



赵宾,女,1970年生,网名“凿冰煮雪”。通川区中医院内科医生,曾经的文青一枚。从医20余年,感悟颇多,常思述之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所思所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

凤凰山

都市慢生活

生活

08

2020年7月24日
星期五

邮箱:
3213456266@qq.com

主编:郝良
编辑:林海

在一瞬间,有一百万个可能

当医生到了50岁,渐渐就看到好多年龄不相上下的病人,有些疾病严重到心惊,时常让人生出沮丧的情绪,原来生命时限这样仓促。越是珍惜着岁月,越是叹息那些选择轻生的人,特别是剩余时光还很长很年轻的年轻人。

下班前,一位同学到医院看病。这年龄的身体,就如同用了几年的电脑,或多或少都有些小毛病,维护得好用着还顺手,维护差的就不停修修换换,搞不好还有报废了的。两人感叹着某某高血压、糖尿病,某某又查出了肿瘤,都有一种慌慌张张的紧迫感,检查结果无大碍,便及时行乐逛商场。

商场出来,手里多了个纸袋,女人购物总是可以舒缓压力、带来快乐,虽然时间也许并不持久。夏日长夜短,8点时分天空依然未黑尽,早出晚归有些疲倦,只想快些回到家。远远看到公路两边攒动着许多人头,有人拿手机拍摄,有人仰头指指点点,有警车有警察,直觉是有人跳楼轻生。

站在人群最外围,也能从热心传递信息的观众了解大概:一个10多岁的女孩跳楼了。路边警戒线围出一块安静空地,白色布单掩盖着单薄身躯,母亲瘫坐在地上,双手抱膝,头深埋在两股之间,父亲抚着妻子,浓烈的悲伤绝望,隔着数米袭来,心里隐隐作痛。

围观者唏嘘感叹,孩子最能激发人性的善良。有人责备孩子:现在子女不好教育,打不得骂不得,吃不得苦受不得罪,父母不好当啊。有人责备父母:娃儿是啥成绩就是啥成绩嘛,都要求优秀咋行。有人打圆场:幸亏还有个小的才3岁。

虽然看过无数轻生的报道,但这样近距离见到孩子跳楼的场面,是第一次,心里生出无限恐惧和担忧,害怕自己面临这悲惨的场景。任何事件,距离越近触动越深,就如同一座冰山,远远望只是想象中的凉

意,离得越近越寒冷。

看见别人地里庄稼被霜打,便急切去查看自家地里的庄稼,何况别人有两块地,而我唯有一块。不到一定年龄,不会明白没有备份的担忧焦虑。

儿子放假刚回来没两天,疫期关在家里,被我的厨房热情养得增了体重。近期收治了几个心脑血管病变的中青年患者,看到他们白发苍苍的父母,颤颤巍巍担心照顾,不由得悲观地联想出一系列肥胖埋伏的疾病。掏出手机计算一家人的体重指数,全都岌岌可危,担忧被放大就成了恐惧,立马给儿子报了健身房。

心情惨惨回到家,看到健身结束的儿子,大汗淋漓热气腾腾,抓住他厚实的胖爪,心里瞬间踏实。不要你卓越不要你精彩,就要你好好活着。儿子显然知道楼下发生的事情,短短时间微博上已经有了报道,现代技术通讯如此发达。他放纵我的情感泛滥,蛮懂事地安慰:你莫神经兮兮地,我才不得那么傻。

哎,孩子,媒体报道,全世界每年自杀人数高达100万,这不是傻不傻的问题,而是理智和情绪问题。人生不如意十有八九,漫漫道路总有坎坷,为什么有人历尽沧桑坦然面对,有人一言不合轻生自杀?人在艰难的一瞬间,可以有百万个念头,导致百万种可能,然而只有一种结果,好或者坏。

所以当面临伤害、委屈、失败、疾病、不



公、背叛等种种苦难时刻,不能让绝望的情绪战胜活下去的理智。有些情绪是冲动的,有些情绪是持久的,大部分自杀行为是瞬间的冲动,绝少是长久的蓄谋。认识到自己的心理问题、情绪危机,可以避免灾难的发生,对于孩子,他们缺少人生的经验,父母应该承担起监护之责。

但是这些过不了坎,对自己下手的轻生者,他们除了令人惋惜,至少是善良的,没有把灾难嫁祸于无辜旁人。有些人却是邪恶的,因为觉得不如意,放大各种他人之责,积累出满腔怨气,让众多无辜生命陪葬。比如这次安顺公交坠湖的司机,在一瞬间,百万种可能中,采取了灭绝人性最惨烈的行为。如果可以诅咒,便诅咒他永生不能超生。

一生不短,活好了,童年、青年、中年、老年,如同经历春夏秋冬、尝遍酸甜苦辣,不枉到人间走一遭;一生不长,中断在足够老的年龄,见不到花开、见不到果实,终是太多遗憾。

这段时间,很喜欢听“在一瞬间,有一百万个可能”这首歌。视频号里,那些令人感动的瞬间,都配着这句歌词,愿所有人在一百万个可能中,都选择善良、坚强。

比出来的幸福

□唐益明

身边不少朋友,经济宽裕、事业成功、生活闲适、家庭美满,照理应该很幸福,可他们却这山望着那山高,把自己弄得很焦虑、很累,幸福指数极低,这其实是选错了比较的参照物。

比较是人的本能,有比较才有认识,有比较才有不同的感受。没有病痛无以感受健康的快乐,没有饥饿无以感受饱食的满足,没有贫穷体会不出富足的喜悦,没有背叛体会不出忠诚的可贵,所以幸福是比较出来的。

英国学者托马斯·富勒说:使人高兴或沮丧的,与其说是事实,不如说是比较。他所说的比较其实是参照物的选择。“踏破铁鞋无觅处”难免让人沮丧,而沮丧的原因与其说是“无觅处”这个事实,不如说是以“踏破铁鞋”作参照换来的失望;“得来全不费工夫”自然让人高兴,而高兴的原因与其说是“得来”这个结果,不如说是以“不费工夫”作参照带来的惊喜。

有人身在福中不知福,是因为没有把不幸的磨难作参照物,感受不到身在福中的幸福;有人身处困境,仍然幸福达观,是因为把更大的磨难作为参照物,小困境也成了一种幸运。所以参照物的选择在一定程度上体现了一个人的价值观和幸福观。

当然,参照物的选择必须要在可比范围内。浅丘不与险峰比高,燕雀不与鸿鹄斗志。人与人比较,会选择有可比性的同

行、同事、同学、或是同龄人等。所谓同行生冤家是因为大家从事相同行业,自然要相互竞争,相互比较。也正因为同行熟悉对方的工作内容和流程,彼此往往更容易看轻或嫉妒。我们常说“墙内开花墙外香”,就是因为同处墙内的人有利害关系,不容易发现脱颖而出的新秀,反倒是置身墙外没有比较关系的人能够客观地发现和欣赏。

学会比较,要善于占据比较的位置,选择比较的角度。以买樱桃为例,我们每选一颗都会是当时自己觉得最好的;而对下一个买樱桃的人来说,他选的一颗樱桃也会是那时自己觉得最好的,这就是数学中的优选法在生活中的应用。

选水果时,人们都会本能地把每次选择时剩下的水果作为参照物,但在吃水果时,不同的人选择的角度往往大相径庭。有的人会沿用优选法,从最大最甜的那一颗开始吃,于是他一直吃的都是当时最甜的,到后来酸也能吃得很甜很幸福的感觉;而有的人会运用淘汰法,从最小最酸的那一颗开始吃,于是一直吃的都是当时最酸的,到后来甜也吃出了很酸很苦楚的体验。

我们在人生中作比较同样也要选择好参照物,而且最好选择多个参照物。以强者作参照能找到自身差距,为实现奋斗目标增添动力,但切不可仅以强者为参照物,那样你会始终处于追赶的路上,身心疲惫,生活苦累。以弱者作参照能让人懂得知足,减轻欲望去除负累,但切不可仅以弱者为参照物,那样你会自觉优越丧失斗志,裹足不前,碌碌无为。

生活中常有这样的情况,你羡慕别人的丰厚财富,别人在羡慕你的健康体魄;你

羡慕别人的位高权重,别人在羡慕你的自由无羁;你羡慕别人的广阔人脉,别人在羡慕你的温馨家庭。所以每个人其实都有自己幸福的理由,只是你没有找对比较的角度。

上天是公平的,任何事情有得有失,鱼与熊掌不可兼得,所以不必太过患得患失,只有这样你才会品出幸福的滋味,对世界更加敬畏,对当下更加珍惜。敬畏与自然的相拥,敬畏与阳光的亲吻;珍惜每一次畅快的呼吸,珍惜每一道诱人的美食。

幸福是一种比较的感受,是一种生活的态度。大家或许都有感觉,小时候爸爸买的棒棒糖是我们一生吃到最甜的糖果,妈妈煮的老腊肉是我们一生觉得最香的美味,并不时髦的过年衣服是我们最难忘的新装,并不漂亮的自制玩具是我们最心爱的礼物。为什么如今同样的糖果、腊肉我们再也吃不出当年的味道?为什么如今更加漂亮的衣服、玩具始终没有当年的感觉?其实就是因为时间的推移,我们比较的参照物早已大不相同,加之心境的变化,再好的东西又怎能敌过年少时的那份幸福感呢?

生活中,大家总是五十岁羡慕四十岁,四十岁羡慕三十岁。习惯于假想时光倒退十年,如果自己年轻十岁,人生将会是另一番光景。却很少有人换个角度思考,比起十年后的自己,是不是每个人都有十年的时光和精力冲着自己的人生目标奋斗拼搏?所以,与其一直以昨天为参照徒生无益感伤,不如和明天比较珍惜当下一切!

比较是一个充满智慧的话题,只有选择好比较的参照物,选择好比较的角度,才能比出自己的价值,比出自己的幸福。