



第一件事 你每天快樂多還是憂愁多

相信很多人都有過這樣的經歷:因為時時滿心愁緒于工作,尋不得片刻閑;因為日日憂慮着生活,心情總是沉甸甸的。然後,笑臉變少了,愁容變多了。

我一直很喜歡蘇軾樂觀豁達的心態,他有詩雲:“試問嶺南應不好卻道,此心安處是吾鄉。”的確如此,有時生活的好壞、煩惱的大小,不在于外物,而在于內心。

聽過這樣一個小故事:一個打鐵匠整天悶悶不樂,嫌棄工作乏味。他羨慕鄰居商人走南闖北的生活,每天都笑容滿面。商人聽完,不禁啞然一笑,然後提議互換職業。打鐵匠欣然同意,一開始他興緻勃勃地帶着貨物四處奔波,可沒過幾天就蔫了下來,覺得太忙碌了。等他回到自己的鐵匠鋪時,發現商人一邊哼着小曲,一邊掄着鐵錘,一副悠然自得的樣子。打鐵匠不解地問商人怎么那么開心。商人笑着說:“有顧客上門的時候打打鐵,沒事的時候喝喝小酒,多愜意!”“那你之前做生意呢”鐵匠問。“也開心啊,每次賣出一批貨物,就可以讓我樂半天了。”商人的回答依舊雲淡風輕。如果事事放不下,心有千千結,自然無快樂可言;若遇事懂得看開,那么無論何時何地,都能品出萬千歡喜。這世上有陽光雨露,有鳥語花香,請每天給自己一個開心的理由,熱氣騰騰地活着。

第二件事 你給了家人幾分陪伴

我們的父母總是給我們最好的,留給自己最差的。

有這樣一句話:“父母在,人生尚有來處;父母去,人生只剩歸途。”有人對此感慨說:以前不諳其深意,只是跟着瞎念。等明白的

時候,已然晚矣。雖年過半百,但當父母真正離開後,卻如孤兒一般感覺無助。流光容易把人拋,我們一眨眼就長大了,父母一晃就老了。與其想着衣錦還鄉,不如在百忙之中抽出一點時間多陪陪父母。父母想要的永遠很簡單,不過是你的一句問候、你報的一聲平安。就像那首耳熟能詳的歌里所唱的,常回家看看,陪父母聊聊天,說說自己的事兒,哪怕他們可能聽不太懂;聽聽他們的抱怨,即使你會有點不耐煩。但不要忘了,家人閑坐,燈火可親,這就是世間最大的幸福。

第三件事 錢到底有多重要

生活是一場長途跋涉,單單錢這事就給我們設置了很多障礙。不得不說,如果兜里有錢,生活中的煩惱可以解決大半。談錢並不是唯金錢至上,而是因為錢能幫我們解決諸多問題,給生活兜底。談錢並不俗,俗的是整個人都鑽進了錢眼里。但是,能用錢的多少來衡量生活中真正的快樂嗎不同的人心中有不同的答案,但相信對於很多人來講,最渴望擁有的,其實只是簡單、快樂的生活。希望我們都有賺錢的能力,活出自己想要的樣子,能去自己想去的遠方,但並不會成為金錢的奴隸。看過這樣一句話:生命變得越來越灰暗,直到我們以為所有的光都離我們而去。然而光還在,一直都在。只要我們把門打開一條縫,光就會涌進來。只要我們鏗鏘地跋涉下去,生活就可能慢慢變成你喜歡的樣子。只要我們珍惜眼前人眼前事,你會發現生活有千萬種理由讓你擁抱每一天。人生本就多歧途,一時欣然一時悲。若你正在低谷,再努力一下,別放棄,未來終究可期。

一生中 最該看透的三件事

懷舊裏頭的假記憶

記憶是不可靠的,就連關於食物的記憶也不能例外。

幾乎每一個有點年紀的人都曾抱怨某種食物今不如昔,例如一碗碗仔翅,一塊白糖糕,一串辣魚蛋,甚至一包薯片。我們總是喜歡說這個東西的味道不一樣了,從前它是多么地美好,如今卻變得寡淡無味;總是回憶小兒時代的零嘴,然後嘖嘖其真味之不存。我讀前輩食家的著作,發現他們原來也時常發出這種議論,指斥食物水平的日漸低落。這類描述甚至可以一致追溯到明代。如果事情真是這樣,那么我們就可以總結出一條歷史規律了:整個人類的飲食文明其實是段不斷退化的歷程,「一代不如一代」起碼在食物的層面上是項絕對的原理。

然而這是真的嗎?難道明朝的飲食一定差過元朝,今天的主婦做菜就一定比不上孟子他娘?當然不可能。我並不否認食物水平會有一代不如一代的現象,甚至相信它在很多方面都是事實的寫照。如今香港傳統街頭小食之貧困,絕對是有客觀證據支持的,而且我們還能舉出許多很具說服力的理由;比方說老區的消失,租金的飆漲,還有葉一南兄所說的「沒要求」。可是,不會有這麼一種情況,我們只是單純地被自己的記憶矇騙了?

專門研究「偽記憶」的美國心

理學家羅夫托斯(Elizabeth Loftus)曾經做過一項非常著名的實驗。她找來一群大學生,要他們填寫一份飲食經歷及習慣的問卷,其中一條問題是:「請說明你吃過草莓雪糕之後生病的經驗」。收回來的問卷顯示絕大部分受試者不只沒有這麼奇怪的經驗,甚至還很喜歡草莓雪糕。一個星期之後,研究人員召回參加實驗的學生,分別告訴他們計算機已經深入分析過那些問卷,指出他們童年的記憶原來並不可靠,其實他們真的試過吃完草莓雪糕之後就很不舒服。研究人員還引導他們回憶事發的經過,要他們回想那一年自己幾歲,和甚么人在一起……。然後,他們被要求再填一次和上回一模一樣的問卷。這一回,羅夫托斯發現七十一個原來否認自己吃了草莓雪糕就生病的學生裡頭有二十四個改變了答案。他們現在真的相信自己有過這種經驗,並且開始討厭草莓雪糕,想起它就作嘔。

羅夫托斯還做過很多組類似的實驗,每一次都能在一些受試者腦中植入虛假記憶,使他們真心相信自己喜歡或者不喜歡的某



這件事很有趣 (外一篇)



2009 年,凱特·溫斯萊特憑藉《生死朗讀》獲得了奧斯卡最佳女主角獎。在接受採訪時,記者問她把奧斯卡獎杯放在哪兒了。

溫斯萊特的回答出人意料,她說:“我把獎杯放在了衛生間。”記者問:“為什麼放在衛生間,難道是覺得它

無足輕重嗎?”溫斯萊特說:“不,我覺得它非常重要,所以才會把它放在衛生間。”

溫斯萊特告訴記者,奧斯卡獎杯是很多演員的夢想,對於普通人來說,它也是很受歡迎的。她把獎杯放在衛生間,這樣她的家人或者客人去衛生間的時候,就可以悄悄地拿起獎杯,對着鏡子發表一番獲獎感言,體驗一把萬人矚目的感覺。

溫斯萊特笑着說:“我能分辨出誰偷偷在衛生間發表了獲獎感言。他們一般會在衛生間里多待一會兒,出

來的時候面色紅潤。這真的太有趣了。”

是的,這件事很有趣,而做出這件事的人更有趣、更可愛。賭場里為什麼沒有鏡子

美國拉斯維加斯林立着大大小小的賭場,賭場的內部結構五花八門。可是,這裡有個有趣的現象,你在任何一家賭場都找不到一面鏡子。拉斯維加斯的博彩業形成了一條不成文的潛規則——賭場里不能有鏡子。

專門研究博彩業的專家保羅·斯蒂爾曼對此做的解釋意味深長:賭場最重要的是營造幻覺,之所以沒有鏡子,是因為賭場老闆最不願意讓賭客在鏡子里看到自己的形象。倘若他在鏡子里看到了真實的自己,幻覺立馬就會破滅,他也就不会繼續賭下去了。

可見,虛幻,才是真正老虎機,吞掉了許多巨商大賈所有的財富,使他們身無分文。

多年來在富豪身邊充當旁觀者,讓我有機會觀察到一個非常有趣的現象:那些有品位的有錢人,他們追求的目標竟是過簡單的生活,而且越有錢的人,越覺得過平凡的生活非常奢侈。他們的郊區“宮殿”越宏偉,他們對“麻雀雖小,五臟俱全”的都市公寓的向往就越強烈。

除此之外,還有一件事讓他們覺得很奢侈:他們不想每天坐在高貴奢華的餐桌前,獨自享用私人主廚專為他們烹調的山珍海味;他們渴望親自上菜市場(能去超市的話更棒)挑選一大袋食材,自己拎回家,然後自己烹調,吃完後自己動手把碗盤洗乾淨。

還有一件事有異曲同工之妙,亦即八卦雜誌的讀者最羨慕的:夏天,有錢人可以搭游艇出海度假。殊不知對有錢人而言,搭游艇出海度假和一般人去野外露營一樣,沒什麼差別。大家享受到的,都是在擠得不能再擠的狹小空間里,三三兩兩窩在一起睡覺,而且要共享一間連轉身都困難的小浴室。

更慘的是,因為儲水量有限,為了節約用水,大家只能隨便洗個“戰鬥澡”——想舒舒服服、完完整整洗個全身浴根本是奢望。不過,這些有錢人還是會在白天興高采烈地穿上輕便的 T 恤滿船跑。說穿了,他們以為這樣就是在過簡單的生活。

一般八卦雜誌的讀者看到的狗仔隊拍的相片,都是有錢人正在甲板上曬太陽,慵懶地享受日光浴。於是,讀者們便自行幻想出一種連神仙都不瞭解的“時髦生活”。其實,這些被偷窺的人一心想要過的正是普通讀者的平凡生活,他們也正在看這些讀者最愛看的八卦雜誌,因為甲板上的陽光實在太刺眼——既然不方便閱讀,正好可以做法平民百姓,看看滿是圖片的八卦雜誌。

關於有錢人做法窮人過簡單生活這件事,你大可當成笑話,也可以罵他們“不長進”。若仔細探究,這其實就跟喜歡借健行、露營、野餐或戶外烤肉來

標榜自己生活得很接近大自然一樣,可事實上一點兒也不自然,不是嗎?

如今的露營根本離不開文明所帶來的舒適便利。至於烤肉,雖然是在戶

握鏟刀的滋味。試過後,他覺得這工作真是太吸引了,接下來的幾天他都到田里跟農民一起工作。下面節錄一段他和他弟弟謝爾蓋的精彩對話。

富裕的詛咒

外,但烤的卻是食品工業為我們處理好、腌好的豬排和牛排。至於健行,那更談不上是直接接觸大自然了,因為健行者腳上踩的是最高檔的健行鞋,身上穿的是多功能透氣運動夾克,一心盼的則是在累死人的大自然之旅結束後,可以重返那富麗堂皇、溫暖舒適的家。如果我們夠誠實的話,坦白講,不管是誰,“樂在簡單生活中”根本只是一種惺惺作態,充其量只是象徵性的行為。

那些收入高得驚人的經理人,或身體缺乏運動的富翁,最近似乎厭煩了紅海邊的豪華度假村和非洲的毛里求斯,於是他們找到另一種更符合他們品位的度假方式:應征牧場臨時工。許多瑞士旅行社都提供這種工作機會,聽說很多有錢人還爭先恐後地為此擠破頭呢。其實早在這種極端的度假方式流行之前,短期農村體驗營一直是貴族逃避規約、擺脫束縛的一劑特效藥。

托爾斯泰的小說《安娜·卡列尼娜》里就有一段這方面的精彩描述:大地主列文有一天去巡視田地,看到農民正在收割乾草,他忽然也很想自己動手試試

“我也很喜歡這個工作。”謝爾蓋說。“我真的喜歡得不得了;我還跟農民一起收割了好幾天呢,明天我還要,而且要做一整天。”

謝爾蓋抬起頭來,驚訝地看着他哥哥:“什么?一整天都跟農民在一起?”

“是啊,我覺得好棒。”列文回答。

“是啦,當作體能訓練的確很好,不過你真的受得了嗎?”謝爾蓋嚴肅地問,沒有半點兒開玩笑的意思。

“我已經試過啦。剛開始確實很累,不過漸漸就習慣了。我相信,我一定做得到……”

“我等着瞧。不過,那些農民會怎么想?也許他們會覺得你這個地主很奇怪,是不是故意來愚弄他們的。”

“不,我不相信他們會怎么想;這個工作需要大家同心協力,而且很辛苦,大家根本沒有時間多想。”

“但是,你跟他們一起吃

午飯嗎?難道要叫人把你的紅酒和烤火雞送去,這樣不是很尷尬嗎?”

“他們午休的時候,我就回家用餐。”

後來,列文連午休時間也不回家了,因為他根本不想吃他的烤火雞,“農民煮的麵包湯真是美味極了”。

法國國王路易十六的王后瑪麗·安托瓦內特做得更徹底,她乾脆命人在凡爾賽宮的廣場上蓋了一座小農莊,她會把自己打扮得像個農婦,頭上戴頂草帽,不但喝現擠的牛奶,還自己烘烤麵包,自製奶油和奶酪。巴黎市民攻陷巴士底監獄那天,她還高高興興地提着牛奶桶和以她的雙乳為模型做出來的牛奶杯,要去擠牛奶。她稱那些特製的牛奶杯為“皇后之乳”。

這些極端的例子證明,向往簡單生活其實是一種期盼,這種期盼大多帶着一點兒絕望的心情,亦即期盼擺脫“富裕的詛咒”,縱使不能永遠擺脫,至少暫時逃避一下。(作者:【德】亞歷山大·封·笙堡)

