

真正能塑造一個人的是界限,而非自由。你不做什么,才最終定義了你是什么。

歐洲有一句諺語說:“咳嗽和貧窮是無法隱瞞的。”名利場的規則從來不是你要去做什么,而是你不要去做什么。不要輕信那些商人的諂媚,他們說,當你購買什么,你就成為什么。顯然,這是典型的“油漆商理論”,以為刷上一層油漆就能改變內在的本質。

奢華,不是幾雙新鞋、幾件定制西服。奢華是教養和品質,是一個人努力贏取社會財富後身上的氣質和他日常的作為。尊嚴是在生存有餘裕時才能提及的奢侈品。

奢侈品的表層含義是: 最沒用的東西就是最重要的。因此,奢華從來就不僅僅是獲得一件物品,無論這件物品在美學設計上多么完美。奢華是一整套生活方式的組合,是高級的審美和對細節的打磨,是渾然一體的搭配。任何一件單品不過是一塊帶刺的積木,穿着者越是揚揚得意,旁觀者越是覺得刺眼。

高級的奢侈品, 屬於奢華特性的不僅在于它的設計和搭配,還在于它適合什麼樣的天氣、什麼樣的約會,更有替換的頻率、鞋櫃的干濕度保持、日常的保養、定期的修復。要經過時間的浸染,和擁有者磨合出彼此細緻到千分之一毫米的熟悉度。

奢華不只是能跟上新潮的節拍, 也要有足夠的衣櫃深度,總是能搭配出合乎氛圍的穿着,而搭配本身卻和時間的歷練有關。奢華是

穿了十年的皮鞋、二十年的西裝,依舊一塵不染、筆直挺括。

努力了很久買幾件和自己日常生活習慣不搭的奢侈品,雖然也是一種積極栽培奢華幼

奢華的“不”



苗的方式,然而,竹筍和竹子終究不是一回事。就像很多新貴相信,努力砸錢就是奢華,只要自己足夠富有, 就可以跨越原本的階層鴻溝。殊不知,他們只是邁過了物質的門檻,缺的卻是態度和對細節的打磨。畢竟,奢華的反義詞不是貧窮,而是浮夸的做作。

羅馬的偉大,不在于奢華,而在于城市建築的每一個姿態都經過藝術巨匠精心地設計,每一種設計都使時間和空間安詳對視,每一回對視都讓其他城市自愧不如。

奢華向外求勝,教養向內求安。和他人攀比傾慕奢華,和自己對話提高修養。律己要耐得住寂寞,通過與他人攀比平衡心理,品位就輸給了奢華。

奢華不是你擁有什么,而是要牢記不要做什么,其中的微妙尺度,有時恰恰是需要根據別人的嘲諷來驗證的。

可以奢華,卻不能浪費,這是一個通用法則。懂酒的喝五萬元一瓶的紅酒一滴不剩可以,但你要了滿桌的菜每個盤子只吃三口卻不行。奢華的永遠不是價格,而是價值。

奢華不只是晚上 9 點後的禮服酒會,奢華還是下午兩點在公園里獨自散步,穿了多少年的皮鞋,版型依然標準。強大的內心,讓人顯得自然得體。

奢華來之不易, 像歷盡滄桑的陳年葡萄酒。終究,好多人即使擁有奢侈品,卻只是像個奢侈品的推銷員。

“心理賬戶”,是 2017 年諾貝爾經濟學獎獲得者理查德·泰勒在 1985 年的一篇名為《心理核算和消費者選擇》的論文中率先提出的。通俗點說,“心理賬戶”就是人們在獲得收入或進行消費時, 總是會把各種不同的收入和支出列入不同的“心理賬戶”,比如“家庭日常開支賬戶”“消費娛樂賬戶”“孩子學習賬戶”……如果是“買彩票中獎的錢”,我們就比



較容易大手大腳地使用;“朝九晚五掙來的辛苦工資”,我們則會精打細算。

有一次,我應邀去做一個講座,話題就是關於“心理賬戶”的。有個“70 後”的朋友特地趕過來聽了講座。再次碰到她時, 她對我說:“我想講講我們家的故事,也許這也和‘心理

一對舊藤椅

賬戶’有關吧。”於是,她對我講了這個故事。

1980 年,母親又懷孕了。然而,一來家中經濟條件不是太好, 再要個孩子父母怕負擔不起;二來父母工作太忙,實在沒有精力再撫養一個孩子。考慮良久,父母決定不要這個孩子。

很快,父母領了獨生子女證,按照當時的政策,還可以享受 27 元的獨生子女獎勵。當時父母一個月的收入也只有 20 元左右,因此,這筆錢對我們家來說是一筆不小的收入。

因為家里沒有什麼像樣的傢具,於是母親打算添置點東西, 想來想去,最後拿這筆錢買了一對藤椅。椅子帶有藤製品特有的光澤, 靠背和扶手上還

編有精美的花紋, 母親又給它們配上自己做的墊子,它們就成為當時家中最奢侈的傢具。

母親也常常念叨起那個沒要的孩子,她常常對我說:“也就是多了雙筷子,如果我們當時咬咬牙辛苦一點, 現在你就有個弟弟或妹妹了。”說完,她就看着那對藤椅出神。

藤椅被我們用了很多年,它壞了修,修了又壞。幾次搬家明明母親已經把藤椅放到門口準備扔掉,但最後還是拿了回來。

一晃十七八年過去了, 這期間家里也發生了很多大事,包括父親的去世。

因為這兩把椅子實在破得不像樣子了,最後母親下決心把它們丟掉。吃完晚飯,我和母親一人提着一張藤椅,來到小區的垃圾站。因為體積太大,無法塞進垃圾桶,我們只好把椅子擺在垃圾桶旁邊。臨了,母親又依依不捨地撫摸了椅子好久。

終於,我們開始緩緩往家走,母親邊走邊不停地回頭看,終於到了拐彎處。我忍不住隨着母親駐足,回頭看去,這兩把椅子孤零零地站在垃圾桶旁邊,像是被遺棄的小狗,絕望地蹲在原地;還像走丟的孩子,站在路邊低聲哭泣;又像是家中要遠行的親人,在暮色中向我們告別……

“為了一對舊藤椅,母親回家竟然哭了一場。”朋友說。

不止一次,看到朋友圈里有人發:不記得上次開懷大笑是什麼時候了?明明吃得飽穿得暖,甚至還可以定期去各地旅遊,可就是越來越不容易感到快樂了,到底問題出在了哪里呢?

帶着這個最初的疑問, 採訪到了台灣大學哲學系教授傅佩榮老師,聊了很多看似深奧卻也最現實的哲學問題,總結了下面三點。學會獨處,更容易快樂

現在信息太普遍了, 譬如每一個人坐車都在看手機,往里面拼命看, 有的人是玩遊戲,有的人是看視頻。當你的情緒都建立在外在信息的刺激上, 那你又怎么可能快樂呢?

在傅佩榮老師看來,一個人不快樂有兩方面的原因,一個是把自己的注意力過多投入在了外界,另一個是自己的內在越來越空洞化。

連着打了很多局遊戲, 感覺非常興奮和刺激,和很多朋友聚會喝酒也很開心,可當一切都結束,只剩自己時,只覺得空落落的。

為什麼說會獨處的人更容易獲得內心的幸福感,主要就是內心足夠強大和穩定,並有足夠的時間去反省自己,培養自己內在的定力,這一點至關重要。

所以現在一定要調整一下, 稍微減少一點外面的吸引力,許多事情不關心的,跟你無關的,你不用太在意,但是你內在一定要提陞自己的能力,從自我的覺醒開始,知道每天一定要留點時間。

找一個安靜的地方, 給自己半個小時讓自己清靜一下,每天這麼做的話呢,一個月下來就覺得自己好像內在更有自信了, 也更充實了。

減少自我中心的慾望,更容易快樂

兩年前看日劇《東京女子圖鑑》,女主人公綾從家鄉來到大城市東京打拼,隨着能力的提陞,慾望也越來越多,可她似乎從沒有長久地快樂過。

電視劇結尾的時候,綾內心獨白:一起加油吧!因為想要得到的東西還很多。

那時我就在想,慾望對於一個人來說到底是好事還是壞事?

如果沒有慾望,人自然不會上進,可慾望若得不到滿足,反而會讓人陷入到無窮無盡的痛苦之中。

在這個世界上, 幾乎沒人能做到無欲無求。是人皆有慾望,且常常因為各種各樣的慾望痛苦和糾結。

那么,慾望到底是一個人前進的動力,還是

你不快樂，主要是因為這三點

毀掉一個人的深淵? 很喜歡傅佩榮老師的答案,他認為慾望分兩種,第一種是自我中心的慾望,第二種是非自我中心的慾望。而不好的其實是第一種。

慾望有個特色,它會刺激遞減,譬如我第一次吃冰淇淋很好吃,但是再吃的時候就沒有那麼好吃了。刺激遞減的話你的慾望就麻煩了,慾望就越來越大,所以慾望是會像滾雪球一樣,如果是自我中心的慾望,到最後一個人不可能快樂的。

所以,對於自我中心的慾望,或許我們要做的是量力而行和適可而止。自己明明月工資只有 5000,就不要學別人買兩萬塊的包包,只為了一點點虛榮心。家庭背景一般,也不要讓父母砸鍋賣鐵非得給自己買個大房子。

在人生中,我們更多要追求的,其實是非自我中心的慾望。

比如我希望北京天氣很好,希望國泰民安,希望大家都快樂,這是非自我中心的,但是這個你就要去做。

社會上有很多公益的團體,公益的事情,你去做,這是非自我中心,不是為我自己,我做的時候也覺得很快樂。

所以要分辨自我中心的慾望要設法約束,否則你將來也不可能快樂;非自我中心的慾望,反而是越多越好,不是為自己考慮的,你是讓其他人因為你的存在而過得更快樂的。

活在當下,更容易快樂

活在當下,聽起來特別老套的一個詞語,卻很少有人能真正領悟其中的真諦。

曾經我也一度被詩和遠方蠱惑過,以為眼下這看似苟且的生活完全不值一提。一心想着到達所謂的遠方。可當自己一路連跑帶爬地奔到那個目標時,發現並沒有特別快樂,因為還有新的目標在等着自己。

終點無窮無盡,路途的風景卻從未認真欣賞和享受。那么,人生的意義究竟在于什麼呢?

傅佩榮老師說:每一個人來到世界上都是被拋入世界,莫名其妙就來了。但是人生的意義就在于說,我要瞭解我這一生怎么回事,意義這兩個字就是理解的可能性。當你問我說人生有什麼意義,就等於問我說,你這樣過日子可以說個道理出來嗎?我如果說個道理出來,就代表我覺得人生可以理解,人生是有意義的,所以對於這個意義這兩個字,是指理解的可能性。

每一個人都可以選擇自己的生活,但他一定要知道自己為什麼選擇過這樣的生活,生活又分兩面,一面是被動的, 我生在什麼樣的家庭, 什麼樣的環境, 進入學校遇到什麼樣的老師,有什麼同學坐我旁邊,這不是我能決定的,這是被動的被規定的部分。

另外有我選擇的部分,比如我今天出門穿什麼衣服,跟別人聊天談什麼主題,我選擇什麼樣的朋友,這是我主動的。所以人對於必須接

一天下午, 我搭的出租車在車水馬龍的紐約街頭動彈不得, 出租車司機便和我聊起天來。當他發現我是個作家,而且正着手寫一本關於如何過有意義的生活的書時,他高興地大叫:“于我心有戚戚焉!” 然後他開始告訴我他的故事。

“你知道嗎?我以前不是開出租車的。”他解釋道,“我以前是做業務的,那時候當然也開車, 不過一個星期總有大半時間是在外地,所以我很少看到我的太太和小孩,可是我賺的錢不少哦。”



“大約是 10 年前吧, 有一天, 我的小兒子過馬路時被車撞了。哦,當然,他現在沒事了,不過事發當時情況很嚴重, 最糟的是我太太找不到我。我正在外地跑生意, 一直到兒子出車禍的第二天,我才打電話回家。電話接通,我太太一聽是我, 整個人就像瘋了一樣。她說我們的兒子可能撐不過去了, 而在發生這種事的時候我居然完全不見人影, 她說她再也不能忍受這樣的生活了。

“我立刻飆車回家, 只用了 7 個鐘頭就從俄亥俄州回到了紐約。當我沖進醫院的病房時,看到我的小兒子全身裹着白紗布, 插滿了管子躺在那里, 我差點兒昏倒。我太太憔悴得像個鬼,我的小女兒在旁邊哭個不停。那一刻,我領悟到, 我們一家人這樣生活是不對的。所以,我當時立刻做了一個決定—— 不管付出多大代價,我都要回歸我的家庭。就在那個時候,我把工作辭掉,買了一輛出租車。過去的這 10 年,可以說是我這輩子最棒的 10 年:我看到孩子們的成長, 他們 3 個人都很爭氣;我的婚姻也保住了;我們存夠了錢,在紐約州的一個湖邊買了一棟小別墅,雖然房子不是很大,但每個星期五,我們都可以開車去度假。我現在的感覺棒極了。你懂我的意思嗎?”

我懂,我遇到了一個真正快樂的男人。他曾經迷失過,像我們很多人一樣,然而他讓自己重生,為自己找到了回家的路。



受的無可奈何的部分不要計較,我們就生活在這個時代,這個社會,你不能選擇,但是對於我能選擇的部分我就要好好的珍惜了。

人生的意義不是只有一個大目標,好像完成了這樣一個終極目標,就會永遠快樂和幸福,它其實是由很多生活中細小的可以被理解的部分組成。

換句話說,一定要活在當下,珍惜當下。認真做好你能選擇的每一件事情。

假設今天正好是戰亂的時候,我也有過日子的方法,只是說你不可能好好的講學,不可能好好做研究,但是你照樣可以在戰亂里面看看有什麼事情你可以去做的,盡量去做。

時代跟社會的環境,確實我們完全是被動的,沒有人可以選擇的,那只好接受,對於我不能改變的只好接受,那對於我能改變的,尤其是我自己內在的思想,心靈的處境,我完全可以自由去選擇我要怎麼做。

當你不再一心憧憬那個虛無縹緲的遠方,認真過好當下每一天的生活,承擔好自己每一個角色的責任。人生自然就是意義非凡的,你的內心也會是滿足和快樂的。

所以,如果你覺得自己不太快樂,生活好像也沒有那麼美好, 不妨嘗試從這三點找找原因。

若能做到如此,所謂的快樂和幸福也就不期而至了。(文:朝歌)