

我很有興味地讀完了英國醫生安東尼·斯托爾所著的《孤獨》一書。在我的概念中,孤獨是一種具有形而上意味的人生境遇和體驗,為哲學家、詩人所樂於探究或描述。我曾擔心,一個醫生研究孤獨,會不會有職業偏見,把它僅僅視為一種病態呢?令我滿意的是,作者是一位有着相當人文修養的精神科醫生,善於把開闊的人文視野和精到的專業眼光結合起來,因此不但沒有抹殺,反而更有說服力地揭示了孤獨在人生中的價值,其中也包括它的心理治療作用。

交往和獨處原是在世上生活的兩種方式,對於每個人來說,這兩種方式都是必不可少的,只是比例很不相同罷了。

由於性格的差異,有的人更愛交往,有的人更喜獨處。

人們往往把交往看作一種能力,卻忽略了獨處也是一種能力,並且在一定意義上是比交往更為重要的一種能力。

反過來說,不擅交際固然是一種遺憾,不耐孤獨也未嘗不是一種很嚴重的缺陷。

從心理學的觀點看,人之需要獨處,是為進行內在的整合。所謂整合,就是把新的經驗放到內在記憶中的某個恰當位置上。唯有經過這一整合的過程,外來的印象才能被自我所消化,自我也才能成爲一個既獨立又生長着的系統。所以,有無獨處的能力,關係到一個人能否

越孤独的人,心理越健康

真正形成一個相對自足的內心世界,而這又會進而影響到他與外部世界的關係。

斯托爾引用溫尼考特的見解指出,那種缺乏獨處能力的人只具有“虛假的自我”,因此只是順從、而不是體驗外部世界,世界對於他僅是某種必須適應的對象,而不是可以滿足他的主觀性的場所,這樣的人生當然就沒有意義。

事實上,無論活得多么熱鬧,每個人都必定有最低限度的獨處時間,那便是睡眠。不管你與誰同睡,你都只能獨自進入你的夢鄉。同床異夢是一切人的命運,同時卻也是大自然的恩典,在心理上有其必要性。

據有的心理學家推測,夢具有與獨處相似的整合功能,而不能正常做夢則可能造成某些精神疾患。另一個例子是居喪。對喪親者而言,最重要的不是他人的同情和勸慰,而是在獨處中順變。正像斯托爾所指出的:“這種順變的過程非常私密,因為事關喪親者與死者之間的親密關係,這種關係別人沒有分享過,也不能分享。”居喪的本質是面對亡靈時“一個人內心孤獨的深處所發生的某件事”。如果人爲地壓抑這個哀傷過程,則也會導致心理疾病。

關於孤獨對於心理健康的價值,書中還有

一些有趣的談論。例如,對外界刺激作出反應是動物的本能,“不反應的能力”則是智慧的要素。又例如,“感覺過剩”的禍害並不亞于“感覺剝奪”。

總之,我們不能一頭扎在外部世界和人際關係里,而放棄了對內在世界的整合。斯托爾的結論是:內在的心理經驗是最奧妙、最有療效的。

容格後期專門治療中年病人,他發現,他的大多數病人都很能適應社會,且有杰出的成就,“中年危機”的原因就在于缺少內心的整合,通俗地說,也就是缺乏個性,因而仍然不免感覺人生的空虛。他試圖通過一種所謂“個性化過程”的方案加以治療,使這些病人找到真正屬於自己的人生意義。

我懷疑這個方案是否當真有效,因為我不相信一個人能夠通過心理治療而獲得他本來所沒有的個性。不過,有一點倒是可以確定的,即個性以及基本的孤獨體

驗乃是人生意義問題之思考的前提。孤獨不是一個偶然事件,它是從我們出生開始就要面對的必然事件。每個人的一生都要走很長很長的路,卻不會有誰能一直陪在誰身邊。

父母會老去; 愛人也許很晚才會出現; 到了某個路口,朋友也會和你說再見。

我們以為唾手可得的幸福,隨時會幻化雲煙。經歷過孤獨的人,才會更深刻地體會到愛與被愛的可貴。(作者:周國平)



在大學,很重要的一件事就是要讓自己擁有一種全新的思維方式。

一位老學者說,人生的真相是5%的幸福加5%的痛苦加90%的平淡。我們都是因爲對幸福的渴望而忍受5%的痛苦接受90%的平淡。不同人面對相同的人生會有不同的態度,這取決於如何面對這90%的平淡。聰明的人善於把平淡的日子過得幸福,不聰明的人就會把平淡的生活變成了痛苦,因此聰明的人生有95%的幸福,只有5%的痛苦;而不聰明的人就有5%的幸福和95%的痛苦。

接受人生平淡的真相,不管是誰都應如此。比如我,有人可能會說,我有機會站在4000人的面前去表達我的想法,接受大家的掌聲,我是幸福的。但我想說,這對我來說是一份職責和工作。就算是一個校長,我敢打賭他每天所管的事,有90%是他沒多大興趣但又必須要做的。有一次我採訪中山大學的校長,他說:“你知道嗎?中午的時候經常有老教授來,一腳把我的門踹開,沖我喊,‘有很多的學生在我門口唱歌,大聲喊。我睡得着嗎?’說完轉身就走。”那位校長說他大部分時間都是這樣,忙着處理各種問題。

如果我回到大學校園,我不會再用浪漫的方式去勾勒自己的未來,而是明白生活是平淡的。在大學,很重要的一件事就是要讓自己擁有一種全新的思維方式。一種好的思維方式很重要,人云亦云不可能成就大師。我很慶幸自己能夠在20世紀80年代接



白岩松:人生的真相是平淡

受教育,使自己有一種反向的思維方式。作爲文科生,我也擁有一種理性思維。中學學平面幾何時,由於受舅舅的影響,我總是想着用多種方法去求解一道題目,這種思維方式對我後來做廣播節目影響很大。大學時期,會有很多名人來學校,但是我們總會用質疑的眼光來看他,向他提出問題,不斷調整我們的思維方式,在一個方向上行不通的時候要學會去尋找另外的方向。

我還會讓自己變得更“雜”。大學絕不僅只爲我們提供專業知識,專業知識總是在不斷變化,比如新聞方面的知識一直都在更新中。我之所以在廣播電視行業待這么多年,是因爲四年大學生活教會了我用一個新聞人的眼光去看待問題,讓我擁有集體的友情,並且有了對國家、民族、社會的責任感和使命感。我覺得“雜”很重要,我以後想在大學開一門“雜課”。比如我們談音樂,我們可以從音樂切入發現和瞭解更多音樂之外的問題。楊振寧教授說:“物理研究的盡頭是哲學,哲學研究的盡頭是宗教。”想要成爲一名大科學家,必須要有很強的人文關懷,人文學科的研究也同樣需要理性思維。

吃完粥,洗鉢去

早上8:30,我運動完走回家時經過一所小學,碰巧見到校門口站着三對母女和一位老師。老師笑咪咪的,倒是遲到的母女有不同表現。

第一個媽媽罵女兒:“愛睡懶覺,你看,又遲到。你是不在乎,可你媽多丟人。”小女孩腼腆,什么也沒說,一溜煙兒鑽進校門。

第二個媽媽臭着臉努力向老師解釋:“今天早上家裏有事,明天絕不遲到。”她扭過頭叫女兒:“便當盒、水壺,看看你,什么都忘記,帶腦袋上學沒!”

第三個媽媽只拍拍女兒的屁股,說:“快。”女孩進校門後回頭看了媽媽一眼。嘿嘿,我逮到媽媽的表情,她竟跟女兒眨了眨眼。莫非今天的遲到有什么只有她們母女知道的秘密原因?

唐朝時的河北趙州禪師有一套禪法,某位僧人不遠千里來學法,他問趙州:“禪師,我剛來,向您請教什么是禪。”

趙州問他:“吃粥了嗎?”

僧人回答:“吃粥了。”

趙州說:“那就去洗鉢吧。”

原來人生這么簡單。如果因爲某些瑣碎的事情使孩子上學遲到,那就遲到吧,所以第三個媽媽朝女兒眨眼睛:快進學校上課去。因爲此時說其他的沒有意義。人生有其規律,偶爾脫離規律,也是沒辦法的事,何不讓它過去。

這個世界上有像曾國藩這樣的人,替自己與子孫立一大堆規矩,活得辛苦。

也有像弘一法師的。1925年,老友夏丏尊去寧波七塔寺看望弘一法師,見他白飯配一碟鹹菜,便問:“只鹹菜,不咸嗎?”

弘一法師回答:“咸有咸的味道。”

飯後,弘一法師喝白開水,夏丏尊又問:“沒茶葉嗎?怎么只喝白開水?”

弘一法師笑着回答:“白開水雖淡,也有淡

的味道。”

當然,一般人要混到曾國藩那樣的地位,即使殫精竭慮一生恐怕也達不到;想擁有弘一法師那樣的豁達,也未必簡單。

折中點,我有個“自私”的理論,每天儘量讓自己快樂。你看,我快樂了,我老婆快樂,女兒快樂,朋友見到我也快樂,老丈人、丈母娘見到我更快樂。快樂有其影響力。

我是小人物,沒辦法兼愛天下。簡單點,愛老婆愛女兒,愛家人愛朋友。偉大一點,愛鄰居,愛郵局幫我打包裏的辦事員。咳咳,關於郵局辦事員,偷偷愛即可,不必請她喝下午茶;一旦喝了茶,便超出範圍,煩惱就來啦。

日本有位寫俳句的詩人叫小林一茶,周作人曾翻譯過他的一首詩:

老婆婆喝酒的月夜呀。

這這這,這是詩嗎?直到某天,夜晚群星閃爍,下弦月那么挂着,缺失的部分留下光暈。哈,我一下子明白了。下弦月像一張搖椅,別說老婆婆,我老先生也怎能不喝酒。

輪到我來寫首俳句:

青椒與豬肉,鑊肉。

這首寫得如何?晚飯的下酒菜,青椒的籽得去乾淨,免得辣得嗆喉。

吃完飯記得洗碗。反正總得有人洗,我搶先動手,老婆高興,全家高興,小和尚高興,趙州禪師高興,也就接近世界大同啦。(作者:張國立)



她從小父母離異,跟母親生活。母親再婚後生了個男孩,外公外婆古稀之年方得外孫,自是十分寵愛。

她考大學的那年夏天,某個傍晚,她抱着弟弟坐在陽臺上乘涼,一手拿着英語書背單詞,一手抓着弟弟不讓他離開自己的膝蓋,還不停叮囑他:“老實坐着,再等一下媽媽就拿刨冰回來了。”三歲的小男孩好奇又好動,哪里聽她的?趁她不注意,用力一掙,想往外沖卻沒掌握好力道,頭撞在地上,哭了一聲,然後就沒動靜了。

她嚇得趕緊撲過去喊弟弟,外公和外婆聽到聲音出來,外公見狀,二話沒說先給了她一個耳光。她被打蒙了,站在那一動不動。

但那並不是她最難過的一瞬間。母親和繼父後來也跑出來,母親在弟弟身邊跪下了,一邊哭天抹淚,一邊抬起頭來看了她一眼——她打了個寒戰——那是多么難忘的一眼。她從來沒有在親人眼中看到那樣的眼神——冰冷、仇恨,還有一種類似恨不得她去死的東西。

還好弟弟沒有大礙,只是頭上縫了幾針。她爲此又結結實實挨了一頓毒打,但是從頭至尾,她沒有哭一聲。

後來她考上了一所不錯的大學,畢業後留在那大學所在的繁華城市。

整整十五年,她再沒回過那個家。

她進了一家外企,能說一口流利的英文,還自學了意大利語和法語。她工作十分努力,頗得老闆賞識,終於升到副總的位置。她買了車和房,嫁給一個英俊的澳大利亞男人,活得滋潤瀟灑。

母親打來電話,言辭懇切地勸她回家。她考慮再三,終于同意了。

她完全是“衣錦還鄉”的氣場。“我是抱着施捨的心踏上回家路的。”她對朋友說。

回去以後,她才發現,外公外婆早已去世了。繼父和母親近似卑微地笑着,喚着她的小名。弟弟正在上一所職高,學習不太好,見了她怯怯地叫姐姐。

她看着這個家,突然不知道該說什麼才好。

這么多年,她從沒覺得職場上什么是艱難的。同事都覺得奇怪,從不見她喊加班苦或累。只因她一直覺得,没有什么比曾經那些往事更讓她痛苦。

她是怨他們的,怨了十五年。可那個瞬間她發現,自己居然不怨了。

那個下午,她坐在陽臺上,陪着母親聊這些年輕的事。她靠在母親的肩膀上,看她拿下老花鏡擦眼淚。陽光暖融融地照在身上,她只覺得心中平靜無比,安詳喜樂。

因爲有過最深刻的怨恨與最耀眼的成功,所以寬容和原諒更加深刻。

2 有一位電視劇投資人給我講過一段不爲人知的往事。

他說他初入此行時,一腔熱血做了幾次投資,卻賠得一塌糊塗,被人追債。這

時一位編劇找到他,這位編劇是個新入行的大學生,寫出了劇本,希望他讀一下,給些意見,當然如果能賣掉就最好了。

他一讀,居然十分驚喜——劇情跌宕,妙趣橫生。他憑多年經驗暗暗判定,這是部可以大賣的好劇。但他當時窮困潦倒,根本無力支付任何費用。

在把劇本還給這位年輕的編劇之前,他心中一動,做了一件讓自己後悔一輩子的

事。

他把劇本複印瞭,然後對那位年輕的編劇說:“寫得還是不夠好,回去再磨煉磨煉吧。”

那位年輕的編劇千恩萬謝地走了。他轉身就拿着這個劇本開始四處找投資,憑着三寸不爛之舌和這個精彩的劇本,居然真的拉到一大筆錢。隨即做好各方面準備,以最快的速度開拍。

這部電視劇最終火了一把,他因此大賺一筆,還清了所有債務。

自始至終都沒有人追究他的責任,那位年輕的編劇也保持着沉默,可是他卻就此埋下了沉重的心結,這心結讓他寢食難安。

他最終做出一個決定。他並沒有去找那位年輕的

編劇道歉,而是利用各種關係去購買他的新劇本,並努力將劇本推薦給好的製作人,又在幕後竭力推動拍攝與宣傳。果然,幾部劇投拍下來,那位年輕的編劇在圈子里火了起來,名利雙收。

他這才找到那位年輕的編劇,誠懇地承認自己當年的錯誤,給出豐厚的補償,並承諾如果需要,自己甚至可以當家道歉。

此刻,對方已是當紅編劇,表現得十分寬容,微笑着說:“您真的不必這樣,此事我早已不放在心上。”兩人促膝長談,居然成爲朋友,並商討全新的合作。

事後有人問他:“爲什么要繞這么大一圈?當年如果拿出一筆錢補償给对方,不是更加簡單直接?”

他說:“如果那時我去道歉,他即使接受,心中也必然糾結難平。而此刻他是成功人士,作爲人生贏家,氣度自然不一樣,過往煩擾已如浮雲掠日,不過爾爾。這時再登門表達歉意,他所回應的,才真正能做到放下和不計較。而對我來說,看到這樣的他,我也才會真正地放下。”

人人有資格放棄,卻並不是都有資格放下。

放棄是一種遺忘,在無力改變的現實面前,不得已而爲之;放下是自由選擇對自己的救贖,是發自內心的解脫與釋放。

受過傷的人,在卑賤歲月里學會的不是沉淪和頹喪,而是聰明、合理地轉化勢能——無所畏懼,迅速成長,讓自己的生活獲得炫目光彩。

只有勝利者,在重新面對不堪往事時,才有能力露出一個淡然的微笑,說一句:“都過去了,都原諒了,都放下了。”

因爲強大,才有資格放下。(作者:輝姑娘)

放下的資格

