然科学上可能确切

外,在人文社会科学上则是办不到的。上述定义我看也就行了。

是不是每一个人都有压力呢?我认为,是的。

我们常说,人生就是一场拼搏,没有压力,哪来的拼搏?佛家说,生、老、病、死、苦,苦也就是压力。过去的国王、皇帝,近代外国的独裁者,无法无

天,为所欲为,看上去似乎一点压力都没有。然而他们却战战兢兢,时时如临大敌,担心边患,担心宫廷政变,担心被毒害被刺杀。他们是世界上最孤独的人,压力比任何人都大。大资本家钱太多了,担心股市升降,房地产价格波动,等等。至于吾辈平民老百姓,“家家有一本难念的经”,这些都是压力,谁能躲得开呢?

压力是好事还是坏事?我认为,是好事。

从大处来看,现在全球环境污染,生态平衡破坏,臭氧层出洞,人口爆炸,新疾病丛生等等,人们感觉到了,这当然就是压力,然而压出来却是增强忧患

意识,增强防范措施,这难道不是天大的好事吗?对一般人来说,法律和其他一切合理的规章制度,都是压力。然而这些压力何等好啊!没有它,社会将会陷入混乱,人类将无法生存。

这个道理极其简单明了,一说就懂。我举自己做一个例子。我不是一个有名利思想的人——我怀疑真有这种人,过去由于一些我曾经说过的原因,表面上看起来,我似乎是淡泊名利,其实那多半是假象。但是,到了今天,我已至望九之年,名利对我已经没有什么用,用不着再争名于朝,争利于市,这方面的压力没有了。但是却来了另一方面的压力,主要来自电台采访和报刊

◆季美林

以及友人约写文章。这对我形成颇大的压力。以写文章而论,有的我实在不愿意写,可是碍于面子,不得不。这就是压力。于是“拨冗”苦思,往往能写出有点新意的文章。对我来说,这就是压力的好处。

压力如何排除呢?粗略来分类,压力来源可能有两类:一被动,一主动。天灾人祸,意外事件,属于被动,这种压力,无法预测,只有泰然处之,切不可杞人忧天。主动的来源于自身,自己能有所作为。

我的“三不主义”的第三条是“不嘀咕”,我认为,能做到遇事不嘀咕,就能排除自己造成的压力。



虚掷一段时光

◆晓 颖

周末的早晨醒来,习惯性地刷朋友圈,看到朋友Linda晒出了一组在巴塞罗那的照片,一改往日古板的职业形象,穿着简单舒适的休闲服,随性地自拍,脸上洋溢着轻松自在的笑容。

我认识的Linda向来不苟言笑,雷厉风行,恨不能一天24小时都用来工作,每天忙得像个陀螺。而最近一个月,Linda像是换了个人,去了很多地方,不是出差,而是单纯地一个人旅行。她给照片配的文字是:生命里总有一段时光,是用来虚掷的。

真是爱极了这句话。

那段时间,我正好处于一种焦虑的状态,每天紧绷着一根弦。制定的规划没有完成,人生看起来有点糟糕。我生怕自己稍有疏忽,就落后于人。这种莫名而来的焦虑,让我的生活陷入一种困局。不敢松懈,不敢怠慢,每天被时间追着跑。

想起有个主持人说过,上班这点事,并不是生活中唯一的事。把工作上的事留在工作日完成,休息就是休息,关起门,忘记谁曾雷厉风行,忘记谁曾穷追不舍,也忘记谁曾不停奔跑。于是这个早晨,我突然释然了。我决定这个周末不加班,不去写那个找不到任何头绪的策划案,而是和家人好好地享受一个周末。

生命里总有一段时光是用来虚掷的。在厨房慢火细炖一锅粥,坐在沙发上随手翻一本诗集,或者和家人去公园晒晒太阳,又或者叫上朋友去咖啡馆小坐,甚至还可以一个人坐在窗前放空自己,只是发呆,也能让心跟着静下来。

曾经有人问我,你知道十分钟可以用来做什么吗?十分钟可以在办公室忙得昏天暗地,但十分钟也可以看落日飞霞,听雨打梧桐。在这个纷扰的世界里,偷得浮生半日闲,便是人间好时光了。

有时候,在我们往赶路的过程中,如果太急着接近目标,就会无暇顾及一朵花的开与落,无暇顾及年华的老去。偶尔也要停下来,放慢脚步,欣赏途中的风景。允许自己虚掷一段时光,并不是对时光的浪费,而是换种方式来享受时光的美好。

你能和父母说会儿话吗?

◆鹿启帆 编译

红灯亮时,低头看手机的戴维没有停下脚步。一辆货车撞上了他,他的生命就此结束。不久,他的魂魄飘到了天堂的门口。守门的天使拦住了他:“抱歉,你只能下地狱。”

“为什么?我这辈子可没做过坏事!”戴维愤怒道。

“可是孩子,你最后一次放下手机与你的父母聊天是什么时候呢?”天使问。

戴维呆了一会儿,说:“可以让我在下地狱之前再看看我的父母吗?”天使叹了口气,然后手轻轻一挥。戴维的眼前出现了这一幕:在医院的抢救室,他的父母抱着他的遗体号啕大哭。

相处

◆张亚凌

一个人是否快乐,很大程度上取决于能否与他人妥帖相处。

如何与他人相处?《礼记》中有句话很值得借鉴:“爱而知其恶,憎而知其善。”老祖先这话啥意思?很简单,就是说对喜欢的人,要知道他的短处;对厌恶的人,要知道他的长处。反复品味,愈觉精妙,真是一语中的。对于喜欢的人,知其短处,就不会因喜欢而障目盲从;对于讨厌的人,知其长处,理智战胜情感,也就不会一味排斥了。

善

◆邓笛 编译

善是一种美德,但如今这种美德已经陷入一种莫名的尴尬之中。资讯的发达让铺天盖地的负面新闻迷惑了我们的眼睛,“好人不能做”的言论广受舆论追捧。是行善,还是事不关己高高挂起,人类的灵魂比过去任何时候都经受着更强烈的考验。在社会这个舞台上,我们该如何表现呢?其实我们每个人都是自己人生故事的作者,我们每分每秒都在首发着自己的作品。

一个资产过亿的老板说,他曾患严重的抑郁症,有一次他去医院看望一位癌症晚期的员工。这个员工很痛苦,并且担心自己年幼的儿子将来没有人照顾。于是,这个老板当场决定:“你放心,你的孩子就是我的孩子,我一定资助他,直到他成人。”当老板走出医院后,发现自己已经泪流满面了,他突然意识到,所谓富裕实际上是一种行善的能力,所谓快乐是行善后获得的一种满足。此后,他每年都要赞助公益事业,他的抑郁症也不治而愈了。他明白了,以前他只能算是一个有钱人,而现在由于心存善念,才是一个真正富裕的人。

一个乐于助人的人,行的是善,得到的也会是善;而一个只顾着自己发财的人或许会打败一个对手,但最终会发现被他打败的还有他自己。

我们任何时候都需要别人的善意,这是人的天性,尤其是当一个人身陷困境的时候,别人的善意是我们重新振作的力量。善意有时候是别人无私的馈赠,有时候则是我们平日在别人心里面储蓄的爱的回报。

物质能装饰一个人的外表,善心能充实一个人的灵魂。我们现在需要一场战斗,回击那些夺走人们善心的恶魔。每个人向善的一小步就是社会文明的一大步。记住这点,我们每个人都写出美好的人生故事。

从苦到香的茶

◆黄小平

喝茶,最适合体会人生的况味。

很多小孩子都不喜欢喝茶,为什么呢?我问过一些小孩子,小孩子们说:“不喜欢喝茶,那是因为茶味苦。”

但是,大人们很多都喜欢喝茶,这又是为什么呢?我也为此问过一些大人,大人们说:“喜欢喝茶,那是因为茶香醇。”

为什么小时候口感是苦的茶,长大后却变得香醇了呢?也许,从孩子到成人,经过了时间的沉淀,是一个好的校长好的教师,更应该注重平时对学生的栽培和期待。大音希声也有这个意思。个人觉得,开学时这样激励新学生,好过毕业时的励志鸡汤。

——媒体人朱学东评论校长们的毕业致辞。



什么书是好书

◆陈世旭

儿子上小学的时候,给我写过一封信,问我读什么书才是读好书。说明他已经在好好读书了,而且对读书有了选择的考虑。这是很可贵的。

喜欢读书的人都知道这样三句话:读书好,好读书,读好书。但什么书是好书,这不是一个容易回答的问题。古人说“开卷有益”,即便是一本很坏的书,有头脑的人也可以从反面得到有益的收获。从前有个叫波斯的地方,那里有一位很有德行又有智慧的盲诗人,别人向他请教向什么人学习德行,他说:“向坏蛋学——凡是坏蛋做的我都不做。”但具备这样的头脑,需要年纪和阅历。

我写信告诉儿子:你还在上小学,还很单纯,认识与判断复杂思想和言行的能力还很有限。这样的能力需要随着你的成长来提高。那么现在怎么办呢?我觉得,首先还是按老师的要求完成好每天的功课。另外,星期天请妈妈带你去正规的大书店挑选适合你读而又感兴趣的书籍。我有空也会去这里的书店帮你买了书寄给你。不过,后面两点都不是太好的办法,因为不见得我和妈妈喜欢的就是你喜欢的,我们也不应该代替你选择,这对你的成长是很不好的。我想,对你最好的建议,应该是帮助你提高选择和辨别的能力。要做到这一点,最好是就一本一的书进行分析讲解。

我想起儿子刚学说话的时候我们住在一个很小的镇子上,每天早上我拉着他的手去散步,在镇外的小河边上,我们一起看远处的山,山上初升的太阳,山下两边栽着树的铁路,铁路上移动着的火车,火车头上冒着的白色烟柱……我跟儿子说,以后你要坐汽车、火车、轮船、飞机,去很多很多的地方,见很多很多的人,做很多很多的事情。儿子问,太阳那也去吗?我说当然要去!

现在想起来,这好像是一个寓言,可以用来比喻读书。读书也可以使一个人去很多地方,见很多很多的人,做很多很多的事情。

什么书是好书呢?我认为,如果一本书,让你觉得世界无比广大,生活中有无数重要的事情,让你觉得心胸特别开阔,眼光特别长远,不会为吃什么、穿什么之类的小事烦恼,不会为同学之间的一点小误会、小摩擦而生气计较,那肯定是一本好书。

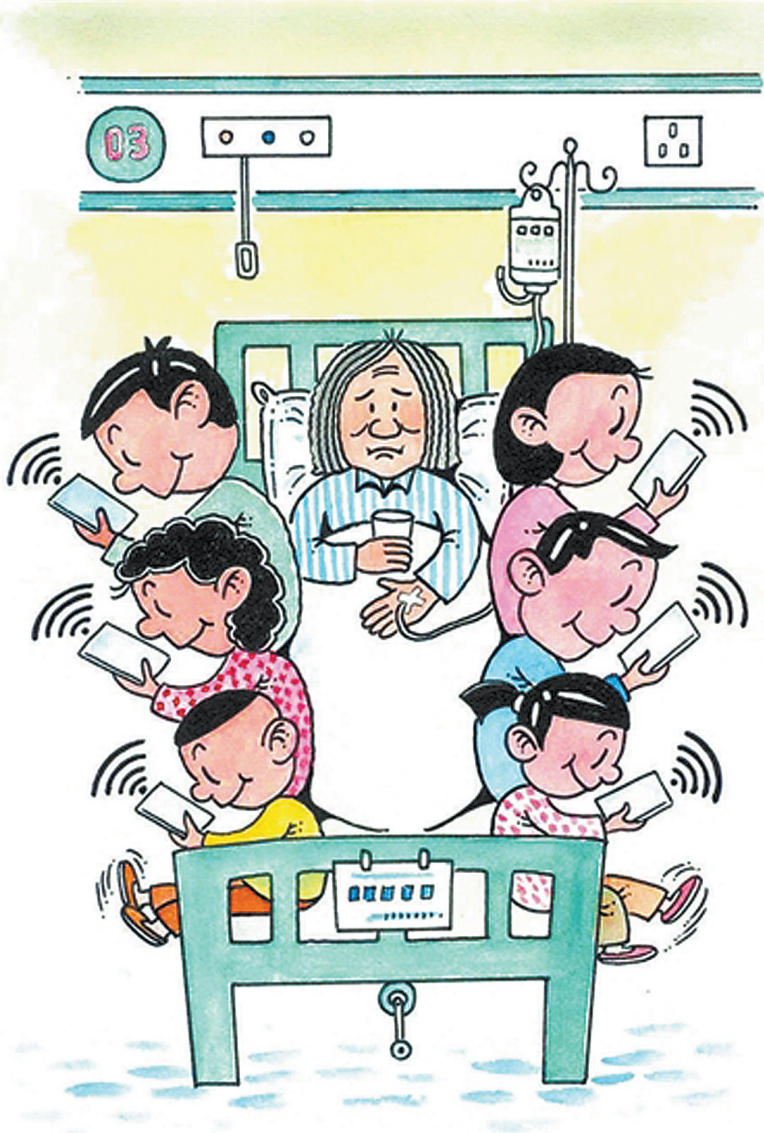
如果一本书,让你产生一种迫切的愿望,想要探索世界的奥秘,想要让世界变得更加美好,一心一意学习和积累知识,掌握开启理想之门的钥匙,那肯定是一本好书。

如果一本书,让你尊敬大家公认的好人,让你崇拜对国家、社会作出了贡献和牺牲的人,让你想要爱护和帮助身体比你弱小、成绩不如你的同学,让你在公共汽车上随时让座,让你在学学校募捐时首先就会想到倒空你的存钱罐,那肯定是一本好书。

如果一本书,让你觉得说谎话和在背后说别人的坏话都是可耻的事,让你不害怕一个人走夜路,让你不向欺负你的人低头求饶,并开动脑筋使他得到应有的教训,那肯定是一本好书。

如果一本书,无法让你产生这一类的感想,你就可以暂时放下它。尽管那不一定就是坏书,但你现在不必为它耽搁宝贵的时间,可以到有了更多理解能力的时候再去决定是否读它。这里要补充说一句,有些今天的大人们常常引用的古老格言、唐诗宋词,你虽然不能完全明白意思,但也可以死记硬背一些,以后有一天,它们会像种子一样在你的知识的园地上发芽开花结果的。

我欣喜地看到,孩子听从了这些建议,十年之后,知识之花终于在他的心田绽放。



陪 张红彦 作



●担心

我考驾照,考了一次又一次,都没有过,教练终于忍不住对我吼:你是不是怕考过了买不起车?

●依“药”行事

我做的炸酱面在朋友圈里出了名的好吃。今天一个朋友来我家,正巧赶上中午吃炸酱面,他连吃了三碗仍大呼过瘾。最后实在吃不下了,问我:“你家有健胃消食片么?”“有啊。”我回答。他说:“那我就再吃一碗。”

●当代十大“酷刑”

1.减肥;2.早起;3.断Wi-Fi;4.刷透;5.手机忘带;6.父母学会使用微信;7.和处女座相处;8.挤公交;9.今天吃什么;10.呵呵。

●丑女逻辑

一个长相有点困难的姑娘都三十好几了,连个男朋友也没有,她妈妈每

次和她通电话都会哭天抹泪地抱怨一番。

终于,这姑娘忍受不了了,对她妈妈大声说道:“妈,你把我生成这个模样,我还孝顺你们,这已经很不错了好吗!”

●改吃西餐

最近,我发现儿子变成了“低头族”,只要一得闲,就开始玩手机,相当投入。尤其让我不能容忍的是,吃饭时他也是一边吃,一边看手机,说了他多次,都当耳旁风,不见有任何改变。

在昨晚的饭桌上,我又爆发了,我下了最后通牒:“再这样下去,要么断网,要么没收手机。”儿子听了,气鼓鼓地一摆筷子说不吃了,拿着手机回了房间。他这一走,我就把气撒在了老公身上:“你说你这当爸的就是个摆设啊,你倒是想个办法治治他啊!”

老公想了想说:“我有个办法,一准管用。从明天开始我们改吃西餐吧,这样他就腾不出手玩手机了。”

说法

自根叔在华科和卢新宇在北大演讲后,毕业季的赠别演说成了比拼的表演。看过那些演说,很打动人,能让人为之振奋。不过如同春药,短暂激发的亢奋难敌大学四年六年甚至更长时间教育专业和人文主义的缺失。一个好的校长好的教师,更应该注重平时对学生的栽培和期待。大音希声也有这个意思。个人觉得,开学时这样激励新学生,好过毕业时的励志鸡汤。

——媒体人朱学东评论校长们的毕业致辞。

从喜爱到抵制,在于赵薇这次挑战了民众的底线。一切伤害民族感情的行为都会受到清醒民众的反对抵制,艺术无国界,但艺术家有国籍,有民族属性,需要尊重大众情感和道德基础,而爱国,永远是最基础的伦理道德。

——来自《中国国防报》评论文章《底线不可触碰》。赵薇执导的电影

《没有别的爱》日前杀青,引发质疑和愤怒:有网友指出该电影涉嫌使用台分子戴立忍,严重伤害了中国人民的民族感情,呼吁对该片子予以抵制。尽管片方和戴立忍都声明否认台独,但网友扒出了戴曾支持台独的行为和言论,而赵薇当年“日本军旗装”事件也被重提,要求她致歉。

安全绝对是第一个要考虑的。我是搞交通的,不是搞俱乐部的,有些言论是违背技术条件的,有些要求是无理的要求,有些人的言论是在帮忙还是在捣乱?你如果跑得再快你坐飞机去!不能乱提意见。

——对于高铁提速的公众呼声,中国工程院院士王梦恕表示。

这次宜家的“看人下菜碟”,也部分是因为国标与美标有落差。美国国

家标准化组织制定的一项针对衣物储存类家具的标准,使得宜家不得不向其安全性能规范作出妥协。从这个角度,对方的“强势”,或许正是因为我们对于高质量高标准的“无视”。

——来自《人民日报》评论文章《要问责宜家,更要提升我们的标准》。由于在美国屡屡陷入“夺命”纠纷,宜家近日宣布,在美国和加拿大召回约3600万件易倾倒的家具。但在中国,却仅接受有条件的退货。

这些年来,外资企业在华高歌猛进,享受了巨大的市场红利。然而一涉及质量问题,却常常采取龟缩战术,缺乏国际巨头应有的担当。从大众汽车到东芝洗衣干燥机,从尼康相机到路虎汽车,与欧美市场悬殊的召回率,让人看到内外有别的“双重标准”。有报道称,强生公司从2005年以来的51次产品召回事件中,有48次将中国排

除在外。如此的“中国式召回”,是人为制造的“南橘北枳”,让人在遗憾中感到愤怒。

共享经济最基本的理念就是相互信任,并在此基础上完成交易与服务。如果司机与乘客不是“相互帮助”而是“相互伤害”,那么快行业前景堪忧。

要想使“发生一起,处理一起”成为法治常态,相关部门必须建立高效、便利的维权渠道,这既是消费者维权之需,也是促进共享经济成长的必然举措。

——来自《新京报》旗下公众号“沸腾”的评论文章《给差评就“被司机开房”,这事儿很严重》。7月9日晚,广州某高校大三女生小敏给乘坐的滴滴快车司机打了一星差评后,该司机编造与小敏开房的信息,发布在广州某黄色网站,并公布了小敏的手机号码和微信头像。