

坐在馬桶上更容易思考人生

許多人習慣帶着手機或書籍雜誌進廁所,在馬桶上一坐就是十幾二十分鐘,享受難得的獨處時光。這種所謂的“馬桶情結”,你有嗎?

中國台灣歌手吳克群,就喜歡坐在馬桶上思考。他曾經在媒體見面會上說:“我坐在桌子前面是無論如何都寫不出東西來的。最大的靈感集散地是廁所,我坐在馬桶上就超有靈感。《周星星》就是我在馬來西亞一家酒店的廁所寫出來的。”

在一些影視劇中,也常出現這樣的情景。一個人待在廁所里,坐在馬桶上悠閒地看書、看報紙、玩手機。一段時間後,外面有人拍門大叫:“怎麼還不出來,掉廁所里了嗎?”這時,他才意猶未盡地從廁所出來。

當人類運用工具和通過勞動,漸漸獲得與自然抗爭的實力後,就開始結束長期遷徙、顛沛流離的生活,修築房子安定下來。房屋讓人的個人生活變成一種隱私,自然而然,如廁這樣一個問題,也變成一件私密的事情了。

在中國古代,對於廁所有多種說法。大略言之,就有圊、溷、清、圃、區、便、屏、廁等。“屏”本指當門小牆,作蔽障之用;“區”是區伏;“廁”義取僻側,不難發現,它們都含有“隱蔽”的意

義。故《廣雅·疏證》中王念孫說:“區(區)與屏皆取隱蔽之義。”而《急就篇》中,“屏、廁、清、溷”,顏師古注雲:“廁之言側也,亦謂僻側也。”可是,古代人如廁,並不像現代人這麼方便。輕輕一按便乾淨無異味的抽水馬桶,直到16世紀,才由英國一位名叫約翰·哈林頓的教士設計出來。抽水馬桶的發明,減少了疾病的傳播,改善了衛生條件。

同時,人們待在馬桶上的時間也越來越長。美國的一項調查發現,人們平均每天花在衛生間里的時間長達35分鐘,並且這個時間還在不斷增多。42%的人表示,喜歡在衛生間里看報紙、書籍;22%的人愛在衛生間打電話;還有10.5%的人會在衛生間看視頻、聽音樂等。也有很多中國男性表示,在家最喜歡做的事情就是坐在馬桶上。

喜歡坐在馬桶上的人,並不僅限於在家。有不少人在單位工作時,同樣喜歡上廁所。不過理由卻是五花八門:“工作辛苦了,上個廁所偷懶,就多待一會兒”“心情煩躁的時候,去馬桶上坐會兒就舒服多了”“腦子里很亂,上廁所的

時候能清理一下思路”,等等。

有心理學家做過問卷調查,發現男性要比女性更喜歡坐在馬桶上,而這很可能是因為男性承受的壓力比女性更大,但釋放壓力的方式卻更少。除了坐在馬桶上能釋放壓力外,有生物學家發現,當身體彎曲、充滿張力時,精力最集中、思維最活躍,而坐在馬桶上時,差不多就能讓人保持這樣的姿勢。所以不少人覺得坐在馬桶上能獲得更豐富的靈感。

也有人單純地喜歡在馬桶上坐着。在狹小的廁所空間里,人對着四堵牆,思維能充分地發散,還不必擔心有人闖進來打斷思路。如廁令人有安全感。

心理學家伊斯特·布霍茲認為,獨處是個體建構和重構自我功能的一種需要,目的在於增強個體的感知力、認知組織能力以及幸福感。坐在馬桶上是人進行獨處行為的一種表現。人選擇獨處時帶有一些積極的目標,比如獨處的時間能幫助個體自我認知、獨立思考、激發創造力、提高工作效率等。所以,人坐在馬桶上時會感覺思維更加活躍和清晰,不受外界干擾。



存在

在日本東京都葛飾區,有一間不起眼的“內山果子店”。店主內山先生守店50年,從滿頭青絲守到白髮蒼蒼。

他今年已經90歲了,還每天日出開門、日落關店。當他拉起鐵閘門的時候,人們會發現,小而窄的貨櫃上只擺着幾種香煙,再無其他貨品。

其實兩年前,內山先生就想停止營業了,但是他說:“有一位顧客把一個包落在了這里,他或許有一天想起來了,會找來,我在等他。”到現在,健健康康的老人每天還在等待包的主人。

二

宿舍樓下的小餐館,是個夫妻店。男的掌廚,女的買菜,打下手。我20多年前剛到南昌時,經常到這里吃飯,當時店里食客不多也不少。

直到現在,我幾經折騰,從南昌到廣州再到深圳,最後又回到南昌。20多年過去,住處所在的那條街上,大大小小的餐館一家或頻繁易主或倒閉,樓下的小餐館卻容顏不改、江山依舊。

老闆娘說:“開小店不指望賺大錢,能養家餬口就好。來這兒吃飯的,多是旁邊醫院的病人家屬。我的店在這兒,他們就不用走很遠的路,也消費得起。”

原來,人生途中,最大的勝利莫過於——贏了時光。

“我一直在,只因為你會來。”許多普通的日常存在,都是我們彼此生命里的花開。



出去走走

我家後面是山,攀上半山腰的鄭成功廟,可以見到山腳下的台北故宮博物院。

兩星期前,走在山路上,有位看起來近70歲的老先生跟我打招呼:“早呀。”我趕緊禮貌地回應。走在大街上沒事笑臉迎人會被當成精神病,可是爬山的人卻習慣相互問候,可能山拉近了人與人之間的距離吧。

下山時,巧呀,又遇着他。忍不住看他的打扮,穿的是20世紀80年代台灣公務員流行的灰色混紡青年裝。一手提公文包,一手提雨傘——等等,不是公文包,是手提電腦

包,里面應該沒有電腦,否則不會那麼輕,大概他隨手找了個包便拿來裝雜物吧。

輪到我問他是不是住在附近,他搖着頭頂稀疏的白髮,以近似河南話的鄉音回答:“不,遠着呢,搭地鐵出來走走。”

忽然,我想到德國一本關於旅遊的書《我出去一下》。作者某天對友人說他出去一下,沒想到他從德國一路往南,踏上歐洲人的朝聖之路,由

法國南部經西班牙北部山區到天主教聖地之一的聖地亞哥。

出來走走,這話有意思,包含的內容從單純地透透氣到跋山涉水的健身,都有。

把這一經歷告訴幾個朋友,小朱咬着下嘴唇說:“我也該出去走走,不然腳底要長青苔了。”

小朱一向視出門為大事,彷彿在他心中,不規劃齊全就到處亂逛是不可原諒的浪費時間的行為。他從沒有“出去走走”的念頭,所以大家對他怎麼去掉“青苔”極為好奇。幾天後,小朱傳消息到朋友圈,他本來想爬我家後面的山,不過坐地鐵到台北火車站時,突發奇想買了車票,一路坐到台南。他吃了當地著名的擔仔面和水果盤,見天色已晚,便找家旅館睡了一晚,早上坐車回來,經過新竹時又下車逛了城隍廟,傍晚前趕回家吃晚飯。朱太太在廚房里鐵青着臉問:“你這叫出去走走?”

所以幾天後,小朱得領着老婆再走一遍同樣的路線,住一遍同樣的旅館,以證明他的清白。

小朱惹火老婆的事傳開,阿星非常認同小朱的做法,原來他也“出去走走”過。某天,他搭地鐵到淡水,見老街上人山人海,不想湊熱鬧,租了腳踏車順公路繼續往前,竟騎到台灣最東北的富貴角燈塔,估計至少用了兩個小時。他看完燈塔,喝了咖啡,在附近的白沙灣海灘泡了一個小時的海水,再騎回淡水,渾身臭汗地上地鐵,估計能熏倒整個車廂的人。

從此以後,我發悶、想事情,或實在閑得無聊時,就出去走走。

我試着重新定義“出去走走”。沒有目的、興之所至,還頗有點距離,這就是了。

引子

1845年,美國作家梭羅只身來到瓦爾登湖,自己搭建了一間小木屋。獨居2年零2個月零2天後,他悟出了這樣一個道理:“如果一個人,能滿足於基本生活所需,便可以更從容、更充實地享受人生。”

在這個物欲橫流的時代,每個人都渴望能擁有更多。然而,返璞歸真,才能讓自己清空雜念,過簡單清爽的生活。從物質、到精神,人生的每個維度都可以刪繁就簡。

隨着你定期扔掉不需要的東西,你會越來越清楚:什麼才是你真正在乎的。

一、放棄無用的社交

曾經看過這樣一條評論:

到了一定年齡,必須扔掉四樣東西:

沒意義的酒局,不愛你的人,看不起你的親戚,虛情假意的朋友。

我曾遇到過這樣一類人,總是將“人脈”二字挂在嘴邊,最大的愛好就是炫耀自己有多少微信好友。刷朋友圈時總能看到:今天他又參加了哪些大咖的聚會,昨天又在KTV的某某包廂喝到不省人事……不管是什麼酒局都能看到他的影子。然而,所謂的人脈,不是集郵,並不是靠幾次酒局就能建立起來的。更多時候,你會發現,自己付出時間和精力去維護的,都是無用的社交。你花盡心思想要從你認識的人中榨取利用價值,到頭來也許會發現:人家根本沒把你放在眼里。

作家李尚龍說:如果你自己不強大,那些社交其實沒有什麼用。只有等價的交換,才能得到合理的幫助。

有時候,那些不那么擅長交際的人,反而顯得可愛。出道這麼多年的梁朝偉很少傳出負面新聞,他不喜歡交際應酬,總是和外界保持着一定的疏離感。

張國榮在訪談上曾經這樣提到過梁朝偉:“偉仔是一個怪怪的人。我、王菲等一幫朋友經常在他家打牌,大家玩得亦不亦樂乎,只有偉仔不參加。他竟然一個人躲在一旁喝茶。”一拍完戲,大家出去喝酒唱歌,梁朝偉卻總是一句:“你們玩,我回家。”

內向又不愛交際的他,卻在自己的世界里活得大聲有色,比任何人都享受孤獨。他喜歡讀書,從沈從文、村上春樹、三島由紀夫,讀到勞倫斯·布洛克。

他會自己買張票去中央公園看雪景。他沒事的時候就在片場放煙花,做喜歡做的事就是看流星。他還專門請了在英國教王室畫畫的老師教他畫畫,從中體悟生活。他甚至上了4天3夜的禪修班,在簡陋的房屋中感受自己。

楊絳先生說:世界是自己的,與他人無關。而梁朝偉正是將這種簡單活到極致。

美國埃默里大學教授馬克說過:“一個人

到兩次:床上擺放了各種各樣的玩偶……

美國哈佛商學院研究發現:幸福感強的功人士,居家環境往往乾淨整潔;而不幸的人通常生活在凌亂和骯髒中。

《孟子》中有這樣的成語:心為物役,指的是人的精神世界和精神追求退居第二位,而為物所累,慾望佔據了第一。

什麼都想佔有、什麼都捨不得扔的人,內心充滿了貪婪與恐懼,而愛與幸福就找不到相應的位置。

《增廣賢文》中有這樣一句話:良田千頃不過一日三餐,廣廈萬間只睡臥榻三尺。

微信,將朋友圈刷到沒有新動態為止;打開微博,看熱搜榜單上的明星又出了哪些緋聞;打開知乎,看今天又有哪些人分享了他們新編好的故事。

我們已經沉不下心來好好讀完一本書,我們已經不去想上個禮拜自己曾經做過什麼;我們和其他人眾口一詞一遍遍重複着網絡新詞彙,我們對廣告長度和軟度的忍耐力越來越強,我們不知道除了被別人投喂信息之外還能怎樣學習、怎樣思考……

我們的思維,已經被過量的信息給堵塞住了。

定期扔這幾樣東西,你會活得更有質感

成熟的標誌之一,就是明白每天發生在我們身邊99%的事情,對於別人而言根本毫無意義。”

放棄無用的社交,專心做自己喜歡做的事,因為人生最曼妙的風景,是內心的淡定與從容。

二、扔掉過分的慾望

室友逛學生街時,看到路邊有衣服清倉大甩賣活動,花了不到五十元淘了兩件短袖T恤。回來後她興奮地跟我說:“你看,這件是趙麗穎同款,才花了不到三十塊。根本看出不這麼便宜吧”怎麼會看不出來從材質到做工,無一不在暴露着偷工減料和廉價的事實,就算是同款,與真貨的差距實在太大。

室友就像一個無可救藥的囤積症患者。書架上一排新書從未拆封,橫七豎八地堆積在那,蒙上厚厚的一層灰;衣櫃里滿滿當當都是質量低劣、剪裁粗制濫造的淘寶同款,每一件都穿不

我們的生活中有很大一部分東西都是我們不需要的,甚至完全可以說是垃圾和廢物,但我們卻從來沒有想過如何去處理它們。

習慣了,麻木了,溺死其中而不自知,只覺得生活像死水一般毫無生氣。然而,梭羅說:一個人,放下的越多,越富有。不如學會斷捨離,清空環境、清空雜念,重新拿回駕馭生活的主導權,而不是淪為被生活駕馭的奴隸。

斷捨離是日本諮詢師山下英子提出的概念。

斷 = 斷絕不需要的東西;捨 = 捨棄多餘的廢物;離 = 脫離對物品的執着。

三、過濾多餘的信息

最近,我覺得自己患上了手機焦慮症。每天早上一睜開眼睛,第一件事就是找手機。打開

太多的信息,以碎片的形式存在腦子里,沒辦法系統運用,到頭來只會讓自己對所有的事物淺嘗輒止。最可怕的是,我們關注明星的八卦、關注別人的私事,甚至多過了關注我們自身。

那些毫無意義的八卦、充滿戾氣的評論、浮于表面的論斷,不僅會左右我們的判斷,還會讓我們充滿焦慮。我們需要的是一種深度思考、適當放空、化繁為簡的能力,這需要我們學會過濾多餘的信息。

精簡信息輸入的源頭,減少使用社交網絡,戒掉沒事就刷朋友圈、微博的習慣;

減少關注娛樂、社會新聞的次數,關注的對象寧缺毋濫;

比起短時間內看很多本書,不如將一本書重複讀上3遍,每一遍你都會有不一樣的體驗;搭建屬於自己的閱讀、學習體系,學會提問,學會深入思考問題,拒絕人云亦云。

身處知識信息過載的時代,唯有化繁為簡、為我所用,才能沉澱,專注於真正重要的事情。

這個世界太過浮躁喧囂,容易讓人迷失自己。享受一些真正簡單而可貴的東西,才能體味到人生的真諦。當你很想改變,卻又無從下手時,不如從定期扔這幾樣東西開始。

丟掉不捨和執着,相信你的人生的也會因此得到轉機。

