

生活在自在和豁达的心境中

◆俞敏洪

所谓潇洒和豁达,就是在知道自己失去了某些东西之后,能够用一种开放、乐观的心态来对待自己的生活,要承认自己是人,而不是神。

当别人批评你、指正你缺点的时候,你可以承认自己有缺点,可以改正,但不应该因为别人指责你的缺点而感到愤怒。别人说你长得很矮,如果事实确实如此,你就不妨承认。别人说你长得很难看,如果你确实长得不好看,你也不妨承认。不能改变的事实,我们没有必要去计较。你不能太在意别人对你的看法,何况别人的看法也会随着你的进步而不断变化。

潇洒和豁达意味着对自己的精神有充分的自信,也意味着能够抛弃个人恩怨。谈论别人的事情的时候,很多人

都可以谈笑自如;谈论自己的失败和缺点时,能谈笑自如的人就非常少了,因为人总爱像蜗牛一样保护自己。如果你谈到自己的时候还能谈笑自如,如果你拥有强烈的自嘲精神,你就能保持自己的自信,也能保有自己的尊严。

潇洒和豁达还意味着对生活中的不如意持有容忍和乐观的态度。我们生活中每天都有个人恩怨产生,容忍这些事情意味着你深刻了解人性的弱点,因为正是人性的弱点带来了个人的恩怨,带来了不如意的事情。我们要以宽容的态度来对待别人。有的人自私,有的人爱面子,有的人心胸狭窄,你要知道这是人间最正常的事情。但是不能因为别人自私,你也自私,别人要面子,你也要面子,否则你

就不能达到潇洒和豁达的境界。潇洒和豁达的境界意味着你能超越别人,同时又能原谅别人。潇洒和豁达的境界意味着你能够部分地摆脱人性的弱点,并在此基础上以超然的态度来对待周围的人和事。

我最喜欢这样的四句话,第一句话是:爱的时候,要像从来没有因为爱而失望过一样。

人们很容易因为爱而失望。如果你爱过别人,又被你爱的人伤害,你就很难再爱第二次。我看到过一个说法,一个女人第一次失恋会痛苦六个月,第二次失恋会痛苦三个月,第三次就再也不痛苦了,因为在男人把她抛弃以前,她已经把男人抛弃了。这种做法好像能使生活变得轻松,但这是一种玩世

不恭的做法。真正重要的是在一再被人抛弃、一再因爱而受伤害的时候,你依然能够真诚地去爱,在别人抛弃你的时候,你依然能够尊重别人,也就是说你的爱不受外界环境的影响。若能如此,你就活得真诚而潇洒了。

第二句话是:工作的时候,要像自己不需要钱一样。

工作应该是因为工作本身给你带来乐趣,如果只是为了钱工作,工作的乐趣就会荡然无存。一心工作,到最后你一定会得到回报,不仅是财富的,而且是尊严、友情上、地位上的回报。这些回报加起来,远远比你单纯计较钱的回报要多得多。世界上很多人没法理解这个道理。

最后两句话是:跳舞的时候,要像

没有人在看你一样;唱歌的时候,要像没有人在听你一样。

不仅仅是跳舞唱歌的时候,生活中很多事情都是如此。如果做事情的时候担心别人的评判,希望得到别人的赞美,你就会非常拘谨,就会把自己伪装的一面暴露出来,别人就会更加看不起你。在尊重别人的自由和尊严的前提下师心任性,别人会对你更加尊重。要达到这两句话的境界,跳舞随性而跳,唱歌随性而唱,也是不容易的事情。中国的少数民族同胞跳起舞来,唱起歌来都非常美,那是因为他们他们在发挥自己的本性,在尽情表达自己真实的欢乐和痛苦。我们唱歌的时候,往往每唱一句都会担心别人到底怎么想,而这恰恰会使我们的生活变得别扭而拘谨。



“洗手作羹汤”

◆梁媛

唐诗里,甚喜欢王建的“三日入厨下,洗手作羹汤。未谙姑食性,先遣小姑尝”。尤其是“洗手作羹汤”这句,常在寻常日子里回味。那么充满烟火味道的诗句,仿佛沾着食物的香似的,再多的家常细节,都比不上它传神。

说的是走进婚姻的女子,曾经拈花弄巧的纤纤玉手,从此恋上了灶台,“洗手作羹汤”,只想将世间百味,收罗进锅中,以一锅热气缭绕的羹汤,氤氲成一团家庭和美。这样的女子,不管在哪个朝代,都是存在的。古有卓文君,尊贵如她,一样会对司马相如说:“自此长裙当垢笑,为君洗手作羹汤。”今有女中先生杨绛女士,婚后一直是家里的主厨,钱钟书先生就曾写过一首《赠绛》来回敬她的深情:“卷袖围裙为口忙,朝朝洗手作羹汤。忧卿烟火熏颜色,欲觅仙人辟谷方。”

寻常如我的母亲,也是这样的女子。未嫁时,她是家里十指不沾阳春水的娇娇女,嫁给父亲后,好像一夕间换了一个人似的,洗衣、做饭、料理家务,样样都会,还向三姑六婆学煮各种羹汤。小时候,我最喜欢看母亲煮羹汤了。切刀在砧板上叮叮咚咚,汤在锅里“噗噗”作响,灶膛里的火苗烧得旺旺的,空气里弥漫着葱花的香。围着碎花围裙的母亲有条不紊地忙碌着,神情专注,一招一式,都饱含爱与暖,家,因此充满了温馨和幸福。

母亲煮的羹汤里,我最喜欢吃的是冬瓜羹。冬瓜性凉味甘淡,有清热解暑、排毒润肺的功能。夏日炎炎,一勺冬瓜羹入口,顿感清爽可口,味道鲜美。现在,冬瓜羹成了我的拿手好菜。每当冬瓜上市,我会把新鲜的冬瓜买回来,然后把几粒香葱泡在清水里,待香葱泡软后,切成颗粒,和瑶柱、虾米一起放进锅里,添水,煮约20分钟。然后把切好的鸡丁、肉丁,还有切成小方块的冬瓜放进去,又煮约10分钟,用生粉勾兑拌汤,再下调味品和葱花,一锅清香美味的冬瓜羹就做好了。看着一家人围着餐桌吃得津津有味,灯火温暖、饭菜飘香、笑语盈盈,感觉外面再多的繁华,都不稀罕了。

表姐的女儿未嫁时,每每家里宰鸡宰鸭,她总是回避,说是太血腥了。嫁作人妇后,有一次我去看望她,她正拿着切刀在对一只鸡,鸡在拼命挣扎,她镇定自若,手起刀落,她的脸上是大功告成的淡定。所有的勇气,只是因为她的夫君喜欢喝鸡汤。

一代的女子,因为爱,甘愿从风花雪月的云端上,落入柴米油盐的凡俗中,“洗手作羹汤”。而世间的幸福,也一直藏在烟火里,就好像灶上的那锅汤,在日子慢慢熬出香味来。

把日子过成花

◆张亚凌

记忆里,再清苦的日子,母亲也能过成花。

四十年前,熬米汤粘锅底了,母亲在灶下再加把火。粘在锅底的米饭就干了,就翘起了。轻轻取下,小心切成片,撒些盐巴花椒粉,脆脆的,很好吃。多年后拿起锅巴,才知道节俭的母亲早已给我做出了无任何添加剂的绿色锅巴。

母亲更是菜尽其用。将一根葱用完了,她会葱胡子洗干净,晾晒着。谁受了凉,有了寒,用葱胡子煮水,喝了就可以驱寒。蒜要出芽了,没事,干脆养成蒜苗吃。碰到没来得及吃就抽了芽开了花的白菜心,母亲会把它放进碗里,倒些水——竟成了厨房里的景观。

母亲喜欢收拾家,常常说穷不要紧,得心情好。她的巧手,常常化腐朽为神奇。花花绿绿的毛衣毛裤穿旧了,母亲拆了后钩出彩色亮丽图案可人的毛线毯子。以前,方便面还是稀罕的零食。母亲突发奇想,收集了很多方便面袋子;剪开,洗干净,而后剪成一条一条,折叠成一朵一朵的花儿,编成了好看的帘子。大小雪碧饮料瓶,她也能剪成开着花的花瓶。建筑工地用过的小轱辘,母亲钩个套,就是坐凳。

母亲过日子,好像很少扔啥。她老说,东西放对了地方,都是宝。

母亲把日子过成了花,我们就都生活在了芬芳里。

一日不出门

◆广洋

今天青少年常说的一句话:“在家里待,无聊得要发疯!”其实中老年人又何尝不是如此?不是朋友来家里“杀时间”,就是出门找人“寻乐子”。我有许多搞文学的朋友,照道理应该常在书桌前看写作才对,但下班后一打电话,几乎个个不在家,应酬聚会寻开心,许多人已经连在书桌前坐二十分钟的耐心都没有啦!

所以便想到了明代张董的三句话。他说:一日不读书,便觉面目可憎,语言无味。一日不见客,便觉胸怀开阔,日月清朗。一日不出门,便觉清虚自来,滓秽自去!

第一句说不读书,面上俗尘堆积,语言无味,这是宋人说过的。面孔也像池塘一样,天天要有活水注入,才有活泼泼碧澄澄的清华妙境。“但觉眼前皆妙境,哪知来处有源头”,一不读书,源头断绝,死水生腐,当然气味可憎了!

第二句说一日不见客,胸怀就会敞开阔净,日月也为之清明高朗。大概是指是非不经过前门,荣辱不扰心上来,所以心境安泰,如果见到心怀不平的人,餐食安眠都受他影响;听到不公不平的事,徒然使胸臆间波澜横生。因此见客论事,那种“强颜应接暂时亲”的滋味,的确是投身涉世中的苦事,所谓“不闻不接,自登彼岸”,所以不见客未尝不是好策略。

第三句说一日不出门去,心境中便增一分清虚亮丽的美感,觉得渣滓污秽也减去了一份。这句话,值得现代人深思,出门乱逛,都在做“无事忙”的没头苍蝇,这些遑遑来去的影子最俗气。进德修业,第一步功夫就是要耐得住寂寞无聊,古人说过:“便觉心无着落时,正是人生处!”寂寞无聊才是创造的源泉,也是人生创发机运的唯一良缘,谁是在酒酣耳热后读书写作的呢?谁是在人声喧哗里昂然奋起,规划自己前景的呢?要建设一个雅致的社会,革除又脏又乱又挤又闹的现代弊病,也必得从“一日不出门”做起。只有在寂寞无聊时,你才会想起读读书吧?才会有“三省吾身”的机会吧?才会有欣赏艺术、欣赏生活美感的宁静世界吧?

如果你下午四点来看我

◆杨槐

如果你下午四点来看我,我早上七点就起床。半小时用来洗脸、刷牙、洗头,半小时用来剃须、擦鞋、整理着装。早饭只喝水果粥,养胃,还能唇齿留香。

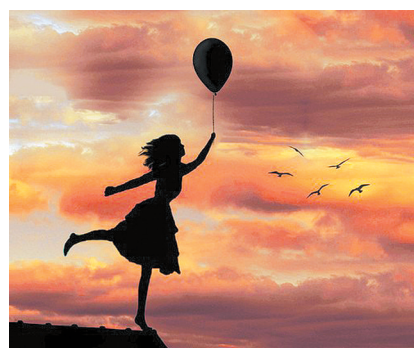
九点阳光灿烂的时候,我就搬一把椅子,坐到太阳底下看书。读几篇小说,勾勒情节,或者读几首诗歌,酝酿意境。

困顿的时候,我就听歌、打盹儿、发呆。醒来修剪指甲,看看天空,看看云。

如果你下午四点来看我,我从一点就开始激动,什么也干不了。我坐一会儿腿麻,站一会儿头晕,哼一首歌跑调,写几个字歪斜。

如果你下午四点来看我,我三点就去门口迎接。我跟过往的人群打招呼,顺便通报你的消息;跟卖烤红薯的大姐闲聊,向每一辆停下的车致意。

如果你下午四点来看我,这一天我就什么都不干,虚度光阴,静静地等你。即使上一次分别,只是在昨天。



笑口常开

◆庸人自扰

昨晚,我做了一个梦,梦见一大一小两条蛇,紧紧缠住我的腿。我拼命地踢腿,好不容易才摆脱了两条蛇。

早晨,我翻了翻解梦的书,书中说:“梦蛇,恐遇争斗之事。”我这人平时与人为善,从不与人发生矛盾,怎么会和别人争斗呢?我琢磨了半天,突然蹦出一个念头:这两条蛇莫非是我老公和儿子?今天又是周六,一家人在一起,难免会有摩擦。想到这儿,我对老公撒谎道:“我娘家有点事,今天我回去一趟。”说完,我一溜烟地跑了。

其实,我并没有回娘家,而是约了几个朋友,一起到KTV去唱歌,一直玩到深夜才回家。我一进家门,就见老公板着脸,一副气鼓鼓的模样。

我忙问:“你俩今天过得好吗?”老公哼了一声,怒气冲冲地质问道:“我和儿子今晚到岳母家蹭饭,去了才知道,你根本就回家,你给我说清楚,今天到哪儿去了?干吗要撒谎?”老公话音刚落,儿子又接了一句:“你骗人,不是好妈妈!”



突如其来地尴尬

马菁海 作

当一个不红的演员是什么体验

◆万茜

讲真,当一个不红的演员就有这些好处了。跟一般的上班族差不多,从事一份擅长的职业,虽然没有那么多的财富,那么多关注的目光,没有那么多可以参与大IP大电影的工作机会,但只要有些本事,当个会演戏的演员,还是有圈内人认可,会有质量不错的戏投来做橄榄枝,于是还是会慢慢过上不错的小日子。

能过上平常的小日子,随意素颜逛街吃脏串,抠脚刷牙也不会被偷拍;在家可以不用拉窗帘,就算被偷拍人家也不会发,因为不红,没有点击量;一个月不发微博,也没有经纪人催着发微博自拍卖萌;吃饭可以不用抢埋单,蹭饭不脸红;可以用坐地铁,还敢跟人抢座位;可以不用跑宣传,跑宣传真的比拍戏累了;可

以自由出入公众场所选择自己喜欢的体育运动,无须躲在家里跟跑步机寂寞地死磕;可以随意出入菜市场砍价以及挑挑拣拣;可以花更少的钱报公共的学习班完成自己的兴趣;可以有更多空闲时间钻研钻研贴膜换屏技术,琢磨各种手艺……不胜枚举。

关键的关键,就是人家并不认识你。偶尔有个人凑过来问:“哎,你是不是演员啊?”还可以假模假样地说:“啊,好多人都觉得我像一个演员呢。”

其实说这么多,无非就是自由,就是隐私,就是可以最大化接近人群和观察生活的百态。

尤其年岁渐长,沉淀得越来越厚实,对生活的理解越来越深。做过演

员才知道,这些都是财富,都是增加我们身上厚重感的东西,我们在塑造一个角色时,必不可少的东西。

为什么有老戏骨的说法,那是时间、生活和历练给予演员的财富。只有对生活有更多的理解,对人生百态有更多的认识,热爱一切小小的快乐,记住或大或小的悲伤,才能将我们理解的生活一点一滴地渗透到角色身上,所以才会有“一千个人眼里有一千个哈姆雷特”。我们的所见和所感,这是锻造演员“人格魅力”的真火。

总之,红有红的好处,不红,生活时间就是我的财富。茶,慢慢品;路,悠悠走。

花繁柳密处,拨得开,才是手段;风狂雨急时,立得定,方见脚跟。

说法

——北京大学校长林建华在该校2017年本科毕业典礼暨学位授予仪式上寄语

截至目前,民政部未批准任何带有“一带一路”字样的社会组织,凡是冠有“一带一路”字样且自称在民政部登记的组织均属于虚假宣传,社会各界对此应保持警惕,防止以“一带一路”为幌子的敛财聚财行为。

——民政部

目前,京沪高铁日均运送旅客50.5万人次,是我国最繁忙的高速铁路干线。“复兴号”在京沪高铁率先开行,对于进一步提升京沪高铁的运营服务品质、打造中国高铁国际品牌具有重要的示范引领作用。未来还将在“复兴号”中国标准动车组平台基础上围绕安全、经济、舒适、节能、人性化等方面持续开展科技创新,研制不同速度等级、适应不同环境需求的

香港的外国公司受益匪浅。——香港美国商会主席沃尔特·迪亚斯

北京大学将抓住历史机遇,不但要努力将北大建成具有中国特色

的世界一流大学,而且要凝心聚力,把北大建设成为一所“伟大的大学”。“一流”并不等同于“伟大”,一所“伟大的大学”并不体现在具体指标上,而是体现在输出优秀的文化和人才、对社会带来的正面影响和杰出贡献的内涵上。一流是标准,而伟大是品格;一流是繁华,而伟大是寂寞。

——北京大学校长林建华出席该校瑞士校友会成立大会时表示

我希望,从这里走出去的北大人,在任何环境下,都能够坚守价值判断,守住底线。在这个时代,有人说,大学在培养“精致的利己主义者”,任何言语都是苍白的,只有靠实际行动承担起社会上属于我们的责任。

从欧洲地区的历史经验看,这种类似的“回归”都是一种社会制度取代另一种社会制度,但中国用“一国两制”细致耐心地解决了与回归相关的社会制度“对接”问题。香港回归20年的实践,证明“一国两制”行之有效。

——俄罗斯科学院远东研究所亚历山大·叶尔绍夫

回顾香港回归以来的20年,香港和内地在“一国两制”下实现了双赢。20年的时间足以证明“一国两制”是成功的政策。任何尊重事实和没有偏见的人都会称赞这一方案和中国政府对这一方案的贯彻实施。

——巴基斯坦巴哈丁·扎卡里亚大学国际关系教授法鲁克·扎因

在1997年香港回归前,部分美国公司由于不看好“一国两制”而对香港前景产生担忧,选择离开香港。现在回想起来,一定会有很多离开的人后悔当初的决定,因为香港自从回归中国后取得了很大成功,而当初选择留在