

木心有言:“健康是一种麻木”,言出散文集《素履之往》之文《一饮一啄》。目及此处,合书思付良久,感慨滋生,不由得记下。

书中之意,作者之意,可是常态滋生愚钝?我坐想,这里的健康,谓之常态、合理、规则……麻木是为病态、愚钝、死灰、毁灭……

对于此句的理解,可演绎出多种版本,对应到生活,是为无趣;对应到读书,则是无味;若大胆对应到哲学,是为平庸;再对应于宇宙,则是毁灭。

以上之解,可推此即彼,相生相应。健康,是为人人念之事;麻木,却是人人不可见之实。何为健康?不过是遵循某种规则与节律,频频实践之,取其常态,取其平均。大多数如此,大多数人“健康”,“健康”到麻木。

生活乃是一种常态,乐不乐意,日子总要过下去。日子要过,总得有个过法。有些人这样过,日复一日,无大变故,无多滋事,总也满意。“这些”日子稳妥,心安理得,也无他求。又有一些人那样过,今日朝阳,艳丽一些,明日雨露,滋润一些。“那些”时日快乐,寻之不得,实在可爱。再有一些人,日子时而苦闷,时而欢愉,欲生欲死,最后归于合理。

这些舒服,人人喜爱;这些合理,人人叫好。可舒服久了,人也就愈发愚钝;合理多了,人也就愈加无趣。舒服和合理都是“健康”的,人人拥护此理。你这样过,他这样过;你这样想,他这样想,人人如是。每个夜晚,人人都睡得安然;每个早晨,人人都无恙醒来。在他人的熟睡中,偶有一些惊醒的异者,

觉得别扭,觉得难受,便再也睡不着了。次日清晨,两只绝望的眼睛,痛苦地呻吟,无人觉察,一切看似并无异样。这是一日,然而并非“一日”,还有二日、三日,无数个“一日”。所有人舒服,唯独他难受;所有人合理,唯有他不合逻辑。

“所有人都继续舒服得合理,无暇顾及“他”一人的难受到不合逻辑。他觉察到了异样,不是自己的异样,是所有人的异样。日子久了,大家都觉得他是生病了,恐怕已是绝症,无药可医,无法可治。

“随他去吧,一个疯子而已。”慢慢地慢慢地,他难受得舒服些了,想想这样倒也合理。偶有几日,大家发现这个“疯子”不疯了,这个“病人”似乎好了。为什么大家会这样觉得?那是因为他人人都看见他开怀地笑了,笑得舒服,他不再失眠,熟睡得合理。

他的笑是为自己,恰巧被他人瞥了去,他倒也不在意。只是他日日睡得香甜,他自己也觉得讶异。这些讶异,便成了他人眼里的合理。精神世界竟是如此统一,统一成所有人的合理。人人追求的不过是一种心安理得,一种合理的舒适,一种被人看得见的靓丽。那个“他”也就算了,何苦痛苦自己,终究还是要归于常理。

人人都说你糊涂,你未必糊涂,除非另有一个你。糊涂得形单影只,这算是哪门子糊涂?再怎么不济,也是要有个伴儿才说得过去,你我他聚在一起,才是糊涂到家了。

再后来,他不敢有志,问之缘由,说是怕得罪人。一个人,明了白了,却也明白到糊涂。

麻木的健康

樊建敏



双跪前行花送师

宁白

泰国清迈大学,像一座绿荫浓郁的植物园。这座大学在泰国排名第三,有三万学生,培养出了泰国的美女总理英拉。

我们坐电瓶车在校园里“走车观花”,粗壮的古树参天,一片片小树林围绕教舍、宿舍,几乎不见大片草坪,也没有见到有高楼超过大树。英拉读书的教学楼,只有四层高,已经陈旧,在路边安静着。

陪同参观的是一位中国女留学生,扎着马尾,穿着白衬衣、黑短裙的校服,像我们校园里看到的所有女学生一样,显得清纯。她到学校才两个月,她说已经感受到这里的学习气氛很浓,对老师非常尊重。

她告诉我们,每年1月16日是泰国教师节,全国放假一天。这一天,学校里会有向老师献花活动。同学们用象征尊敬、谦卑、纪律的茄子花、大草、爆米香做成花束,两腿跪着,行至老师面前献花,称为“跪拜礼”。她说,泰国人把老师看成是自己的父母,再重的礼节也不为过。这样的社会氛围里,这里的老师讲节操、重师德,言行之间遵循为人师表。说句实在话,得让学生跪得下去。

这位留学生说到这里时,眼睛里也流露出一丝崇拜的表情,有那么一点虔诚。其实,一个学生,心中能萌升起对老师的尊重,这样的情怀,多少有些崇高。她半是认真、半是戏谑道,我倒很想跪拜着向老师献花。只是在国内,真正值得心里尊重的老师,实在不太多。她在清迈大学读研究生,在中国她呼喊,呼喊中再挺身仰脸。读书的大学里,研究生导师是被称为“老板”的。

我们下车后,在很美的一个湖边散步,树影婆娑,波光闪烁。一棵很大的树冠下,二十多个男女学生围成一圈,每个学生手搭着两边学生的腰,在老师带领下,有节奏地弓身

对于不文明、不道德现象的忍耐程度越高,并不表明你的文明修炼和道德修养水准越高。恰恰相反,只有对不文明、不道德的现象和状况敢于说不,勇于较真,能于制止,善于转化,乐于升华,才是你文明修炼和道德修养水准高的综合体现。

会说、会写,关键是会干。能说、能写,关键是能行。志趣需导向,职业要定向。思有方向,干有动向和名堂。主动掌握情势,能把握态势。从不持谦让而又持愚不放者,人看其厌——厌其没有智商,人见其烦——烦其没有情商。人当执著明见善行,而勿固执愚见

三言两语记

徐弘毅

度越高,并不表明你的文明修炼和道德修养水准越高。恰恰相反,只有对不文明、不道德的现象和状况敢于说不,勇于较真,能于制止,善于转化,乐于升华,才是你文明修炼和道德修养水准高的综合体现。

志趣需导向,职业要定向。思有方向,干有动向和名堂。主动掌握情势,能把握态势。从不持谦让而又持愚不放者,人看其厌——厌其没有智商,人见其烦——烦其没有情商。人当执著明见善行,而勿固执愚见



加拿大班夫国家公园

沈丹锋

情与动作中表达出来。我不知,这样的老师,在授教和平时与学生相处时,是怎样的姿态。分别时的几多艰难,让我想见师生之情的纯粹。这样的老师,是值得学生们跪行献花的。

在校园行走,漫步树荫下的小道上,见有稍年长的老师走过,学生们都让步,微微躬身,让老师先行。一座大学,不以大楼炫耀气派,却在绿荫小道之间让人看到学生尊师之礼,你会真切感知这座大学的人文气息,掂量出知识的地位。

留学生向我们告别的时候说,这里很像一座大学,老师重学术、爱学生。

昧行。自尊,不是不让人说你不;而是说你不,让你更好地做主、做东、做好自我而为人尊、为人重。不值人之所爱,何用物之相载。刚劲不足,柔性不够,刚柔不济,成事不多。性格与性格、境遇和人遇、悟性及悟行,对人的成长有着一定的影响并相互作用而产生综合影响。当然,关键在于悟性和悟行。常有:对阵出高招,对垒出高人,对门出高户,对辩出高嘴。时有:对和出高局,对平出高盘。间或:对手成朋友,对头成战友。没有一定实力,少发相应功力,最好留有余力,紧要时当竭尽全力。举手不劳,是没有居心或居心有异。

陈继儒从历代书画家中汲取笔墨,取其神韵,故其书法绘画盛极一时,他发表的书法评论与画论,也为时人所赞。他兴趣广泛,对戏曲、小说也有所好,并迷恋其中,时有高见。

陈继儒一生是个布衣,虽文才画技出众,但在官场上无虚誉,也不如那些名气显赫的达官贵人享尽荣华富贵。其同乡董其昌在书画界名气最大,官居礼部尚书。清代康熙赞其字“天姿迥异,高秀圆润”,令天下人学董体。陈继儒则在民间拥有众多粉丝,时人评陈继儒与董其昌画的梅花,说董笔下之梅,虽美至柔,但少风骨;陈画的梅花,却柔中有刚,其花卉之骨格,如同画者的风骨。因陈继儒名声在外,后来,朝廷几次下诏赐其官,陈继儒以病辞谢。

在吟诗填词、游山玩水之间,陈继儒广交天下名士,又与僧道来往,他寓所也宾客满座,但他却能在喧哗热闹中选择了冷静处世,并不为盛名所累,也不为应酬而醉,每天仍坚持理首读书作文,他把自

己对生活的理解与观察写成了一本《小窗幽记》。他写的《小窗幽记》与洪应明著《菜根谭》、王永彬著《围炉夜话》,被时人合称为“处世三大奇书”,王锡爵、王世贞、黄道周等名士皆推重陈继儒“博学多通,志向高远”。

《小窗幽记》又名《醉古堂剑扫》,全书分醒、情、峭、灵、素、景、韵、奇、绮、杂的人事环境,讲一个人如何待人接物,人与人之间如何和睦相处,讲处世之道,颇有高见。此书是小品中的小品,又有语录体、格言体的特点,文字清雅,语言玲珑,格调冷隽,小见解独到,故书中之警句格言亦为后人所称誉。

陈继儒在写作《小窗幽记》之前,还编写过《太平清话》《安得长者言》《模世语》《狂夫之言》等著作,但以《小窗幽记》最为著

名。陈继儒在此书中的妙言是:“安详是处事第一法,谦退是保身第一法,涵容为为人第一法,洒脱是养心第一法。”因此,被时人誉为是“热闹中下一冷语,冷淡中下一热语,人人都受其炉锤而不觉。”在《小窗幽记》中有不少对养生的论述,陈继儒另著有《养生肤语》,此书谈养生奥秘,亦为人的修身之道。陈继儒忙碌一生于书画文章之间,无士人之称,被称为晚明小品文专家,寿至81岁,古人之高寿也。

《明史》将陈继儒收入“隐逸传”,他不为官,无虚誉,虽不曾隐居于深山老林,乃“大隐隐于市”之一例。

作为上班一族,自己的生活紧张而单调,从家到单位,从单位到家,两点一线,日复一日地重复着。一天在电脑前一呆七八个小时,忙碌的工作之后,下班后回家最大的幸福是躺在沙发上,或看书、或听音乐、或看电视,享受着静止不动的生活,觉得这无可厚非。

渐渐地,身体发出了诸多不适信号:脖子僵硬,眼睛发涩,腰酸背痛。上电脑查询之后得知,这是电脑办公或久坐族不注意锻炼的结果。特别是颈椎病,是一种不可忽视的疾病,前期往往因症状不明显而被忽视,严重时会头痛、恶心、心慌、手臂麻木,甚至有可能瘫痪,给工作和生活带来严重的影响。看到这些,我着实为自己的身体感到一丝担心。

丈夫喜欢打羽毛球,还请教练进行了指导,虽然掌握了一些技能,但因水平一般,找不到合适的球友,周末放假的时候,他没办法,就央求着我陪他一起打球。起初,我仅仅是陪练的想法。因为我的球艺太差,经常接不住球,打不了几下就有些泄气了。有时为打球两人也发生争执,顿时对打球失去兴趣,就扔下拍子罢工。在丈夫的鼓励下,我一次次重新拿起拍子,没想到,在一天天的陪练中,我的球技竟然有了长进。

在慢慢地摸索和学习中,自己发现

人都有情绪,这是个体在受到外界刺激时有意识的主观体验和感受。积极乐观的情绪会引发正确的行为和带来良好的后果;而消极负面的情绪或情绪失控容易使人产生躯体疾病,或采取鲁莽的行为,给他人和自己造成伤害。因此,经常审视自己的情绪,进行积极有效的疏导、管理和调控,十分必要。

重视情绪管理

邵祖新

根据世界卫生组织的解释,所谓健康,不仅是指身体上没有疾病或体质较弱,而且还必须具备良好的精神状态和社会适应能力。可不知道为什么,现在的人似乎肝火越来越旺,常为一些小事而发生谩骂斗殴,也有妨碍公务或提出不合理诉求的。在路上驾车不乏有“路怒”一族,到医院去看病常有“医闹”事件,弄得医患关系十分紧张。如果医生都不敢看病了,或是没有人想当医生了,那倒霉的还不是病人自己。

在现实的社会生活中,矛盾和摩擦是难以避免的,情绪的表达和宣泄也实属正常。但这一切都必须通过合法合理的渠道去寻求解决,每个人都得崇法尚德和文明守序,不断培养和提升自己的精神文明程度。

必须明白,情绪并不是由某一诱发性事件本身直接引起的,而是由经历了人对这一事件的解读和评价之后才发生的。不同的人对同一件事往往会有不同的反应。平时多注意加强自身修养,临到事情发生,以适当的方式表达适度的情绪,这是健康的情绪管理之道。每个人多一份理智,多一点文明、宽容和豁达,社会也就多一份安宁和温馨。

己对生活的理解与观察写成了一本《小窗幽记》。他写的《小窗幽记》与洪应明著《菜根谭》、王永彬著《围炉夜话》,被时人合称为“处世三大奇书”,王锡爵、王世贞、黄道周等名士皆推重陈继儒“博学多通,志向高远”。

《小窗幽记》又名《醉古堂剑扫》,全书分醒、情、峭、灵、素、景、韵、奇、绮、杂的人事环境,讲一个人如何待人接物,人与人之间如何和睦相处,讲处世之道,颇有高见。此书是小品中的小品,又有语录体、格言体的特点,文字清雅,语言玲珑,格调冷隽,小见解独到,故书中之警句格言亦为后人所称誉。

陈继儒在写作《小窗幽记》之前,还编写过《太平清话》《安得长者言》《模世语》《狂夫之言》等著作,但以《小窗幽记》最为著

名。陈继儒在此书中的妙言是:“安详是处事第一法,谦退是保身第一法,涵容为为人第一法,洒脱是养心第一法。”因此,被时人誉为是“热闹中下一冷语,冷淡中下一热语,人人都受其炉锤而不觉。”在《小窗幽记》中有不少对养生的论述,陈继儒另著有《养生肤语》,此书谈养生奥秘,亦为人的修身之道。陈继儒忙碌一生于书画文章之间,无士人之称,被称为晚明小品文专家,寿至81岁,古人之高寿也。

《明史》将陈继儒收入“隐逸传”,他不为官,无虚誉,虽不曾隐居于深山老林,乃“大隐隐于市”之一例。

作为上班一族,自己的生活紧张而单调,从家到单位,从单位到家,两点一线,日复一日地重复着。一天在电脑前一呆七八个小时,忙碌的工作之后,下班后回家最大的幸福是躺在沙发上,或看书、或听音乐、或看电视,享受着静止不动的生活,觉得这无可厚非。

渐渐地,身体发出了诸多不适信号:脖子僵硬,眼睛发涩,腰酸背痛。上电脑查询之后得知,这是电脑办公或久坐族不注意锻炼的结果。特别是颈椎病,是一种不可忽视的疾病,前期往往因症状不明显而被忽视,严重时会头痛、恶心、心慌、手臂麻木,甚至有可能瘫痪,给工作和生活带来严重的影响。看到这些,我着实为自己的身体感到一丝担心。

丈夫喜欢打羽毛球,还请教练进行了指导,虽然掌握了一些技能,但因水平一般,找不到合适的球友,周末放假的时候,他没办法,就央求着我陪他一起打球。起初,我仅仅是陪练的想法。因为我的球艺太差,经常接不住球,打不了几下就有些泄气了。有时为打球两人也发生争执,顿时对打球失去兴趣,就扔下拍子罢工。在丈夫的鼓励下,我一次次重新拿起拍子,没想到,在一天天的陪练中,我的球技竟然有了长进。

在慢慢地摸索和学习中,自己发现

打羽毛球是一项智力加体力、非常有意思的体育运动。打球时,不能一味地靠蛮力,智力和技巧十分重要,吊球、扣球、杀球,长球、短球、网前球,打法各不相同,渐渐理解了“知己知彼”的重要性,分析战术,分析原因,分析对手。在力量上不能打败丈夫时,我就靠智力取胜。变被动应战为主动进攻,找丈夫的弱点打,或前或后,或左或右,或杀或挑,让他找不着

北,丈夫在疲于应对中失误就多了起来,不是接不住球,就是球出界,我却越战越勇,巧中取胜。不知不觉中,爱上了打羽毛球。

“服不服,认输不?” “服了,你厉害!没想到你进步还蛮快的。” “这样的球也能接住,漂亮,高手!” 战术有效!最后我们握手言和,运动会在和平的氛围中变得友好和快乐。

后来,工作之余,我们也会晚上去活动室打球。时间长了,真正感受到羽毛球其实是一项非常好的运动,在精神感到愉快的同时,加快了新陈代谢,身体的各部分也得到很好的锻炼,特别是烦人的颈椎和眼睛干涩的症状得到了很好的缓解。生活从此变得不再单调,失眠的毛病不治而愈,每天精神百倍。



灯花



夜光杯



壶中书影



扫一扫,关注“夜光杯”



七夕会 运动休闲