

牛和人,谁是谁的奴仆

我留学美国时,曾造访一个家庭农场。叔侄二人的最终产品是牛奶。他们种植和收获玉米及青饲料,每日喂牛和挤奶,还要给奶牛配种,繁殖下一代奶牛。他们过得充实惬意,收入高于工人。但他们对我说:“只有一桩事情不好,就是不能外出,不能旅行,因为牛每日都要产奶。”

他们是牛的主人,也是牛的仆。牛被他们圈养,同时牛无须绳索、围墙,也捆绑住了他们。一方驯化或控制了另一方,看似是强

势一方的目的和意愿所造就的,其实不然。

人类驯化了野生的麦子和稻子,削弱了其晚熟、倒伏、果实皮厚的品性,它们服帖地遵从人类的意愿:不倒伏,按时成熟,果实饱满。

但常人很少反省到,驯化是互动的,人类驯化了作物,作物也驯化了人。作物失去了野性,人类也失去了野性;不再做身无长物、居无定所的流浪汉。不是人类的生存节奏决定作物的生存节奏,而是作物的生存节奏决定了人类的生存节奏。春耕、夏锄、秋收、冬藏,人类

好人如何有好报

曾祖父曾经讲了一个故事。故事不知是发生在湘江还是浏阳河。总之,那天江河上突然风涛大作,巨浪滔天。大风大浪中,两只渡船在颠簸。两船载客共百人,眼看性命不保。一位刚刚上岸的长者急呼救人。长者是位行商,长期在江湖行走。他对港口渔船上的船夫们说:我悬赏!救一个人给一贯,救一百个给一百贯。船夫们你看看我,我看看你,都不动。长者急忙改口:你们快去!去一个人给一贯,去一千人给一千贯。所有的渔船都动了。两只渡船上的人全部得救。而且,他们上了渔船没多久,渡船就沉了。

获救的人排着长队来到老者的船上向他拜谢。最后一个人,上船之后就扑倒在地号啕大哭。长者一看,竟是自己的独生子。真的是善有善报!

这个故事,说出了人性的真实。那么请问,长者第一次悬赏时,为什么大家都不动呢?因为船夫们有自己的盘算:救一个人给一贯,救不上来呢?岂不是白干了?何况还有风险。还有,如果是几个人一起救了一个人,难道分那一千铜板不成?分不均匀呢?问题很多啊!后来的办法就简单了:只要去,就有钱,当然都去。既然去了,人性中的善就会升腾,大家也会竭尽全力施救。结果是什么呢?船夫们从自私的念头出发,却达成了善果。这就是那老者的智慧。所以说,没有聪明才智,先有善心也是不行的。(摘自《

禅心》仁爱《新民晚报》易中天/文)

滴水藏海

请把我的双手放在棺材外面,让世人看着,伟大如我者,死后也是两手空空。

——古代马其顿国王亚历山大大帝的临终遗言

每个“明天起我要怎样怎样”的誓言,都只是为了今天能玩得没有负担。

——誓言的意义

不是学会了“表达”,而是学会了“咽下”。

——成熟的重要标志

(本报综合)



不在乎被讨厌

近日阅读日本哲学家岸见一郎及撰稿人古贺史健的《被讨厌的勇气》一书。书页封面上写着一段小小的话语:“所谓的自由,就是不怕被别人讨厌。”“有人讨厌你,正是你行事自由、依照自己的生活方针过日子的标记。”

人为什么需要他人的认同?为什么害怕被讨厌?岸见一郎的解释非常无情:因为多数人没有能力把“自己”和“他人”的需求分离。从某个角度看,站在潮流一方或者符合父母的社会期望,是件“很过瘾”的事。但这是一枚陷阱,当你小心翼翼保护娃娃般非常易碎的自己,你过的是别人的人生。

岸见一郎是维也纳心理学家阿德勒的信徒,阿德勒学派相信所有人生的烦恼皆来自人际关系,割舍别人的认同是一个人获得自由的重大功课。

在社群网络牢牢包围众人的年代,阿德勒的思想非常值得被重

新阅读。

我们每个人都知“真正大成功者”如乔布斯,或者历史可以留名的胡适、丘吉尔等,都是出名的“不从众”“不在乎被讨厌”“坚持自己”并“正向思考”。乔布斯把死亡当礼物,每日醒来自问自己:“如果明天我就要死了,我今天要做的事还该做吗?”即使明知如此,当自己面对可能被讨厌时,许多人欠缺正向心理的态度,仍不免选择牺牲自己的思辨及价值,以“负面”“从众”的方式逃避自己的难题。

快乐取决于我们的心态,而非“赞、自尊、社会认同”,甚至后者愈多,有时候愈失去自我。这一生你未曾“成功”,可能代表你好好地为自己活了一生;如果“成功”,小心理检视,你的成功是否只是以害怕被他人讨厌而换来的。若是如此,那你的成功不幸只代表“你为他人活了一辈子”。(摘自《愉悦哲学》陈文茜/文)

杰克逊的烟斗

烟丝倒出来,我就想保留您用过的。”杰克逊友好地把烟斗递了过去,威廉用纸把它包好,然后说:“感谢您给了我这么珍贵的礼物。其实,它并不是我父亲要的,我只是想借此向您证明我的公

外交能力。”几周后,威廉被任命为驻玻利维亚的外交官,杰克逊推荐他的理由是:“威廉虽然缺乏经验,但对认准的事,会千方百计地去完成,这样的人值得信任。”

(摘自《新民晚报》张小平/文)

“谁是一家之主?”男人从不问这个问题,因为他们心里十分清楚。

“谁是一家之主?”女人最爱问这个问题,问老公问孩子问邻居。说是她,她不相信;说不是她,她又生气——你说,能让她做“主”吗?

经济大权她做主吗?“我昨天在百货公司看到一件……”“你说,上个月加班费呢?”……哪一件事情不要问男人?这叫什么“主”?再说,你听过“财主”还偷藏“私房钱”吗?

管教小孩她做主吗?“小明功课又退步了,你看怎么办?”“什么?你答应他谈恋爱?”“是我的儿子,我为什么不能打?”……又有哪一件事不要问男人?她要是“主”,就不会说:“孩子又不是我一个人的。”

管理家事她做主吗?“你看壁纸换这个颜色好不好?洗衣机又坏了,你修一修吧?”“谁说我烧的茄子最难吃?你敢!”……还不是非问男人不可?是主是仆,清楚得很。三更半夜,女人在自己家里也会害怕,男人自己在家里……嘿嘿,哪有时间害怕?你说,谁是一家之主?

(摘自《广州日报》苦苓/文)

批评是项技术活

理直气壮看上去好像没什么不好,我有理呀,就不能气势足一点呢?别忘了,我们老祖宗还有一句话呢——有理不在声高,得理还须饶人。如果是对待敌人,对待那些居心叵测的小人,我们当然要“理直气壮”。现实中,这样深仇大恨的对立毕竟很少。发现了别人的不足,理直气壮地直接指出,不如理直气和地巧妙指出。后者既容易被人接受,也能够体现出批评者的涵养和气度。

人人都爱听好话,谁也不愿挨批评。既然如此,批评就成为一项高难度的技术活,有技术的人会做得很好,既达到了批评的目的,又让对方乐于接受,使良药不苦口、忠言不逆耳。

俄国作家车尔尼雪夫斯基说:“既然太阳也有黑点,人世间的人和事就更不可能没有缺陷。”面对他人的错误,我们不宜死搬硬放,不依不饶,而要辩证地、全面地分析问题,这样说出来的话才具有客观性、公正性,从而更好地评价人。明代思想家吕坤说:“心平气和,而有强毅不可夺之力。”可见,和气是一种力量,是一种直抵心灵的力量,而那种盛气凌人靠粗暴打压的力量,根本无法与之相提并论。

理直不必气壮,这需要有一颗宽容之心,得饶人处且饶人,需要有一种自律自我控制的修养。又正需辩证,理直也语柔,这不但不是一种宽容与谦让,更显示了一种风度与涵养,能够让你有一个更为和谐友好的人际氛围。(摘自《今晚报》张勇/文)

“你心中空间越大,生长的花儿就越多”



为减轻病人痛苦 他变身小丑医生



亲历癌症的伤痛

2008年,宋龙超考入四川师范学院,就读传媒编导专业。然而入学不久,母亲就查出了白血病。对于宋龙超的人生来说,这是一重大的转折点。他放弃了自己的电影梦想,决定转入医护相关的专业,希望通过自己的知识更好地照顾妈妈,并为更多的患者减轻痛苦。

2011年,母亲没能逃脱癌症的魔掌,痛苦离世。在家人的支持下,宋龙超进入了四川省人民医院,开始了自己的护士人生。2016年,他参加例行体检,发现甲状腺有结节,后来被确诊为甲状腺癌。

“甲状腺癌的手术还算顺利,但要终身服药。术后第三天,朋友来看我,那时我身上还插着引流管。他们突然就闯进来了,三个人穿得特别夸张,还有一个戴着红鼻子,进来了也不打招呼,就在我面前摆各种各样搞笑的动作。我平时的笑点挺高的,但还是被逗乐了,病房里其他人也乐了。那是我第一次切身感受到小丑医生的力量。”宋龙超说,其实小丑医生在国外已经有几十年的历史了,就是专业人士通过表演来缓解病人的紧张情

绪,帮助他们度过艰难的治疗过程。“那时候,医院的几个同事刚从意大利学习小丑医生回来,我也参加到了他们的活动里。”

储备各种医学知识

小丑医生其实不是简单的扮丑,而是一个职业,所有的小丑医生都是经过专业的医疗知识和表演技巧培训的,什么病人用何种方式,都是有讲究的。比如对儿童和对老人是不一样的,对隔离病人和对正常病人是不一样的,对终末期患者和康复患者也是不一样的。这里面涉及了各种医学和心理学知识。

之前有一个肿瘤科的病人,肺癌晚期。老人比较悲观,也很封闭,不愿跟儿女交流。医院派了一个性格开朗的小丑医生过去,他很擅长和老年人沟通,除了戴着标准的红鼻子,还特意戴了顶礼帽,穿着老年派的衣服,端了杯茶。

那名同事发现老人最大的爱好是下棋,过去之后就坐在旁边跟其他的患者下棋。老人一下来兴趣了,慢慢走过来在旁边看着,偶尔还支几招,沟通就这么建立起来了。

“我们约了第二天来陪老人

下爬上火车。李秀英说:“十天八天就得出来一趟,就是给我们俩停的呗,要是火车不停,我俩就困在这儿了,就得成野人了。”

4182次列车运行在大兴安岭西北坡,全程523公里,一共31站,运行时间12个半小时。有一些站在时刻表上是没有的,也买不到票,得上车补票,三分之一是乘降点,没有站台,没有工作人员。有的时候车站就上一个人,有的时候好久一个人都没有,但火车每天都按时停上1分钟,因为站多,票价最低1元,大多只有2元,沿途百姓亲切地叫它“公交招手停”。列车沿途人烟稀少,居民分散,深山里的孩子都是坐火车上学,火车有时就变成了校车。

车上常会有乘客突发疾病,这时候,乘务员就成了“急救大夫”,而列车上也有最细心的准备:从各种应急药品到待产包一应俱全。

午饭时间,张所有抽空给摔胶胫骨的妻子打了个电话:“你这两天怎么样了,疼不疼啊可以着地吗?你自己多注意点啊。”

车路过牙克石,张所有默默望着车窗外,家就在那里,虽然回不去,但离得近心里也好受点。张所有说,他上学就上过这趟火车,这条线载过他梦想,只要4182次列车还开着,他就一直跑下去。

(摘自央广网)

下棋,这个过程中,小丑医生用比较幽默滑稽的方式进行表演,陪他聊天,老人的心情逐渐好了起来。老人跟我们说了实话,其实他是担心自己的身体在医院花太多钱,所以他不愿配合治疗,不想成了家里的负担。”宋龙超说。

欢笑成治疗的重要处方

有的时候,小丑医生会从一个孩子入院就开始介入,告诉孩子现在进入了一个“游乐园”,需要全程跟医生完成一个游戏过程。这其中,打针输液的治疗都是挑战任务,如果挑战成功了,就可以获得奖励。

宋龙超遇到过最“恼火”的病人,是一个六岁的小男孩,患血液

原地摆摊 31 年等儿子

等了31年,奇迹发生了。1987年6月,韩峰年仅6岁的儿子小君在自家修表摊前失踪,疑似被拐。遍寻无果后,韩峰就一直在修表摊等待着,日复一日年复一年,等着儿子回来。31年过去,小君变成张毅,长大成家,有了两个可爱的女儿。看到生父一直苦等自己的报道,他犹豫许久,最终决定带上妻子与生父见面……

31年前,儿子在自家摊前失踪

1987年,张毅刚满6岁。这一年,韩峰刚刚在绵阳站稳脚跟,便从老家将家人接到了身边,开始修表为生。

韩峰修表摊摆在原成绵路边的会仙楼下,曾是绵阳市的汽车客运站,旁边还有一个市场,人流量大,修表的人也多。“当时应该是6月1日,我当时正在给一个男子修表,修好后,抬头起来一看,客人没在,孩子也不见了。”韩峰肯定孩子是被拐走的,他回忆说,发现儿子不见以后,他就近询问其他商铺的老板。其中一名售货员告诉他,看到一个男性买了一包饼干给了一个小男孩,然后就一起走了,但是去了哪个方向,并没看清楚。

儿子丢失以后,韩峰开始了寻子之路,从绵阳市区到临县乡镇,他的足迹遍布周边多个市。

数十年如一日原地摆摊等儿归

为了找寻儿子,韩峰去过最远的地方是辽宁。

多次寻子无果,韩峰选择了一个在身边看来最不可理喻的法子——原地等待。每天早上7点,韩峰准时出门,骑着自行车,带着饭菜,从绵阳市高新区普提寺前往成绵路的修表摊,晚上7点又骑车回家,来回超过22公里。除了过年休息几天,韩峰日复一日年复一年,每天都过着这样的生活。

“多年过去,韩峰满头黑发已花白,每天路过的老街口,也从泥路变成了绵阳最繁华的主干道之一,

他还等在原地。周遭日新月异,一条又一条来自各地关于儿子的线索,让老韩从期望变成失望,可老韩从未想过要结束这场一个人的战斗。

后来,通过媒体报道,好心人传来新的信息,两地警方也积极参与其中。2018年12月25日,警方通过血液鉴定,确认了韩峰和张毅父子关系,等了31年,孩子终于找到了。

DNA 比对成功 31 年等来了惊喜

采访中,张毅一直提到四个字,皆大欢喜。他想要一个双全法,不负韩峰不负养父。

去年12月初,警方找到张毅做血液采集,做DNA对比。身份确认后,张毅很犹豫,他知道生父韩峰想见自己一面的迫切心情,但也担心养父方面的想法,怕两位老人想不开。

年关将至,他和妻子商量后,还是决定夫妻俩先请假回绵阳,见养父一面,也想着可以为接下来两家人的大团圆做一个好的铺垫。“马上就要过春节了,想到大家都亲人团聚,我就在想,离别30多年,不管怎么样的难处,都挡不住血浓于水的这种亲情,所以还是想回来先见一见。”这个想法得到妻子支持,定好机票,两人请假赶了回来,他知道,他必须要回来。

1月6日上午,“爸!儿子回来了!”从广州赶来的张毅和韩峰相拥而泣。韩峰的微信名字叫做圆满,他一直期待着能够找到儿子,家人团聚。如今,他梦想成真,终得圆满。(摘自《华西都市报》)

心理漫画

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心理漫画

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语

心语