

幸福可以无限靠近,无法彻底到达

白岩松

我们为什么不幸福?

1997年底,我买了这辈子的第一辆车。车开回来后我很兴奋,吃完晚饭,荒郊野岭连路灯都没有,我开车带大家出去兜风。那么小的富康,里面居然装下七个人,我这辈子都忘不了那天晚上感受到的幸福,不仅我,车上的每一个人都是如此。今天看来超员违章了,但荒郊野岭中,幸福感更是“严重超载”。

后来我换过几辆车,价钱也越来越贵,但我再也找不到当初那个夜晚的幸福。

幸福需要三个层面的因素,物质、情感和精神,物质是基础,情感是依靠,精神是支柱。过去吃不饱、穿不暖的时候,我们以为只要拥有了物质基础就会幸福,忽略了情感和精神的作用。后来发现它只是个基础,如果情感和精神上有所欠缺,依然不会幸福。

现今的我们,物质大踏步地向前走,在情感和精神方面,是否失去了很多呢?

幸福和他人有关吗?

你出家门的时候很幸福,很开心。可是随后,买早点排队有人加塞儿;过马路周围的人都闯红灯,让你进退两难;去银行取钱,营业员耷拉着脸,给你不少冷遇?你觉得你会幸福吗?

也有可能,一些素不相识的人,使你拥有了某种幸福的感觉,哪怕你是“受害”的一方。公共汽车上被人踩了一下脚,本来很恼怒,没想到对方非常诚恳地向你道歉,那一瞬间你很温暖。你的东西掉地上了,旁边的人捡起来递到你手上,你觉得这个世界还是很有爱。

幸福当然跟他人有关系,这就是问题所在,也是我们当下经常不幸福的由来。物质是基础,可以依靠自己去创造,情感却不仅仅是自己的事,和父母家人有关,和身边每个人有关。

幸福和国家有关吗?

有些调查数据显得很个人化,比如财富、物质、情感等,也有很多跟周围的大环境有关系。比如一个廉洁、高效的行政系统,民主和自由的社会环境,都会让我们感觉很幸福。所以,幸福怎么能跟国家没有关系呢?

那年3月5日,时任总理温家宝的政府工作报告当中

振聋发聩

【编者按】时人云:身体与灵魂,总

要有一个在路上。当下,旅游观光已成为现代人的一种生活方式,然而当我们观光的时候我们到底在看什么?是视野所及的风景?还是景物背后的世事变迁?或者是单纯享受行走的乐趣?本文系张钟霖同学游览韩城司马祠的一篇游记,透过笔触,让我们看看他的回答。

韩城司马祠感怀

高2017届30班 张钟霖

车过洛水,两岸的景物渐渐显出了不同。平旷的地面上开始隆起沟、塬、梁、纵横交错,不时看见一排排窑洞。关中平原的温润正逐渐被黄土高原的粗犷所取代。浓雾,干冷,无风。北中国一个平平常常的冬天。

今天去看陕西韩城司马祠。

景区入口处是《史记》中十二本纪故事的雕像,分列于道路两旁。道路尽头是司马迁巨像。像前有香炉,里面有人供奉。我想,还是要依汉代礼节,躬下身去,行一个汉代大礼。

之后要爬一段山路,爬到一半时我怔住了。

我看到陡峭的绝壁面对两条大河的交汇,高峨的黄河铁桥隐隐中穿过。晴朗的日子里应该可以望见黄河与芝河,但今天在雾里,两条大河全被隐去,只留黄河大桥在浓雾中若隐若现,宛若巨龙穿梭于云雾之间,于是深渊变得更加深不见底,变幻莫测。浓雾此时此刻造出了别样的朦胧美景。

踏上了古道,砖石上有流水侵蚀的纹路,颜色与周围景物一样的浑黄。石头看起来很有年头了,四周已被磨得崎岖不平。石头中间的连接用的是铁质的燕尾榫,一种古老的工艺。一看介绍牌,路是北宋修的,也只有足够的年代才配得上这样的沧桑。

司马迁祠可以看作是时代的叠加和记录:路是宋代修的,碑有朝代的。而真正的墓家却是蒙元所建。为什么呢?恐怕是司马迁的逝世过于凄凉,以至于他的卒年都是个谜团。

人们称道的往往是司马迁遭受宫刑发愤著书的精神,而忽视了《史记》的成书,并未能挽救司马迁个人的命运,其人晚景凄凉,不知所终。《史记》直到汉宣帝年间才得以重见天日。

《史记》对于华夏文明记述的意义,怎么估量都不算过分。伟大的人物造就了伟大的事业,伟大的事业润泽世人,却单单忘了反哺伟大人物本身。

【编者按】你幸福吗?这样一个简单的问题在当下社会里想获取一个肯定的回答却变得越来越难,物质生活的富足并没有直接带来精神世界的充实,反而不少人走向了虚无。也许在这焦虑无常的时代,我们都需要补上一门幸福课。虽然幸福不一定达到,但追求幸福的过程至少可以暂时温暖内心的荒凉。

白岩松——
没有一代人的青春是容易的

出现了“尊严”二字,当晚我在《新闻1+1》的直播里说:“我终于看到了这个字眼,这是一个比让中国成为GDP世界第一还要难以实现的目标,但它毕竟已经出发了。”

“尊严”是我看到的最富有诗意的政治语言。国家既然确立了这样的目标,接下来就还会思考很多问题,比如,到底什么是大事,什么是小事?如果只有奥运、亚运、世博才算大事,老百姓的事都是小事,那就麻烦了。

北京奥运会结束后,我写道:“该到了把每一件小事当大事的时候,也该到了把每一个中国人的福祉当成最大目标的时候。”

不能因为奥运会来到北京、世博会来到上海、亚运会来到广州,我们就要牺牲自己所有的喜怒哀乐,甚至批评的权利和不满意的权利。

广州亚运已经体现出很大的进步,一路都是“骂骂咧咧”过来的:老百姓抱怨亚运扰民,官员也会出面道歉。我甚至认为将来,如果中国哪个城市再要申办奥运会,支持率只有70%,不意味着退步,反而意味着进步。

就好像中国人非得过了开车的瘾,才会重新回归骑车和步行;非得把乱七八糟的情感都体

验一遍,才重新体会到家庭的可爱。

幸福和信仰有关吗?

我所谓的信仰,不只是简简单单的宗教,宗教也并不简单,但怕大家理解得简单。

中国人的宗教观是什么呢?人跟佛之间互惠互利。大家都有很强的功利心,进到寺庙里,啥事?想生孩子,找观音。啥事?身体不太好,药王殿。啥事?缺钱,财神爷。

有信仰的最大好处是什么?有敬,有畏。当你的内心里有天、下有地的时候,你很踏实,知道自己该怎么做事。

全世界没信仰的人只有十一二亿,大部分都在中国。中国人里有信仰的,一亿多人信着佛教、伊斯兰教、基督教、天主教,还有一亿多信共产主义,剩下的就只信人民币了。如果大家都用一种方法信人民币还好,那叫人民币教,没有,各有各的信法。于是就乱了,乱的不止是方寸。

以茶代酒,淡中得味

幸福在你心里,不需要外在标准的衡量。人生得意和失意都只占5%,剩下的90%是平淡。你能不能把那90%的平淡过得不那么平淡?不太容易,尤其年轻的时候更不容易。

我观察我的儿子,他不太爱喝白开水,也不太喝茶,爱喝各种饮料,甜的,刺激的。因为人生淡,年轻的时候味道少,他需要用更强烈的味道,去给自己一种触碰。

而我现在爱喝的都是淡的东西,白开水、绿茶。过去愿意喝肉汤,现在愿意喝好的青菜炖了很久之后的汤。小时候觉得这个没味,现在才知道真叫鲜,淡中得味。这是岁月给的。

无限靠近但无法抵达

有一天我们会到达幸福吗?百米比赛会有一条固定的终点线,即使你跑得慢,十几秒、二十几秒也到了,总能撞线。

但幸福没有终点线。有的人刚跑不久就到了,有的人跑很久也没到。

“也许我们喜欢的不是成熟,而是走向成熟的过程。”同样,也许我们追求的不是幸福,而是追求幸福的过程。

幸福就像“百分之百”的黄金,没有绝对的抵达,但可以无限靠近。

【编者按】在世界著名高等学府哈佛大学,排名第一的课程,不是时髦的经济学课程,也不是实用的法律课程,而是泰勒·本·沙哈尔博士的幸福课。我们来到这个世上,到底追求什么才是最重要的? 塔博士坚定地认为:幸福感是衡量人生的唯一标准,是所有目标的最终目标。

一、什么是积极心理学

1、成功最重要的两点,一是自信,强烈的愿望,相信自己能成功;二是好奇,多问问题。

2、最重要的往往是常识,大道至简。做减法比做加法让心灵成长更快,复杂之后的简单才是真简单。

3、我们大多数时间花在外在,关照自己的时间太少了。关照自己和沉默有关系,多给自己一

2、关注正面新闻,躲避媒体为了博眼球的负面煽动。从艺术中学习,无论音乐、电影、雕塑,美术何种艺术形式,艺术都是将美好的一面表现出来。

五、积极情绪

1、艾默生说:如果星星每千年闪烁一次,我们都会仰望赞美这个世界的美丽,但是他们每天都在闪烁,我们将之视为理所当然。

2、练习感激,甚至将它们记下来,你将看到越

哈佛最受欢迎的“幸福课”笔记

(节选)



来越多的积极事物。

3、美德是可以不断训练出来的。

六、养成良好习惯

1、如果想要养成好习惯,不断地重复吧。我们培养习惯,而习惯将造就我们。如果你想说服一个人,不断地重复吧,一般说服一个人要改变原来的观点,最少需要6次。

2、远离舒适区,当你感觉无助的时候,可能正处在健康的改变状态。

3、很多时候不是自律起作用,而是习惯起作用。记录好习惯的培养过程,比如30天内培养一个好习惯,就会与众不同。

4、遇到事情留给自

己一个解读时间:这是机会还是威胁?是竞争还是合作?是自愿还是责任?是成长还是灾难?

七、写日记

1、自传书是最好的自助书,把美好的事情写下来,内心会有力量。

2、写日记可以增强神经通路,增强对生命的控制力和预见能力。

3、刚开始写日记焦虑程度会上升,持续4天后焦虑水平会稳定在比原本更低的水平,同时免疫系统提升,变得

更social。

八、运动与冥想

1、压力增大时可能会首先放弃运动,要在潜意识里觉得自己值得幸福,值得拥有美好的身体。

2、长期冥想者的惊吓反应更少;平静会传染,不宜生气。平静增强免疫力,焦虑会使免疫力降低。

3、苦苦思索是问题的症结之一,不是解决办法。

4、在冥想过程中察觉并接受身体信号,身体有自我疗愈功能。

九、幸福与幽默

1、人们倾向于在平日生活中和幽默的人多接触,幽默的生活方式也是会传染。

2、幽默是可以培养的,多寻找令你开心的事;向幽默的人学习他们思维和话语中的幽默模式。

3、经历过人生起伏还能笑对生活的人,内心是真正的强大。

些沉默的留白,对于生活、工作、修身都很重要。语言信息的交流并不是教与学的全部,沉默是学习的必要环节。

4、信息的解读比信息本身更重要。information如同填满一个容器,而transformation如同改变这个容器的形状。

二、为什么要学习积极心理学

1、问题缔造现实,你的关注点影响你的认知。感谢和追求那些美好的事物,美好的事物也会回报你。

2、从普通变得不普通,你需要:适应力强、有榜样、有助人行为、关注优势承担责任。

3、预防困苦最有效的方法——不管是抑郁还是焦虑——实际上是专注于培养积极心态。

三、积极的环境能改变人

1、内在因素对幸福感的决定性——基本需求满足后,财富对幸福感的影响很小。内在因素是指对世界的解释、关注点等。

2、一个阻碍人们改变的最大障碍是人们低估了自己能改变的能力。

3、痛苦等负面情绪对于人来说不可或缺,我们要允许自己作为人所产生的任何情绪,学习积极心理学不是避免负面情绪,而是能处理负面情绪。

4、非常有益于心理健康的冥想:坐直,放松背,放平脚,深呼吸,思想聚焦在呼吸上,平静之后让所有的情绪释放。

四、感激

1、培养感恩习惯,不把好事习以为常,感恩让人感到平静。与孩子每晚谈感激与快乐的事,有助于培养其乐观性。

他山之玉

1、《我们三代人》,汤一介著,中国大百科全书出版社,2016年1月

本书是汤一介先生的遗稿,经整理后首次出版。汤一介在书中记述了祖父汤霖、父亲汤用彤和自己这汤家三代人的人生经历、思想脉络以及学术追求,从侧面反映了不同时代知识分子在中国百年历史中的思考和抉择,其中这三代人对于中国传统文化的传承和坚守,对于为人和治学之道的践行,尤为发人深省。

2、《教育六问》,鲍鹏山著,复旦大学出版社,2015年12月

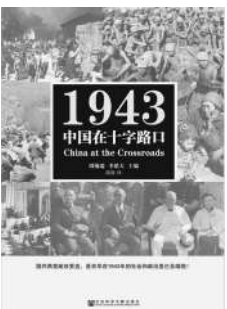
作者运用自己研究所长,立足于现代文明下的教育理念,并结合自己长期从事教育工作的丰富实践经验,从传统文化,尤其是从两千多年前孔子所开创的人类教育那里,撷取丰厚资源,评说当下中国教育所面临的困境,并指出前行的方向。书中从关乎教育全貌的六大问题,即教育何为、教师何为、何为素质、经典何为、何为教材等入手,振臂一呼,试图给予已经迷途的“教育之羊”以警醒。

3、《我脑袋里的怪东西》,【土耳其】奥尔罕·帕慕克著,上海人民出版社,2016年2月

帕慕克最新的长篇小说,正如媒体评论所说,“斩获诺奖之后还能写出自己的最佳作品,帕慕克就是这样的大师”。这本书讲述的是钵扎小贩丈夫鲁特的人生、冒险、幻想,

以及他的朋友们故事,还是一幅通过众人的视角所描绘的1969—2012年间伊斯坦布尔生活的画卷。

4、《1943:中国在十字路口》,【美】周锡瑞,李皓天主编,社会科学文献出版社,2016年1月



回望历史,探究特定年代、特定事件的缘起和走向,从中发现某些人物和事件对于历史进程的推动别有意味。对中国近现代史研究颇有心得的美国历史学家、汉学家周锡瑞参与主编的本书集结了来自中国大陆以及海外历史学界的多位学者,各自从不同历史命题切入到1943年这个在中国现代史上关注却有着暗流涌动、承前启后意义的年份。虽为学术专著,但建立在大量史料基础上的事件陈述,特别是诸如宋美龄访美、延安整风运动、河南大饥荒等事件,在给予历史研究者启发之外,也能引发普通读者的兴趣。

读书推荐

美文欣赏