

疫情时期我们如何降低恐惧，当年英国的历史学家汤恩比跟挪威的和平之父约翰·加尔通讲的一些观点在今天仍有一些借鉴意义。他们讲，当资本主义发展到一定程度就会爆发各种危机。

这次疫情也是人们的认知方式、思维方式、行为方式发生了错误。如何矫正这种问题呢？汤恩比和加尔通说，在中国经验里面去寻找智慧。中国经验是什么样的经验呢？我们都知道中国的文明跟西方的物质极大化、印度的精神极大化相比，我们的文明是中道文明。中道文明就是把物质和精神生活统一在一定的度，就是中国人讲的“中庸之道”。

维护“中庸之道”在五千年的文明中有许多智慧，最朴素的就是“耕读”传统，“耕读”传统有什么好处呢？通过读圣贤书降低人的焦虑，让人心量放宽，为他人着想，为大自然着想，是一种天人合一的保障。

今天我们看到了耕读传统的优越性，过去的农村是自给自足的，面对未来的灾难没有恐慌。读圣贤书的好处是让人放松。无论是孔子或者孟子都是让人扩展心量，放下恐惧。庄子将死亡叫做“回家”，视死如归。在今天读老庄有利于降低人的恐惧。



莲藕 (中国画) 边寿民(清)

小时候不喜欢喝牛奶，嫌腥，母亲好不容易才订到一瓶，不舍得退，于是，喝牛奶成了她和我每天的负担。有一天，她带回来一盒小方块，说是弄堂口食品店进了咖啡粉，咖啡粉加到热牛奶里调开，有一种既不同于麦乳精又不同于可可的令人着迷的香味，很陌生很高级，我对于这种味道几乎是“一见钟情”。

可惜，咖啡粉也不是时时能买到的，更令人沮丧的是，父母的老朋友史伯伯看到这种小方块嗤之以鼻：“这是咖啡渣加糖粉，洋盘。”彼时的史伯伯四十来岁，名校毕业的高级工程师，相貌堂堂，跳舞滑冰英文无一不精，却因为一场无法了结的痛苦婚姻，落入人生低谷多年，我们家成了落寞清高的他的避世之处。看得出，他既享受属于家庭的庸常温暖却又又有几分不屑。一个年初四的下午，史伯伯来了，带着一罐开过的上海牌咖啡，还有他的咖啡壶。不锈钢的壶顶端有一只玻璃的圆球。节日的忙碌和喧嚣已过去而余欢未尽，弄堂里的有零星的爆竹声，家里有足够的平常吃不到的吃食，这是属于父母的难得的好时光。

史伯伯去厨房煮咖啡，我去当观众，煮一壶咖啡好像很费事，过了好久好久，那壶

我大年初六建议全国的一些传统文化平台用读书这种心理暗示的方法来降低恐惧。河南离湖北很近，他们走出了疫情最重的两个月的焦虑期和抑郁期。在后来的总结会上我发现，两个月之内坚持读书的群有七十多个，长期读书的有八千多人。坚持能够写读书笔记的有一千二百多人。我在总结会上做了一个半小时的分享，上线观众将近三万人，可见关键时刻心理暗示很重要。

人在无助的时候别人一句话也许就会让人心神安定，这个心理学已经做了证明。在疫情时期我们特别需要重建信心，任何事物或者团队如果信心不倒总会有生机，最怕信心倒塌，因为无助会感染无助，孤独会感染孤独，恐惧会感染恐惧。在这种时候我们需要重新从古老的中华典籍里面寻找智慧。我们通过半年时间的实验发现，这种时候用经典式的一些阅读来降低焦虑，是很成功的。

在湖北，有读书群的很多没有受到疫情恐惧情绪的影响，而且读书群的许多成员最后都变成了志愿者，深入到家家户户为大家服务，这足以证明读书可以缓解现代人的焦虑。

读什么书呢？读能让人扩展心量和放松的书，

阿璐和阿祥结婚的时候，阿祥在政府部门担任工程师，收入稳定。

事亲至孝的阿祥，时常带自己的双亲外出用餐；爱屋及乌，他也常偕阿璐的父母到处寻觅美食。我不时在大小餐馆和熟食中心碰到他们，一对精力旺盛的中年夫妇和一对鬓发尽白的老年夫妻，和乐融融地坐在一起。阿祥点菜时，专拣老人爱吃的菜肴；上菜后，他也总忙着给他们夹菜；阿璐圆圆的脸上，满满都是像绸缎一样的笑，柔软而又闪亮。有好几回，我还碰到阿祥在一些著名的小食店排队，买笋粿、叉烧包或是鸡馅饼，他说：“我岳母喜欢吃，买了便给她送去。”阿璐人前人后总说：“阿祥的这一份孝心，千金不易啊！当年我决定嫁他时，观人于微的父母便说：阿祥，好样的！”

阿璐有个妹妹，离婚后，长居澳大利亚。她常劝阿璐把独生女珮珮送到澳大利亚求学，她总说：“新加坡的学习压力太大了，不利于孩子的心理成长。”同样的话，一说再说，说说说，阿璐最终被说动了心。珮珮小学毕业后，她便毅然将年仅十三的她送到了悉尼。

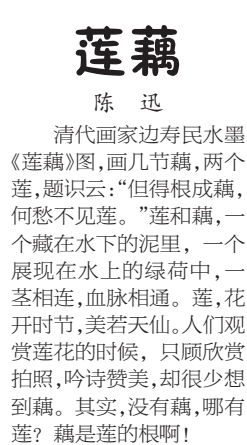
比如读《庄子》《大宗师》等这些书。读这些书到最后对死亡都没有恐惧了，还有什么恐惧呢？这种齐生死，齐是非，齐万物的观点对人有极大的放松作用。太太去世了庄子还能敲着盆子唱歌，这会对许多人一个心理暗示，就是说死亡并不是生命不存在了，只不过是换了一种形态。人的所有恐惧究其根本就是死亡恐惧。生活恐惧、生存恐惧其实都是死亡恐惧。

中国人都有种田园情结，人人有一块田园，有菜可种，有粮可种，有水可喝，这种小循环就形成了。

今天我们也许要重新倡导劳动教育、自给自足

的教育，重新倡导耕读传统，借这次全球性的疫情，让我们重新回到土地，重新回到阅读，回到很朴素的中国人的耕读传统里面去。汤恩比、加尔通、日本的池田大作们什么今天就有了呢？究其原因是我们离开了土地，离开了第一生产生活资料，同时我们对生活的目标定得太高。这个时候我们可能要重新调整生活方式，选择生活环境。我有一个侄子焦虑就少，为什么少呢？他可在城市生活，也可以回到老家，他的焦虑就低。

总而言之，我们需要从几个方面去降低焦虑，第一，回归“耕”和“读”的传统；第二，回到现场，回到当下，把今天的事情做好，过去的事情，未来的事情，我们不要过多的去思考；第三，不要看过度的疫情报道和视频。最近我有几个朋友因为过度关注疫情报道，抑郁了，甚至有些人病倒了，因为信息的心理暗示和传染性非常强烈。心理暗示对人的心理影响特别重要，这个时候我们一定要注意隐恶扬善，要看积极向上的报道。在这个特殊时期我们更要改变认知方式，思维



莲藕 (中国画) 边寿民(清)

顶的玻璃小球才开始转，壶里冒出蒸汽，同咖啡粉的香味有点像的焦香味散发出来，一阵一阵，一缕一缕，渐渐地，整栋楼里都飘着这种醇香。史伯伯特地带来了“三花”牌淡奶，开那罐淡奶费了不少力气，他用开水烫杯，把方糖夹入好不容易找出来的糖罐。各道工序，一丝不苟，咖啡端上来的时候，史伯

年初四下午的味道

伯开始给我们科普黑咖啡和白咖啡的区别，他自己最喜不加奶不加糖的黑咖啡。按照他的说法，喝冰咖啡的都是“洋盘”。初春的阳光透过窗帘细碎地洒在房间里的每一个角落，水仙花未谢，腊梅尚有余香，纯奶油蛋糕在盘子里，父亲同史伯伯不谈心事，交流着他们平日各自从收音机里录下来的京戏、昆曲，偶尔会考我一下，让我猜猜是谁唱的是哪一出，母亲在包自制的猪油汤团。慵懒的富足的闲散的下午，是记忆中最幸福的童年时光。

许多年后，咖啡成了每日的必饮品，有了很好的咖啡机，也有机会在似乎颇有情调

嗅不着的香气

(新加坡) 尤今

阿璐曾否为她所下的决定而后悔呢？她没明说，不过，有时，我会她在她不经意的谈话里，发现一些蛛丝马迹。她说：“我在珮珮的青春成长期间缺席了，丧失了好多母女共处的乐趣呢！”我安慰她：“凡事有失也有得啊，珮珮独立处事的能力，恐怕也是其他同龄女孩所难及的。”她不语，半晌又说：“学校管束得很严，这种缺乏温情的管束，不知道会不会对她的性格形成负面的影响？”阿璐在女儿性格尚未塑造成型的当儿把她送出国去，在心理上老是患得患失的。

珮珮在修完中学课程后，继续留在悉尼升读大学。考取硕士学位后，与大学同窗阿威共结连理，双双回归新加坡工作。两人在私人机构担任高职，收入丰厚。

一切的一切，都沿着阿璐策划的路线发展，阿璐的人生，看似圆满无缺。

珮珮回国后不久，决定购买私人公寓，要

什么今天就有了呢？究其原因是我们离开了土地，离开了第一生产生活资料，同时我们对生活的目标定得太高。这个时候我们可能要重新调整生活方式，选择生活环境。我有一个侄子焦虑就少，为什么少呢？他可在城市生活，也可以回到老家，他的焦虑就低。

总而言之，我们需要从几个方面去降低焦虑，第一，回归“耕”和“读”的传统；第二，回到现场，回到当下，把今天的事情做好，过去的事情，未来的事情，我们不要过多的去思考；第三，不要看过度的疫情报道和视频。最近我有几个朋友因为过度关注疫情报道，抑郁了，甚至有些人病倒了，因为信息的心理暗示和传染性非常强烈。心理暗示对人的心理影响特别重要，这个时候我们一定要注意隐恶扬善，要看积极向上的报道。在这个特殊时期我们更要改变认知方式，思维



扫一扫，关注“夜光杯”

求父母亲伸出援手。阿祥阿璐毫不犹豫地取出毕生积蓄，倾囊相助。有人问他们：“你们怎么不为自己的晚年着想呢？”阿璐说：“我只有一个女儿呀，我不帮她，谁帮？再说，我们两个老人，也用不了多少钱啊！”

有个周末，在一家小餐馆碰到阿祥和阿璐，两个人坐在靠墙的座位上，各自滑着手机，等待上菜。看到我们，非常高兴，力邀我们和他们同坐。

坐下后，我问问珮珮的近况，阿璐说：“很好呀！我们常在视频上通话呢！”我又问：“怎么今晚没有一块儿用餐啊？”阿璐唇边泛起一抹淡淡的笑意——笑意里没有丝绸的柔软，却有岩石的僵硬，她说：“珮珮和阿威，喜欢品尝私房菜。他俩现在正在一家米其林餐馆用餐，每上一道菜，便用手机给我们传一张照片，让我们用眼睛品尝。”说着，她把手机递给我，让我欣赏。手机里多张色彩斑斓的照片，展现的是人间的极品美味：鹅肝、和牛、松露、帝王蟹、龙虾、海胆……那一道道精致一如艺术品的美食，袅袅地冒着嗅不着的香气，珮珮在短信里写道：“妈妈，这一餐，我们两个人，总共花了1200元，别人嫌贵，我却觉得物有所值哪！”

方式，行为方式，把物质最大化的生活方向，人生观调整为心量最大化，集体服务意识最大化，利他地活着。用中华传统文化很朴素的哲学思想降低疫情带来的恐惧，“人有善愿，天必从之”“积善之家必有余庆”，这些话天天暗示给自己也可以降低焦虑，每天但行好事莫问前程，前程不会错，未来也不会错。

乔咏先生是上海乔氏家族的后人，他的父亲就是著名的电影配音演员乔榛老师。和乔咏先生坐在一起，聊他祖上的一些往事，是件十分高兴而有意义的事。

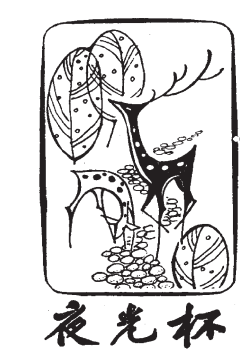
据《川沙乔氏族谱》和《上海乔氏宗谱八卷》记载：上海乔氏源于今河南商丘市，始于元末，时任松江知府的乔杞为上海始祖；迁居上海邑治的乔氏始祖为乔杞的儿子乔彦衡。乔彦衡三世在明洪武年间(1368—1398)任鸿胪寺序班。他带领全家移居南汇八灶，即后为川沙的六团长桥五队。川沙地区的乔氏家族从六团扩至川沙县城、上海县城、松江府，成为“遥遥华胄，族大支繁”，为明代川沙望族之一。

元末明初，乔彦衡与他的两个儿子乔镇、乔灼从川沙迁徙来到上海邑治居住后，建造了许多宅院，置了不少地皮。具体讲来有：现乔家路273号、275号的“修仁堂”、药局弄里的“乔氏家祠”、俞家弄永泰街口的“祖莹墓地”、乔家路凝和路西侧的“也是园”、乔家路143号的“最乐堂”，还有设置在现乔家栅光启南路口与乔家栅凝和路口的“乔家栅”，以及药王庙、勤慎坊和怡瑞坊的地皮、宜稼堂的部分地皮。

从东汉起经晋朝至元朝，乔氏家族仕官不断。乔氏家族中的乔木十世于明穆宗隆庆二年(1568)中进士，出任吉安太守，从他这一代起的乔氏族人便慢慢地从川沙迁徙到了城内聚居。由于乔家三代进士的官宦背景，再加上乔家在这一带建造了许多宅院，还拥有不少地皮，在当时当地影响很大，居住在河浜周围的人们将乔家聚居出入的这个地方唤作“乔家浜”，而“乔家路”的路名则是在民初填浜筑路后改称的。

据乔氏家族族谱和宗谱记载：乔彦衡的长孙乔纲迁居奉贤南桥。次孙乔纪迁居上海县北桥，后裔迁入时称“闵行市”的“上海县长人乡十六保”，即现在的闵行区江川街道。乔咏和其父亲乔榛便是迁居“上海县长人乡十六保”的这支乔氏的后人。乔氏家族英才辈出，人文荟萃。

乔念椿，系乔榛的祖父。曾出任过闵行商会会长，创办过电气厂、电厂、轮船公司等实业，还热衷于慈善公益事业，创立广慈苦儿院。乔榛，大家对他的声音并不陌生。这位电影配音艺术家不仅是位杰出的演员、导演、表演艺术家，而且还担任过上海电影译制片厂厂长等职。至于乔咏先生，现在主要从事国家级书画碑帖典籍的复制工作，使原作品完美再现。



夜光杯

乔彦衡与他的两个儿子乔镇、乔灼从川沙迁徙来到上海邑治居住后，建造了许多宅院，置了不少地皮。具体讲来有：现乔家路273号、275号的“修仁堂”、药局弄里的“乔氏家祠”、俞家弄永泰街口的“祖莹墓地”、乔家路凝和路西侧的“也是园”、乔家路143号的“最乐堂”，还有设置在现乔家栅光启南路口与乔家栅凝和路口的“乔家栅”，以及药王庙、勤慎坊和怡瑞坊的地皮、宜稼堂的部分地皮。

从东汉起经晋朝至元朝，乔氏家族仕官不断。乔氏家族中的乔木十世于明穆宗隆庆二年(1568)中进士，出任吉安太守，从他这一代起的乔氏族人便慢慢地从川沙迁徙到了城内聚居。由于乔家三代进士的官宦背景，再加上乔家在这一带建造了许多宅院，还拥有不少地皮，在当时当地影响很大，居住在河浜周围的人们将乔家聚居出入的这个地方唤作“乔家浜”，而“乔家路”的路名则是在民初填浜筑路后改称的。

据乔氏家族族谱和宗谱记载：乔彦衡的长孙乔纲迁居奉贤南桥。次孙乔纪迁居上海县北桥，后裔迁入时称“闵行市”的“上海县长人乡十六保”，即现在的闵行区江川街道。乔咏和其父亲乔榛便是迁居“上海县长人乡十六保”的这支乔氏的后人。乔氏家族英才辈出，人文荟萃。

乔念椿，系乔榛的祖父。曾出任过闵行商会会长，创办过电气厂、电厂、轮船公司等实业，还热衷于慈善公益事业，创立广慈苦儿院。乔榛，大家对他的声音并不陌生。这位电影配音艺术家不仅是位杰出的演员、导演、表演艺术家，而且还担任过上海电影译制片厂厂长等职。至于乔咏先生，现在主要从事国家级书画碑帖典籍的复制工作，使原作品完美再现。

乔咏先生说：元末明初后，乔氏家族在乔家路上留下了许多足迹，但现在只剩下了“乔家路”的路名、“修仁堂”“最乐堂”和“乔家栅”的两根石柱。他说，这些遗址遗迹是上海这座城市发展的历史见证，而且，乔家路区域现已被列入上海历史文化风貌街区的名单予以保护。众多乔氏后人和他，都衷心期盼有关部门能对这些古建筑给予重视，将剩下的几处历史古建筑与其背后的璀璨人文保护下来，以激励后来的人们。

十日谈

童年之味 责编：殷健灵

端午节粽香飘来之际，我们一起包粽子吧。请看明日本栏。