

許多身邊朋友都在談老年失智的問題了。許多年前，失智的現象還不普遍，偶然一位朋友驚訝痛苦地說：父親不認識他了。

我也訝異，因為一直到老年往生，我的父母記憶都還極好。大小事情都條理清晰，更不可能不認識自己最親的兒女家屬。但是，確實發生了。我的朋友坐在客廳，許久不講話的父親突然轉頭問他：“你是誰？為什麼一直坐在我家？”

我可以瞭解我的朋友心中受傷，那種茫然荒涼的感受。

是什么原因會連最親近的親人都不再認識了？這幾年老人失智的現象愈來愈普遍，甚至年齡層也有下降趨勢，同年齡段的五六十歲的朋友也出現失智的現象現象多了，把現象的細節放在一起觀察，覺得失智會不會還是籠統的歸類？因為仔細分析，失智現象似乎也有不完全相同的行為模式。

2012 年看了一部很好的法國電影《愛》(Amour)。一對老夫婦，婦人在餐桌上忽然記憶中斷，停滯了一會兒，又恢復了。接下來接受治療，身體開始局部癱瘓，行動困難。婦人是音樂家，意識清楚時敏感的心靈無法接受醫院的治療方式，要求愛她的丈夫不再送她去醫院。

丈夫答應了，但是，接下來的情况愈來愈惡化，洗澡，吃東西，一切行動都愈來愈困難。一個年老的丈夫獨力照顧一個

衰老病變的妻子的身體，妻子的狀況就是逐漸失去語言能力，失去記憶，失去控制自己身體的一切意識。

一部真實而安靜的電影，導演、演員都如此平實，呈現一個生命在最後階段無奈又莊嚴的悲劇。

許多悠長緩慢的鏡頭，靜靜掃過一對夫妻生活了數十年的家。人口玄關，懸挂外套的衣架。客廳里的鋼琴、沙發、餐桌。廚房的洗碗槽、水龍頭。臥室牆上荷蘭式風景的畫，從窗口飛進來的鴿子，午後斜斜照在地板上的日光。

我忽然想起馬爾克斯在《百年孤獨》里描述過讓人難忘的畫面——一個得了失憶症的村落，人們用許多小紙條寫下“牙膏”“門”“窗戶”“開關”“鍋

子”。把一張一張小紙條貼在每一個即將要遺忘的物件上，牙膏、門、窗戶、開關、鍋子——預先防備，失憶的時候有這些小紙條上的字可以提醒。

有一天和世界告別，就是這樣從身邊熟悉的物件一一遺忘開始嗎？馬爾克斯經驗過親人失智的傷痛吧？才會用文學的魔幻寫下這樣荒謬而又悲憫的故事。

然而看《愛》這部電影時，我出神了。我想，也可以在自己最親愛熟悉的人的額頭上貼一個小紙條，寫着“丈夫”“妻子”“父親”“母親”嗎？也可以寫下最不應該遺忘的愛人或孩子的名字，貼在那曾經親吻過的額頭上嗎？

一個朋友常常丟下繁忙的工作，匆忙趕夜車回南部鄉下探望年老的母親。然而母親看着她，很優雅

客氣地說：“您貴姓啊？”“要喝茶嗎？”她就知道母親不認識她了。她忘記了女兒，卻沒有忘記優雅與禮貌。

許多有關失智的故事讓人痛苦悵惘，大多是因為親人不再認識了。曾經那麼親近恩愛，竟然可以完全遺忘，變成陌生人，那麼還有什麼是生命里可以依靠相信的？

我也聽過失智的對象不是親人，聽起來就比較不那么像悲劇。

有一個朋友極孝順，多年來她為母親買了很多貴重的黃金珠寶飾品，存放在銀行保險箱，偶然有宴會取出來穿戴一次。母親失智以後，常常惦記存在保險箱的珠寶，焦慮不安，吵鬧着要去檢查。

孝順的女兒就陪伴母親到銀行，取出珠寶，一一算數過一次，沒有遺失，重新放回保險箱鎖好。但是，這個失智的母親剛回到家，立刻忘了剛纔看過、檢查過的珠寶，又開始焦慮不安，吵鬧着要立即到銀行開保險箱。她的孝順女兒說：“媽——你剛看過……”但是母親失去記憶的部分剛好是她去過銀行、看過珠寶。

這是我聽過的失智故事里比較快樂的一件。雖然我這孝順的朋友也一樣無奈萬分，疲憊不堪，一天要陪着老母親一次一次跑銀行，但是因為母親還認識她，好像她的無奈里還是有一種幸福。

所以失智的大悲痛是因為最熟悉、最親愛的人不再相認了嗎？

作者：蔣勛



三明治說話法

關注“別人眼中的自己”在某種程度上來說是必要的。只是當今社會中，人們總是因為過多關注“別人眼中的自己”，導致生活負擔加重，心情變得壓抑、痛苦。

我是一名精神科醫生，一直致力于幫助社交恐懼症患者。根據我長年的治療經驗，只要掌握認知行為療法的具體方法，通過訓練，假以時日，社交恐懼是可以被剋服的。

有一個方法，可以幫你順利地說出難言之處，那就是“三明治說話法”。所謂“三明治說話法”，是指將話語分成三段，在主題的前面和後面加上積極的語言。例如：感謝對方一難言之處。

比如，你希望對方修正錯誤：

①感謝對方——謝謝你努力工作。

②啓齒難言之處——如果你能把這處錯誤修改一下就更好了。

③感謝對方——當然，我一直很感激你的努力。

這就是典型的“三明治說話法”。比起只說這這一項內容，“三明治說話法”聽起來委婉許多。

作者：〔日〕清水榮司

對於苦難的另一種看法

我目睹過無數人受苦受難，自己也沒少受苦難。當我還在學醫的時候，我在聖托馬斯醫院的病房里見過病痛對各類病人的影響。大戰中，我也有過相同的經歷，而且我還見過心靈上的折磨對人的影響。我從沒見過痛苦能加強人的品性修養。“痛苦能使人完美、使人高尚”，這純屬杜撰。

痛苦對人的第一個影響是使他變得狹隘。他們變得以自己為中心，他們的身體、他們的周圍環境，在他們眼中都變得無比重要，在外人眼里這不可理解。他們變得暴躁易怒、滿腹牢騷，成天在雞毛蒜皮的事上糾纏。我遭受過貧困的折磨，也曾情場失意、希望破滅、理想幻滅、懷才不遇、缺乏自由，這些折磨都讓我痛苦不已，而我知道它們讓我變得善妒、無情、暴躁、自私、不公；反之，富足、成功和快樂則讓我趨善向良、變得更好。

健康的人發揮自己所有的才能，他自得其樂，也能為別人製造快樂；他精力充沛，能利用並完善自己的稟賦；他的智力不斷成熟，讓他產生複雜的思想，變得充實；他的想象力讓他能夠掌控時空；他所接受的培養和教育，能夠讓這個世界變得更加美麗。他一天天成長為一個更完整的人。但苦難會壓抑活力，它往往敗壞道德而不是提高修養；它不能育人，而是毀人。

苦難有時的確能教人學會忍耐，而忍耐的確陶冶情操。但忍耐不是一種美德，它只是一種達到的目的的手段，僅此而已。忍耐對那些想做大事的人來說是必要的，但在瑣事中忍耐，也就同它所示一樣，不是那麼值得尊敬。如滑鐵盧大橋，它本身沒什麼了不起，不過是連通泰晤士河兩岸的一條通道而已，是橋兩端伸展開的倫敦城才讓它變得重要。

作者：〔英〕毛姆



知足

中國有一句老話：“知足常樂。”為大家所遵奉。什么叫“知足”呢？還是先查一下字典吧。

《現代漢語詞典》說：“知足：滿足于已經得到的(指生活、願望等)。”如果每個人都能滿足于已經得到的東西，則社會必能安定，天下必能太平，這個道理是顯而易見的。

可是社會上總會有一些人不安分守己，癡蛤蟆想吃天鵝肉。這樣的人往往要栽大跟頭的。對他們來說，“知足常樂”這句話就成了靈丹妙藥。

但是，知足或者不知足也要分場合的。在舊社會，窮人吃草根樹皮，闊人吃燕窩魚翅。在這樣的場合下，你勸窮人知足，能勸得動嗎？正相反，應當鼓勵他們不能知足，要起來鬥爭。這樣的不知足是正當的，是有重大意義的，它能伸張社會正義，能推動人類社會前進。

除了場合以外，知足還有一個分(fèn)的問題。什么叫分？籠統言之，就是適當的限度。人們常說的“安分”、“非分”等，指的就是限度。這個限度也是極難掌握的，是因入而異、因地而異的。勉強找一個標準的話，那就是“約定俗成”。我想，冰心老人之所以寫這一句話，其意不過是勸人少存非分之想而已。

知不足

至於知不足，在漢文中雖然字面上相同，其含義則有差別。這裡所謂“不足”，指的是“不足之處”，“不夠完美的地方”。這句話同“自知之明”有聯繫。

自古以來，中國就有一句老話：“人貴有自知之明。”這一句話暗示給我們，

有自知之明並不容易，否則這一句話就用不着說了。事實上也確實如此。就拿現在來說，我所見到的人，大都自我感覺良好。

專以學界而論，有的人並沒有讀幾本書，卻不知天高地厚，以天才自居，靠自己一點小聰明——這能算得上聰明嗎？——狂傲恣睢，罵盡天下一切文人，大有用一管毛錐橫掃六合之概，令明眼人感到既可笑，又可憐。這種人往往沒有什麼出息。

因為，又有一句中國老話：“學如逆水行舟，不進則退。”還有一句中國老話：“學海無涯。”說的都是真理。但在這些人眼中，他們已經窮了學海之源，往前再沒有路了，進步是沒有必要的。他們除了自我欣賞之外，還能有什麼出息呢？

古代希臘人也認為自知之明是可貴的，所以語重心長地說出了“要瞭解你自己”！中國同希臘相距萬里，可竟說了幾乎是一模一樣的話，可見這些話是普遍的真理。中外幾千年的思想史和科學史，也都證明瞭一個事實：只有知不足的人才能為人類文化做出貢獻。

有為

“為”，就是“做”。應該做的事，必須去做，這就是“有為”。不應該做的事必不能做，這就是“有不為”。在

做到這四件事，想不幸福都難

這裡，關鍵是“應該”二字。

什么叫“應該”呢？這有點像仁義的“義”字。韓愈給“義”字下的定義是“行而宜之之謂義”。“義”就是“宜”，而“宜”就是“合適”，也就是“應該”，但問題仍然沒有解決。

要想從哲學上、從倫理學上，說清楚這個問題，恐怕要寫上一篇長篇論文，甚至一部大書。我沒有這個能力，也認為根本無此必要。

我覺得，只要訴諸一般人都能夠有的良知良能，就能分辨清是非善惡了，就能知道什麼事應該做，什麼事不應該做了。

中國古人說：“勿以善小而不為，勿以惡小而為之。”可見善惡是有大小之別的，應該不應該也是有大小之別的，並不是都在一個水平上。

什么叫大，什么叫小呢？這里也就不用着繁瑣的論證，只須動一動腦筋，睜開眼睛看一看社會，也就夠了。

小惡、小善，在日常生活中隨時可見，比如，在公共汽車上給老人和病人讓座，能讓，算是小善；不能讓，也只能算是小惡，夠不上大逆不道。然而，從那些一看到有老人或病人上車就立即裝出閉目養神的樣子的人身上，也不能由小見大看出了社會道德的水平嗎？

有不為

至於大善大惡，目前社會中也可以看到，但在歷史

