

悟出少的境界,享受大的幸福!

■林新华

“少则得,多则惑。”

这句话,蕴含着《道德经》中一个最大的智慧,就是:少!

在我们的传统概念里,一个人拥有的东西越多越幸福。

的确,在适当范围内,多比少好。

但如果拥有太多,其实未必能带来更多更大的幸福。

参加工作几十年,我历经了几个工作单位。

毕业分配到企业,到了企业报到后,单位发了工作服。

那时工资不高,又喜欢交朋结友,几乎没有什么结余。

工作的地方在乡村,远离市区,难得去购买什么衣服,衣服都是读书时候买的。

衣服不多,上班又要求穿工作服,下班就穿着从学校带来的衣服,简简单单就那么几件,无须选择。

后来,调到城里的企业工作,还是穿工作服。周末喜欢写作,难得出去。因此,基本上不必为挑衣服而费心。

在两家企业工作后,因为工作需要调到一家事业单位工作。这里不再发工作服,自然就不需要穿工作服上班。

到新单位上班后,穿什么衣服便成为每天的选择。

刚开始时,一直穿着工作服的我,一年到头难得添置衣服,只是换季时,妻子才买了一些衣服。但毕竟数量不多,挑选起来也很简单,就是那几件轮流穿。

到新单位工作一段时间后,发现这家单位与我在企业工作有着很大的区别。

在企业工作时,一天到晚难得见到几个外人,几乎都是单位里的人,大家都穿着工作服,从未想到穿着要变化。

到新单位后,完全改变了以前的社交圈,每天都会遇到陌生人。这些人来自各行各业,参加的活动五花八门,去的场所各种各样……这样一来,对衣着就有了不同的要求。

随着日积月累,衣服就这样渐渐增多了。

款式不一的衣服,开始成为每天上班前要面对的选项。

选择多了,纠结就开始了。

有时穿了这件,觉得不如那件好,换过来,发现还不如之前穿的那一件,在上班途中,想一想换过来可能更好一些……

纠结多了,自然就成为一桩烦心事。

工作又再次变动,调到机关工作。

机关虽然没有发工作服,但有个约定俗成的习惯,那就是以白衬衣作为标配。

这样一来,我又无须去作过多的选择,反正穿白衬衣就行。

如此一来,到多了一份轻松。

穿着选择带来的心情变迁,其实体现了“少则得,多则惑”所蕴含的道理——选择太多,诱惑太多,人们就会在困惑中,迷失方向,失去快乐。

我们在生活中也可以看到,一个人去争的越多,束缚他的东西就会越多。他求得越少,反而困扰他的东西就越少。

因为少,他可以全神贯注于目标、潇潇洒洒对生活、简简单单对交往……这样的人深刻领悟了人生的真谛,会活得更洒脱、更容易成功、得到更多的幸福。

人的精力是有限的,人生的欲望也应当是简单的。

心理学家研究认为,欲望越多的人,愈容易自寻烦恼;奢望越大的人,愈容易挫折缠身。

所以说,知足称君子,贪婪是小人。欲壑难填,便会积重难返。知足常乐,才能终身不辱。

的确,人在奋斗之初,因为目标专注,一心一意做事,反而容易成事。

如果贪求名利,又很在乎这些外在的东西,就如会泰戈尔说的那样:当鸟翼系上了黄金时,就飞不远了。

多比少好,但多到令我们在选择中被迷惑时,那就适得其反了。

正如《道德经》中所劝谕的那样:五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋畋猎令人心发狂。

缤纷的色彩,使人眼花缭乱;嘈杂的音调,使人听觉失灵;丰盛的食物,使人舌不知味;纵情狩猎,使人心情放荡发狂。

人生面对的诱惑多了,机会多了,选择多了,人就容易忘记初心,容易走向歧途。

“嗜欲者,逐祸之马也。”

西汉经学家、文学家刘向在说出这个观点的时候,自己也遵循着这个道理。

作为才华出众的官员,他为人平易朴实,不重威仪,廉洁乐道,淡然看待名利、进退。

“然则淡然无欲者,非无欲也;欲止于其所欲,而不以流俗之欲为欲也。”

正如王船山先生说的这样——

心态淡然别无所求的人,并非没有欲望。他知道他的欲望应该在哪个地方终止,没有让欲望肆意蔓延,没有把世俗流行的欲望当作自己的追求。

刘向在人生道路的选择上,坚持着自己的追求,面对仕途的波折,他不改初心,潜心学术。

约公元前77年,刘向出生,这是汉孝昭皇帝当政时代。孝昭皇帝是汉武帝刘彻少子、西汉第八位皇帝(含吕后称制时期的前少帝和后少帝)。

若干年前,我们强调“民以食为天”,这是重在解决温饱问题。而今天,“民以食为天”显然更侧重食物的质量与安全问题。

近期,将打烊前尚未售出的食物以盲盒形式出售的“剩菜盲盒”,在部分城市年轻人中流行起来。由于价格低廉、能满足消费者好奇心,且与反对食物浪费的理念相契合,“剩菜盲盒”吸引了不少消费者尝试。专家认为,“剩菜盲盒”存在一定食品安全隐患,购买时应慎重。

因此,面对包括“剩菜盲盒”在内的所有“食物盲盒”,无论我们打开盒子之后最终结果是喜出望外,还是“再来一

次”,其前提必须是确保食物的质量与安全。没有了这一前提,食物盲盒的意义也就荡然无存,至少是本末倒置。

而做到这一点,就商家而言,相应的标志还是必不可少。严格来说,临近过期的食物,最好的方式应该是打折或者是捐赠。如果商家希望借助盲盒这一形式予以促销,也是无可非议。但是,盲盒之内,我们却不能一“盲”了之。针对相应食品的制作时间、保质期、保存条件、食用方式等相应说明,必须是“一个也不能少”。否则就有坑害消费者的嫌疑,而一旦造成不良后果,可能都是“不能承受之重”。

另一方面,针对“剩菜盲盒”这一新

作为楚元王刘交五世孙、西汉阳城侯刘德之子,刘向出身高贵。所以,他因为祖辈的原因,12岁的时候,就出任掾郎。掾郎这个官位不高,但很重要,就是在宫廷中引御辇的官,御辇则是皇帝乘坐的车。

可想而知,皇帝对刘向家的信任,对刘向的器重。

小小年纪被皇帝看重的刘向,还特别好学。

汉宣帝时,因此擢任谏大夫,后选为儒俊材,曾应诏献赋颂数十篇,官至散骑谏大夫、给事中。元帝时,擢任散骑、宗正、给事中,因屡次上书言事,弹劾宦官弘恭、石显及外戚许、史,曾两度下狱,被免为庶人。闲居十余年。成帝即位后被启用,后官至中垒校尉,成为守卫宫廷的中级武将。

无论是居庙堂之高,还是处江湖之远,刘向总是潜心学术。他昼诵《书》《传》,夜观星象,常常通宵达旦。刘向喜言五行灾异之说,并据以论证现实政治。

如此一来,刘向学问日益渊博,曾奉诏整理五经秘书、诸子诗赋近20年,通过校阅群书,对古籍的整理保存作出了巨大贡献。撰成的《别录》,成为中国最早的目录学著作。又集合上古以至秦汉符瑞灾异之记,推衍行事,以类相从,撰成《洪范五行传》11篇,为中国最早的灾异史。

一个人能在中国历史上完成两项前无古人的工作,足见刘向的贡献之大。

历史记住刘向,不是因为他作为一个守卫宫廷的中级武将这个职位,而是他作出了前无古人的贡献。

我们想,如果当时的刘向既想做学问,又想当大官,也许官位会高一些,但做学问就很难做得这么好了。

毕竟人的精力和时间是有限的,鱼与熊掌不可兼得。

历史上可能就不会有刘向的青史留名了。

人生面对的难题是,欲望太多无止境,诱惑太大难取舍。

如果不加克制,这也要那也要,选择太多,容易迷失方向,人生疲于奔命,忙忙碌碌而无为,结果失去的会更多。

倘若精准选择,目标专一,以少胜多,得到的会更多。

大道至简!

因为选择有节制,不让欲望泛滥,就会少一些纠结,舍去烦恼之苦,多一份宁静、幸福。

我们常说,欲望少,苦恼少;言语少,祸害少!

悟透“少”的大智慧,适度选择不贪多,精准定位不妄动,知足自然得常乐。



型促销方式,相应的监管也必须与时俱进。剩菜也好,临近保质期的其他食品也好,在装入盲盒之前,必须确保其符合销售的基本条件。尤其应该重视的是,监管部门应该打好“提前量”,以防止极少数见利忘义之辈以盲盒为手段而推销假冒伪劣商品。

当然,“剩菜盲盒”与其他所有食物盲盒,也需要消费者保持一份理性。购买这类盲盒的“初心”是避免浪费,而不是纯粹为了寻求那份“意外与惊喜”。

这趟“学生专列”分外暖人心

■唐京辉

当前,全国各地高校开始放假。面对特殊时刻的集中返乡、顺利返乡、健康返乡成了广大学子及家长们的关切。特殊时刻,各地铁路部门因情施策,主动将“最大的确定性”“最优的防护”留给在外的学子,以开行“学生专列”的形式,答好平安返乡“民生考题”。

开行“学生专列”,把“最大的确定性”留给返乡学子。面对防疫政策的优化调整,铁路部门提前与高校对接,制定专列运输方案,主动把“最大的确定性”留给返乡学子,最大力度保障每一位学子顺利返乡。从解决“购票难”,到提前兑现“专属折扣”,小小的“一张票”里包含着铁路部门对学生群体最大的“偏爱”,其温情“兑现”让疫情之下的“返乡之旅”少了慌张,多了温暖。

开行“学生专列”,把“最优的防护”给返乡学子。在社会流动性增加的当下,返乡途中的预防感染是关键。为积极打好这场“硬仗”,铁路部门坚持多措并举,以“最优的防护”减少学生群体与社会旅客的接触,最大限度的降低感染的可能性。在携手走出疫情“最后一程”的特殊时刻,铁路部门用一趟趟“学生专列”让这场“返乡之旅”少了忧心,多了舒心。

特殊时刻,别样旅途。相信,这趟充满“最大的确定性”“最优的防护”的“学生专列”,将让这场“返乡之旅”分外暖心。

如此“避风港”当赞

■周家和



“我今天状态不好,需要到减压室里静静心,喝杯茶水提提神。”太原公共交通控股(集团)有限公司第一汽车分公司驾驶员李冉因前一天晚上没休息好,当班忙活一阵后感觉精力不集中,便主动向工会副主席张晓怡提出请求。“好的!现在就去吧。”张晓怡立即说。

据报道,该分公司工会依托“职工之家”现有资源,增添沙盘、乒乓球桌、理疗仪、音乐耳机等设施,添置养生壶、微波炉以及食醋、藿香正气水等,并挑选出优秀且有资质的心理咨询师为职工做心理疏导。当职工感觉身体不适时,可以随时到减压室里调节心情,养精蓄锐。如今,该分公司的职工心理减压室已然成为职工的“避风港”,受到职工欢迎和好评。

当下,随着人们工作和生活节奏的加快,有些员工面临着工作和生活等方面诸多的压力。特别是一些特殊行业职工,比如公交司机等长期处于思想高度集中、精神紧张的工作和心理状态,久而久之就会衍生心理压力。如不及时解压,就会对安全行车带来隐患。有了心理减压室,像李冉这样一线公交司机感觉有心里压力时,可以去减压室里喝杯水,静静心;也可以戴上拳击手套狠劲地打打沙包,在智能互动宣泄仪上发泄一下……

笔者以为,此举可以说是企业对职工心理关爱的一种新方式、新做法、新渠道,无形之中拉近了工会和职工之间的距离,提升了职工的幸福指数,对促进职工身心健康和企业持续健康发展具有双重的积极意义。

“剩菜盲盒”勿一“盲”了之

■范德洲