



我有个朋友对父母很孝顺,尤其父亲生病走了以后,他对母亲关心备至,唯独一条,就是阻止母亲重新组建家庭。他的理由就是觉得面子上过不去。我说,人都是越老越孤独,物质需求肉眼可见地下降,吃穿用度有心无力,碰到一个看着顺眼能说到一块的人不容易,在这个人生阶段,情绪价值非常重要。

其实,人老了,有些时候情绪价值反而会占据上风。我认识一个人,作为女儿她想把父母从农村接出来,吃住得好一点,但被父母断然拒绝,唯一的要求就是请女儿拉着全村人到镇上最好的馆子吃一顿。因为她家以前很穷。后来女儿如父母所愿,租了几辆大巴士,浩浩荡荡地拉着全村人痛快地吃一顿,父母和乡亲都挺满意。这就是在给父母和乡亲们提供情绪价值。

有人说,我跟父母实在没啥可聊的,那你怎么跟单位领导或公司老总就能尬聊?其实说点外面的见闻、熟人的八卦也行,都能聊得津津有味。

多给父母提供情绪价值



杨丽莉 绘

实在没话说,陪着坐一会儿也产生情绪价值。我有一个朋友,他对父母说你们必须健在,如果一走,那我们五兄妹肯定争家产,所以你们为了家庭的和睦也要有积极的生活态度。于是父母每天坚持走路、盘核桃、锻炼身体,以求延年益寿。其实他们五兄妹非常团结。有的人干脆对父母说,你们就是小型的中央银行,万一我们下岗了,破产了,你们的退休金就能救我们的命。这也是提供情绪价值。

我们常常抱怨父母总是被卖保健品的人骗,其实骗子提供的就是情绪价值,嘘寒问暖不厌其烦,我们呢,不仅很

少体谅他们内心深处寂寞,真的有事也选择三言两语打发了他们,与骗子的行为有着云泥之别。他们经过漫长一生走至暮年,难道会不知道骗子的伎俩?只能说老年人对于情绪价值的渴望超出了自己的想象。

我的朋友佟佟经常给父母安排活动,旅游啊,游玩啊,回乡省亲啊,聚餐啊,等等。有一次她爸要回老家一个远亲那里走亲戚,母亲感觉没必要。佟佟果断地放下手上的工作安排起来,亲自陪二老前往。她说她答应这件事的时候,父亲居然鞠躬致谢。当时我的眼泪就流下来了。

张欣(摘自《新民晚报》)

新生

真正的衰老,始于自我更新的终止。

树木年轮停止增加即成枯木,止步的河流终将干涸。生命需要持续蜕变,避免停滞的困局。真正的进化,是螺旋上升的阶梯,每个转折都是新生。

婵琴(资摘)

箴言

感情这样东西是很难处理的,不能往冰箱里一搁,就以为它可以保存若干时日,不会变质了。

——张爱玲

《吕氏春秋》中记载了“齐宣王好射”的故事。

战国时期,齐宣王是田齐的第五位国君。他热衷射箭,喜欢听到别人夸奖他能拉开强弓。他把弓展示给身边的人,左右的人纷纷试着拉,却只拉到一半便装作拉不动,恭维道:“这张弓若没有九石的力气,绝对拉不开。除了大王,谁还能驾驭这样一张强弓呢?”齐宣王听后,非常得意。

然而,齐宣王的“强弓”实际上只不过是三石之力,但他被身边的马屁精蒙蔽了,自以为真的能拉九石弓。三石是真实,九石只是虚名。齐宣王好大喜功,丧失自知之明,最终成为后世的笑谈。

小事如弓,喻之以大。齐宣王的故事折射出治国者一旦膨胀自我、脱离实际,便可能导致国家的混乱与衰败。

唐代笔记小说《大唐新语》中记载了“成敬奇探病”的故事。

姚崇是唐朝名相,历任武后、睿宗、玄宗三朝宰相,以清正廉明闻名。成敬奇则是一位才华横溢却行事诡谲之人,曾在大理寺任职,与姚崇有姻亲关系。

一次,姚崇因病卧床,成敬奇前往探病。他在姚崇榻前嘘寒问暖,热泪盈眶,表现得情深义重。令人意想不到的是,成

不舒服

我始终觉得“不舒服”是一种珍贵的感受,它比“舒服”更能使人警醒。当一个人学习某个专业、从事某项工作或者处于某段亲密关系中时,不舒服的感觉会持续提示他天性或者本性的存在,人因此被迫开始反思目前的处境:这项工作是否真的是我想要的?我是否还要继续这段恋情?

相反,舒服感则可能带有

一些麻痹效果,温水煮青蛙,让人觉得就这样得过且过吧。

每年毕业季,我都不愿拿“一帆风顺”这样的话来搪塞毕业生,相反,我会祝福他们在未来感受到更多的“不舒服”,也更有勇气去面对和修正这种“不舒服”。由此,他们才能逼近自己真正的所愿、所爱与所想。

张秋子

(摘自《与达洛维夫人共度一天》)

大脸的狮子更帅气

我会到一些高中做演讲,对孩子们说一些嘱咐的话。内容大概是这样的:“在你们的人生中,有两点是最重要的。第一点,就是要真正地爱自己。而另一点,是要像爱自己一样爱别人。”孩子们听了以后往往会问:“一定要爱自己,这样的话我们听得耳朵都长茧子了,但是要如何做到呢?”

我是这么回答的——“我给你们简单地讲一下什么是爱自己吧。如果朋友冲你说‘你太胖了,减减肥吧’,那以后就不要再跟这样的朋友一起玩了。或者有人说‘你的脸怎么这么大啊’,这样的朋友以后也不要再交往。还有那些嫌弃你腿粗的朋友,连话都不要跟他们讲了。这就是爱自己的方法。”

本来下面的孩子有玩手机的,有打盹儿的,但听到我的话后,一下子都来了精神,瞪大了眼睛,觉得不可思议。这些话之所以能吸引孩子们的注意力,其中重要的一点是,他们内心是认可的。我们的基因或灵魂其实很清楚,到底什么是对的。

敬奇怀中藏着几只活鸟。他将鸟塞到姚崇手中,请其放生,声称此举可为姚崇祈福,希望他早日康复。姚崇虽不情愿,但勉强从之。

成敬奇离去后,姚崇却面露不快,并对家人说道:“我真不知道他的眼泪是从哪里来的。”自此,姚崇再未与成敬奇往来。

欣赏一个人,始于颜值,敬于才华,合于性格,久于善良,终于人品。阿谀奉承不仅难以赢得真正的友谊与尊重,反而

我对孩子们说:“如果你刚刚剪了头发,你的朋友一边咻咻地笑,一边说‘哎哟,你在哪儿剪的头发啊’,那么就不要再跟他们交朋友。你们应该多交一些这样的朋友,他会对你说:‘你虽然长得没有那些模特漂亮,但很健康也很美丽。你的脸一点儿都不大啊。你觉得是小脸的骆驼好看,还是大脸的狮子漂亮?我觉得大脸的狮子更帅气。’”

如果你见完朋友回到家中,看着镜子中的自己,脸上泛着光彩,眼中也闪烁着光芒,你会想:“这个样子,到哪里都还可以吧。”然后不知为什么,就是想坐在书桌前,静静地写篇日记或者看本书。

如果是这样,这个朋友就值得交往。如果你见完朋友以后,回家的路上觉得很气愤,想要吃冰激凌、方便面之类的东西,还觉得自己今天特别讨厌,那以后就不要再跟那个朋友见面了。这是我作为人生前辈,能给孩子们的最简单的忠告。

文/韩]孔枝泳 译/陈冰冰

(摘自《亲爱的女儿》)

胡须沾上汤汁,丁谓立即起身,殷勤地为寇准擦拭。寇准却正色道:“你是为国家谋事的大臣,不是来给宰相拂须的!”高官们闻言哄堂大笑,丁谓羞愧难当,怀恨在心。

后来,丁谓诬陷寇准,导致寇准被罢相贬官。这一事件反映了人性的复杂:刚直常令人敬畏却易招怨恨,而谄媚虽能一时取宠,却难得长久真心。

历史证明,贤明的官员往往将纳谏和杜绝谄媚视为治国安邦的重要原则。亲贤臣、远小人,国家方能兴盛;若反其道而行之,国家必然走向衰败。

汉代思想家扬雄在《法言》中说:“上交不谄,下交不骄,则可以有为矣。”意思是,与地位高于自己的人交往时,不谄媚奉承;与地位低于自己的人交往时,不傲慢自大,方是有所作为的正道。这句话,为后人立身处世和治理国家提供了深刻的启示。 蒋光宇

(摘自《思维与智慧》)

人生

今晚文摘文章见报后,请作者及时与编辑部联系,以便寄发稿费。电话:(022)23602884。

分享的本质

去一家高档餐厅用餐,然后在网上晒出来,大家纷纷点赞,这就被称为分享。打卡、点赞、宣传、炫耀,这些都成了分享。

然而,这些活动并不是真正的分享。这种“分享”并没有使人更加友爱,使社会更加和谐。当我在网上晒吃了什么,晒孩子获得了什么奖时,很多时候就是为了邀请别人点赞,为了宣传自己,为了炫耀,通常容易引发嫉妒。

炫耀可能并不是真正的分享。真正的分享是我把自己的一部分给你,但我这份并不会变少,相反还会变得更多的情

况。据说萧伯纳讲过,“你有一个苹果,我有一个苹果,我们彼此交换,每人还是一个苹果;你有一种思想,我有一种思想,我们彼此交换,每人可拥有两种思想。”可见,思想因分享而繁盛,分享是增加,不是减少。

分享的本义是切割、舍弃。它不是让你去羡慕我,而是将我的一部分东西分享给你,从而在分享中获得,形成稳固的人际关系和社群感,继而获得更多。换句话说,分享的本质是“在一起”。

王小伟

(摘自《日常的深处:日用之物如何改变了我们的生活》)

好父母只做“60分”

如果给父母评分,满分为100,好的父母是多少分?英国心理学家温妮科特探讨过这个问题。有人将其转译成中文,用了一个出人意料却又十分贴切的词:60分妈妈。

近些年,孩子离家出走、抑郁成疾的事件时有发生,而且当事人年龄越来越小。搜索发现,孩子们的“压力山大”源于课业、学业和就业。压力背后的最大推手,往往来自缺乏理性、缺少常识的父母,来自一群不肯让孩子输(慢)在起跑线上的成人。

今天的父母,很多时候只遵从自己内心的诉求——我家的孩子应该怎样怎样,人家的孩子已经怎样怎样,却忽视自家孩子作为独立个体的兴趣方向、承受能力和进步空间。

心理学家给予高度肯定的“60分妈妈”,她不像100分

妈妈,时刻关注你的需求,保护其实是控制你,也不像0分妈妈,以自我为中心,无视你的冷暖。凡事有度,过犹不及。“60分妈妈”,是一个有意义的界定。心理学家提醒,父母对子女的爱,应该是一个从100分渐渐变成60分的过程。在孩子刚刚出生的时候,父母应当全心全意照料孩子,过了那个时段,父母就不妨一点一点淡出孩子的生活,回到自己的世界。

父母不焦虑最好的办法,就是退出所有微信群。你就会有在淡定中愉快地过好多年,然后有一天你会发现,你的孩子是很幸福的人。只做60分,不一定是“退群”。父母们其实可以“卸载”更多更多,有形的,无形的,既是解放自己,更是拯救孩子。

周云龙(摘自《好日子》)