

最典型的例子是我认识的一个人,房地产行业刚刚兴起,单位的福利分房余温尚在,大家都还在迷雾中摸索,这个人就有了买商品房的意思,变成逢人必聊之话题,而且他都是权威性发言。

给人的感觉他已经是业主了,结果是直到现在他手上也没有一套商品房。为什么呢,不知道,反正说来说去各种对比各种挑毛病最终没上车,后来房价贵了大家都买不起了。还有的人说要换工作,我说你找好接收单位了吗,新工作是你熟悉的行业吗,是你今后精进的方向吗,什么都没准备好已经嚷嚷出去了,如果没走成在原单位的发展就变成了一个问题,可能你很有才华但是不安心那领导怎么用你呢,如果是合伙人便会动摇合作者的信心。

你看大佬做事,之前都是密不透风的,然后就给母校捐了十三个亿。我们跟大佬的区别就是什么都还没影儿就已经世人尽知,要知道任何一件事的成败都由许多因素组成,功亏一篑的情况时有发生,有些事看着已经成了,结果却是临门一脚球飞了,我的一个朋友把事成之后的庆功宴都订好了,没准随着朋友,然而最后的赢家是别人。这个就是大热倒灶。

所以你要想这件事不成,你就到处说。我们经常挂在嘴上的荣辱不惊说白了就是沉得住气,有时候哪怕是一件事情办成功了,没准随着事

最近接连遇到两件事,都是发生在手机里的,因颇感新鲜,又有点诧异,所以不妨拿来说。第一件事。老收到一条短信,为“订单通知”,说你手机账户内累计积分,将于近期清空,赶紧去某网站兑取商品。起初我并不在意,但发得多了,不免有点好奇,关键词当然是一个“兑”字。兑者,交换、调换也。也就是说我的这些积分在这个网站里,可免费调换相应的商品。

我们这里有句老话,叫“捞着水草也是虾”,与其积分白白清空,能调换一点东西也总是好的。一天闲暇,我戳开了这个网站。可兑的商品倒真是琳琅满目,红酒、白酒、手机、充电宝,抽纸、皮鞋、洗衣液、剃须刀……每件商品的下面都标了兑换所需的分值。我正有点心动,仔细又一看,这分值的后面还有个+号,+号的后面还标了兑换该商品需再付的钱。当然为了证明这积分并非空气,需再付的钱差不多只是该商品原价的一半(旁边打着交叉的原价也赫然在目)。如40包原生木浆抽纸,积分是9800分,+号后面的钱是79元,旁边打着交叉的原价为150元。我多花了个心眼,专门去某购物网站查了同品种、同规格抽纸的售价。24包是45元,40包算下来是75元,也就是说9800分的积分是空气不说,你还得多付4元钱。这就不“捞着水草也是虾”了,而是水草没捞到,捞了一条水里的蚂蟥。

第二件事是微信朋友圈里的。一位只能算是“微信朋友圈”的朋友,是搞餐饮的,不久前新开了一家店,朋友圈里一直发新店优惠折扣的广告,初看那优惠的折扣确实让人咋舌:某日前,当餐消费2.5折;某日至某日,当餐消费3.5折;某日至某日,当餐消费4.5折……直至8.5折为止。2.5折、3.5折的力度,可真是闻所未闻,绝对赔本的买卖了。且慢,那2.5折、3.5折的后面还有一个小两号的括号,括号里的字当然同样小两号:需充值当餐消费三倍金额,且充值金额消费不打折。我对数学向来怵头,初看这广告还怵妻子什么时候去捡个大便宜。做了大半辈子会计的妻子对数字特敏感,她稍一算便明白了此中的逻辑。“便宜你个头啊。”她给我算了一笔账:若当餐消费100元,充值金额300元,共400元,充值金额不打折,按当餐消费2.5折算,400元的消费共支付325元,实际打8.1折。以此类推,当餐消费8.5折时,实际打为9.6折,你说便宜吗?

我突然想到一个词:调侃。是的,我更愿意把这两件事看作是调侃。

就说第一件事,拿积分作噱头和幌子,行促销、售货的事实,倘若成了,既不算挖坑,更不能说欺骗,你的积分本来就不是买来的。如此的皮里阳秋,也是对你的期望值和信息量的调侃。与第一件事比,第二件事的调侃程度和方式,相对更隐晦一些。它在调侃你智商的同时,也调侃着你的思维习惯,这天上从来就没掉过馅饼嘛。

调侃更多的一种是为了些许利益和目的付诸实施的小手段。当你把诸多的被诧异、被失望、被怨怒以至被愤懑,视作一种调侃时,那你在释怀了情绪、平和了心境、宽容了行为的过程中,又何尝不是增添了智慧,精进了修为呢?



# 事以密成

张欣

透风的,然后就给母校捐了十三个亿。我们跟大佬的区别就是什么都还没影儿就已经世人尽知,要知道任何一件事的成败都由许多因素组成,功亏一篑的情况时有发生,有些事看着已经成了,结果却是临门一脚球飞了,我的一个朋友把事成之后的庆功宴都订好了,没准随着朋友,然而最后的赢家是别人。这个就是大热倒灶。

所以你要想这件事不成,你就到处说。我们经常挂在嘴上的荣辱不惊说白了就是沉得住气,有时候哪怕是一件事情办成功了,没准随着事

“焦虑”好像是个很普遍的现象。各行各业,无一幸免。身处竞争激烈,卷得死去活来的电商行业,运营说我是她们接触过心态最稳、情绪最稳的店主,问我有什么秘诀。

我说可能我每天都能睡够吧!我日常睡九个小时,卷到极致的同行,天天不眠不休干活,动辄直播几个小时,体力快崩的时候,心态也跟着崩。是玩笑话,也是真的。可能每个人都需要了解让自己这具身体稳定运作的核心点。有人是要吃好,对我而言,保持充足的睡眠,是让自己状态好的基本原则。

不过我也在想,年轻的时候我也睡得很少,但情绪并没有现在这么稳定,焦虑感、紧绷感如影随形。到底不焦虑的秘密是什么呢?其实我并不刻意追求情绪的稳定。并不在意情绪有起伏,只是需要看到情绪的来来去去,一起起落落。高兴是因为什么,不高兴又是为什么,先找到原因。时间长了,会观察到自己的“起心动念”,会看到念头、情绪来了又走了,这个过程其实就很放松。会对各种坏情绪有熟悉感,对它说:哦,你又来了,那待一会儿吧!不是一直打压自己,说:这样不好,不能这样。对自己情绪的容忍和温柔,很大程度上能降低内耗。

再者,我觉得有一个特别重要的点:看到事物本身。人们焦虑的时候,往往是由一件事情,或者很多事情串在一起,触发了焦虑开关。但事件发生

安、喜乐”,一下子就碰到我的心坎上了。还有一枚小小的闲章,印着一个禅字,盛夏酷暑,这样的香包既是一味香,又是一味禅,不但带给人清香,还能带给人清新清静清凉之意。欢喜不尽,立刻就买了下来,挂在床前,幽室中散发着一股淡淡的草药的清香,心绪顿时平和了下来。中国有悠远的佩香文化,屈原在他的《离骚》中写道,“扈江离与辟芷兮,纫秋兰以为佩”。这里的江离、辟芷、秋兰都是一种香草的名称。纫,乃连接之意。佩即佩帉,在这里既指香包,也含佩戴之意。全句的意思是把装满香草的佩帉戴在身上。这说明香包早在屈子所处的战国时代已是一种饰物了。到了汉代出现

态的变化反而给自己添了一道恶心或者找了一个麻烦,都未可知,更不要说事先的大肆张扬或者洋洋自得,少说或者只做不说就是给自己留有回旋的余地。

更何况我们无论做什么终究是为了自己,跟别人并无关系,哪怕是捐赠行为也是为了自己心安,那么逢人便说虽是阳善终究有自我夸奖的嫌疑,更不要说那种场面上又拍胸脯又举牌子最后失信于人的行为更是人生的污点。

此外,办出一二苗头的事四处张扬,除了会引起不必要的猜忌与暗伤,并无一点益处。

所以凡事能忍住不说很见一个人的功力,也是锦衣夜行。而能成大事者都相对沉默,不光跟家人不说,连神明都不知道。

的时候,不是以自我为原则,情绪会干扰判断。更不是以别人的标准为原则,而是要以事物本身的规律为原则。要锻炼自己跳出来看事情的能力,对事不对人。看这件事情发生的原因是什么,发展的走向是什么,通过不同路

# 不焦虑的秘密

赵款款

径干预后会走向哪里。在这个过程中,会提高自己解决问题的能力、学习能力和抗压能力。这三个能力,相辅相成,不断提升。

年轻的时候我抗压能力很差,从小被家人保护得太好,一点小事也扛不住,动不动就觉得天要塌了。开始工作尤其是创业以后经历很多事情,抗压值无形中不断提升。现在在我内心,对压力值有个排序:哦,它啊,以前遇到过类似的,好解决;这个稍微麻烦一点,但也还行,没啥不良后果;呜呼,这个更麻烦了,但好像一时半会儿也不会翻车,放一放再看吧!“放一放”,这三个字特别重要!原来我总想立时三刻解决很多问题,后来发现,“放一放”,很多事情自然就有了答案。

沟通能力也是很很重要的一环。这些年,我会更在意明确地沟通,有效地沟通。经常发现大家面对面坐在一张桌子上,看似讨论得热火朝天,但说的都不是一件事情。不管是同事之间,甚至家人之间,都没有“心照不宣”。尽量要把自己的意图,或者说自己的期望表达得明确,这样才更高效。甚至有很多时候,自己的想法都是模糊的,却希望别人能够

了香囊,汉代《礼记》有记载:“男女未冠笄者……衿缨皆佩容臭。”“容臭”即香囊,说明汉代未成年的男女都有佩戴香囊的习俗。陈示靓的《岁时广记》引《岁时杂记》提及一种“端五以赤白彩造如囊,以彩线贯之,搐使如花形”。这就是端午的香囊,几经变化,发展成装有香料的香囊,制作也日趋精致,成为端午节特有的民间艺术品。端午时节正值盛夏酷暑,民间又将不利于身体健康的邪气,为防有邪气侵害需要采集药草驱逐,佩戴香包,可以辟邪驱蚊避暑。所以端阳就有了采买香料药饵的习俗,《红楼梦》第二十四回贾宝玉凤姐办事,给到的端午节礼物就是到大



步塘潭是汀江流经河田镇落下的一个深潭,潭水发黑,凝视潭面,心里发凉,不是因为深不见底,而是因为这里是许多河田姑娘寻死的地方,因此,我从懂事那天起,就称之为姑娘潭。

在我的记忆中,故乡河田镇的女性投水时一般都会选择姑娘潭,那里水深,不容易施救,决绝求死者,在脚上绑块石头,跳进潭中,急速下沉,很快就会葬身潭底。五岁那年开始,我就一直在汀江河里游泳,只要听到上游的姑娘潭传来撕心裂肺的哭喊声,我就知道,又有人投潭了。有时会跑过去看,死者亲人找来水性好的人,将尸体打捞起来,这情景刺得我睁不开眼,也刺得心里疼痛,那些年轻姑娘逝去的生命,让我饱含泪水。

关于姑娘潭,有很多可怕的传说,比如潭里有水猴子,会把游泳的人拖下去淹死,我想人们更怕的是那些轻生的冤魂,虽然我从小就胆子大,也不敢在姑娘潭里游水。其实,姑娘潭的风景特别好,潭边有黑色的礁石,还有垂柳,可是,任何美丽的风景里,如果有太多悲伤可怖的元素,也会蒙上诡秘恐怖的色彩。我的一个远房婶婶,是个漂亮的小媳妇。我记得她笑起来的样子,甜美而生动,像春天里的杜鹃花。童年的我异常孤独,



无事小神仙 (中国画) 吴颐人

清晰get,这个太难了!最后,要说一个很虚妄,但非常核心的点:配得感。对自己拥有的一切,要珍惜,且坦然。并且,对未来始终有希望。印象很深,大概七八年前吧,生活进入一个看似很平稳的阶段,但我分外焦虑。我和L先生有天进行了一场很深刻的对话,他问:你到底在焦虑什么?我说不出来。他说:你只是怕失去。那我问你:是一无所有的人怕失去,还是拥有更多的人怕失去?我不假思索:当然是拥有更多的人。这句话脱口而出的瞬间,我就释怀了。当下,很多人都迷茫。但我的这种焦虑没再来过。因为七八年前的那场对话,还在我心里:现在还好,这就够了。不要担心还没发生的事情。珍惜自己已经拥有的,认为自己还会拥有更多。

最后,要说一个很虚妄,但非常核心的点:配得感。对自己拥有的一切,要珍惜,且坦然。并且,对未来始终有希望。印象很深,大概七八年前吧,生活进入一个看似很平稳的阶段,但我分外焦虑。我和L先生有天进行了一场很深刻的对话,他问:你到底在焦虑什么?我说不出来。他说:你只是怕失去。那我问你:是一无所有的人怕失去,还是拥有更多的人怕失去?我不假思索:当然是拥有更多的人。这句话脱口而出的瞬间,我就释怀了。当下,很多人都迷茫。但我的这种焦虑没再来过。因为七八年前的那场对话,还在我心里:现在还好,这就够了。不要担心还没发生的事情。珍惜自己已经拥有的,认为自己还会拥有更多。

经常一个人坐在河堤上,眺望河那边层层叠叠的重山。有时被她碰到,她就会带我回家,生怕我被巨大的孤独带上另外一条道路。没想到,在一个落雨的黄昏,她独自走向了姑娘潭,第二天早上,才被打捞上来,我赶过去时,她被放置在一块破门板上,头脸身体盖了一块白布,露出一双光脚,发出惨白的光。我的心脏像被插进了一把刀子,异常疼痛。

父亲是个十分尊重女性的人,对我影响至深。每次有女人在姑娘潭轻生,我都会特别难过,希望这种悲剧不要再上演。就在我十七岁离开故乡后的第二年,父亲来信告诉我,又有姑娘在姑娘潭轻生,那是1985年夏天。人们总是赞美客家女人的勤劳和贤惠,却很少有人直视她们的命运,大多是逆来顺受。在我很多作品里,写到了她们的苦难和悲伤,可很多时候,面对现实,无能为力。

时间如流水,多少年过去了,姑娘潭里潭潭自尽的女性已鲜见,时代毕竟在进步,河田镇的女人不再逆来顺受,但每每想到那个美丽而又可怖的深潭,我就特别揪心。每次回到故乡,我会独自坐在姑娘潭边,望着发黑的潭水,默默地怀念那些逝去的年轻生命。潭水沉闷地呜咽,仿佛在诉说着什么。



无事小神仙 (中国画) 吴颐人

清晰get,这个太难了!最后,要说一个很虚妄,但非常核心的点:配得感。对自己拥有的一切,要珍惜,且坦然。并且,对未来始终有希望。印象很深,大概七八年前吧,生活进入一个看似很平稳的阶段,但我分外焦虑。我和L先生有天进行了一场很深刻的对话,他问:你到底在焦虑什么?我说不出来。他说:你只是怕失去。那我问你:是一无所有的人怕失去,还是拥有更多的人怕失去?我不假思索:当然是拥有更多的人。这句话脱口而出的瞬间,我就释怀了。当下,很多人都迷茫。但我的这种焦虑没再来过。因为七八年前的那场对话,还在我心里:现在还好,这就够了。不要担心还没发生的事情。珍惜自己已经拥有的,认为自己还会拥有更多。

# 今夜的星空很希腊

廖书兰

众所周知,余光中是诗坛祭酒,不仅创作了脍炙人口的诗,亦有很多名言佳句广为流传,其中就有:“今夜的星空很希腊”,很多人仿效:“你这个人很机车”“你这个人很苹果”等等,形成一股无厘头的风气。余光中70岁大寿当天住在垦丁,和朋友们坐在一起看星空。有人借机请教余光中“今夜的星空很希腊”所指的意思,余光中说,那年任教于东海大学外文系时,有一回在外文系教希腊神话故事,下课后和一群学生走到户外草坪,仰望天空感叹:“所有神话故事主角,都跑到天空去了”,所以当场告诉学生,“今夜的星空很希腊!”

余光中的好友、摄影家王庆华举办海洋生物摄影展,开幕贵宾邀请余光中。茶会时,余光中突然打了一个大喷嚏,众人鸦雀无声,余光中随口讲了一句:“我的喷嚏比海浪还吵!”隔天,各大媒体报道摄影展都用这句话来做标题。

余光中已经离世六年多,但从《听那冷雨》到“今夜的星空很希腊”再到“我的喷嚏比海浪还吵”,他的诗会一直流传下去,与每一代的中国人结缘。

香铺里买了冰片、麝香这些香料。香包用到的香料主要有苍术、山奈、白芷、菖蒲、藿香、佩兰、川芎、香附、薄荷、香橼、辛夷、艾叶,另加冰片,取清凉之意。还可以根据个人喜好适当加入其他的药材,去年妈妈给我做的香包中就加入了桂花,有一股淡淡的桂花香,很惬意。每年碰到心仪的香包,我都会买上一只,或是到药店买些香料自己做,整个端午节都过得很安康。小小的一枚香包,既是一件饰物,又是一种文化的传承。

喜欢吃粽子,于是端午前后总是沉浸在粽子碳水和油脂炸弹带来的愉悦中。请看明日专栏。

# 十日谈

过端午节 责编:沈琦华

