

乐活新主张

学会“幸福让”，满是幸福感

“幸福让”，就是谁幸福谁让路。为什么生活中成熟睿智的人，都会避免因为一件小事和别人起争执。因为他们的内心幸福感满满，他们更容易做出“幸福让”，此所谓“宰相肚里能撑船”。如果我们懂得“幸福让”，就可以避免许多矛盾和两败俱伤。“幸福让”是一种底气，更是人生的智慧和艺术，需要我们用心习得。

胡杨

什么是“幸福让”？近日听赵玉平老师讲了一个很有哲理的故事：在独木桥上有一只红色的羊和一只黑色的羊相遇了，两只羊方向相反，互不相让，而独木桥下是万丈深渊。这意味着如果一直耗下去，它们会同归于尽。

那么到底谁该让谁呢？赵玉平老师说：“如果黑色的羊得了绝症活不过一个星期了，而红色的羊中了5000万大奖，那么谁应该让？答案显而易见，当然是得大奖的红羊该让路，因为这只羊更幸福。从另一个角度来说，如果同时坠入深渊，得了大奖的红羊会‘更亏’。”最后，赵玉平老师得出一个有趣结论：“幸福让”，谁幸福谁让路。

懂得“幸福让”，可避免许多矛盾和两败俱伤

记得多年前闺蜜曾说过：“每次我跟老公吵架时，我就想，他父母都不在了，孤儿一个，我还有爸妈疼爱，就不跟他计较了。”现在想来，其实这就是“幸福让”。

说到“幸福让”，我想起一件事。那天中午12点我准时出去散步，雨后空气里弥漫着湿湿的青草味儿，路边齐腰的刺柏丛里有香椿芽冒出了头，我随手揪了几个苗苗，边走边闻，心情大好。突然从我身后走过一个老大爷，用河南口音质问我：“你摘它干啥？”我说：“不干嘛，闻闻。”他严厉地说：“你不能让它好好长？”我心想路边的野香椿你管得着嘛，于是回了句：“又不是你家的。”结果老大爷气势汹汹地向我逼来，并恶狠狠地说：“那就是我种的，你再敢摘！”我赶紧撒腿就跑。只听他在后面喊：“有种你别跑！”我笑着回他：“就跑，就跑。”心想：有本事你追啊，惹不起，我躲得起。这一幕要放在我年轻时，估计得跟他唇枪舌剑一番。可是现在不会了，正所谓“将军赶路，不追小兔”。

平时，我们在网络上经常可以看到这



样的情形：本来好好的，突然遇上一个“垃圾人”引起事端，并造成不可想象的恶果。如果我们懂得“幸福让”，就可以避免许多矛盾和两败俱伤。

日本小说家山冈庄八在《德川家康》中写了一个传奇和尚的故事。和尚年轻好胜自称“随风”，他游遍全日本，可每到一个地方都会引起纷争。40多岁的时候，他终于明白那些纷争是自己“勾”起的，他决心改变这一点，并起了新名字“天海”。此后，无论他走到哪里，用什么语言说话，都平安无事了。他说：“如心存斗志，也会激起对方的斗志；如大发脾气，对方也不会冷静，所以必须向对手示好。一旦坦诚相待，对方就不会存有戒心，就能听你说话。这是我花了15年才悟出的道理，以后无论我如何多嘴，也不会激起人的反感了。”

心无挂碍，捋平你的“情绪”

心理学家武志红在《抚平你内心的钩子》一文里提到“情绪钩”的存在。“因为我们心中有钩子，所以别人可以在上面挂东西。”这个比喻特别贴切。反思我那天跟老大爷发生争执，其实我心里也是有钩子的，那就是“好好的一个午后，被一个老头子给破坏了”。还好我已学会观察自己的情绪，并及时止损。

其实，任何时候当我们矛头对外的时

候，就容易产生纷争。此时如果把关注点拉回到自己身上，体察情绪的发生，往往就会发现内在的“钩子”，那通常是我们的一些执念。执念越多，钩子越多，平时就麻烦多多。

赵玉平老师解释，为什么在我们现实生活中成熟睿智的人，都会避免因为一件小事和别人起争执。因为他们的内心幸福感满满，他们更容易做出“幸福让”，此所谓“宰相肚里能撑船”。而佛学讲的“心无挂碍”，也就是要捋平你内心的钩子。如果你心里没钩子，那些乌七八糟的东西和事情就无处着落。

说话时，多用“我……”而不是“你……”

的确，学会给幸福让路，也是生存的智慧和艺术。武志红老师曾写到夫妻吵架的问题。“一个朋友总和她先生吵架，稍稍了解一下细节就会发现，他们总是以‘你……’的句式讲话，这样说不了几句，吵架就开始了。所以，我劝她，以后多用‘我……’的句式讲话。并且，我请她当场就她谈到的一件事件做练习，试着用‘我……’的句式，对想象中的丈夫讲话……她尝试后发现，每当她试着用‘我……’的句式讲话时，她就会感觉到很虚弱。相反，如果用‘你……’的句式讲话，她会觉

得自己力量强了很多。这种强，显然是一种假象，是为了掩饰真实的虚弱感而制造出来的假象。这个小故事，反映了我们为什么爱用‘你……’的句式。因为，当用这个句式时，就意味着，不是我，而是你，要为发生的一切负责。如此一来，他和她的互动方式就是一个恶性循环，他们彼此的火气会越来越大，说的话也越来越难听。”

一般而言，夫妻双方常常会因为鸡毛蒜皮的小事发生争吵，那个首先“发难”的往往是颐指气使地以“你……”开头，然后往事不断升级。年轻时，我跟先生说话，确实多以“你……”开头，指责对方；现在大约都是以“我……”开头，叙述自己的感受。比如他总是忘记把垃圾桶盖子上，我就会说：“垃圾桶的气味很难闻，我看着很难受，也不卫生……”而不是出口说：“你屡教不改，垃圾桶盖子不是应该盖上吗”之类。年轻时发生争执，基本都是我“出击”，他应战，现在我几乎都能“幸福让”。因为这些年的自我修炼，让我在日常生活中懂得了示弱。

因为我的心里是满满的幸福，“内心的钩子没了”，世界也就太平了。所谓的人生修炼就是“顺眼顺心顺心”，这是一个内在成长的过程。“无论遇到什么情形，你首先将注意力抽回到你自己身上。”“幸福让”是一种底气，更是人生的智慧和艺术，需要我们用心习得。

乐活日子



白石老人曾说过“我辈莫愁须饮酒，苦乐常事且开颜”。每每抽空回到磁器口，我便能从街头巷尾的小日子里看到一种朝气和对生活的向往。笕箕上晒的菜，晾衣竿晾的衣服，那些“东家长、西家短”的唠叨，构成了生活中的锅碗瓢盆。

几时窗外语呢喃

游江文/绘

吾亦爱吾庐，不大的阳台就是我的花园。趁着夜色百合终于悄悄开了花，我只好用一个手机照亮，另一个手机拍照，“今宵唯恐花欲睡，故打手电留艳香”。这是三个月前家人栽种的，从种子到开花也算是一次邂逅的等待。这天中午，我也来过“躺平”的生活，豆芽煮汤上面再滴几滴清油，清水煮的红苕与土豆用长筷子串着吃，好似拿着沉甸甸的种子与希望，让鲜汤下杂粮喷射出人间真味。那一刻，我闻到近郊乡村炊烟的味道。

我从去年这个时候离开闹市的重庆磁器口门面，搬到靠磁器口宝轮

寺马鞍山半坡二楼的“和美大院”楼上，我偏居一隅光线较亮的两间古色古香的房子，虽说是画室，却更像书房与茶室，因为房子一半早挤满了书，还有瓷罐、花瓶等；另半边空间干脆就放置一张漂亮的大茶桌，茶台的位置几乎占据了屋子大半边，上面堆满了小东小西，几把笨重的木质靠椅就依次靠着茶台四周，由于椅子太沉，凡来人都端不动，然后对我说这些椅子也太敦实了。

白石老人曾说过“我辈莫愁须饮酒，苦乐常事且开颜”。每每抽空回到磁器口，我便能从街头巷尾的小日子里看到一种朝气和对生活的向往，看到他们我多想重新年轻一下。十年前，磁器口的燕子不太多，也很少

看到它们的身影。如今来磁器口旅游的人多了，燕子好像也增多了不少，剪刀式的尾巴常常从密集的人头顶上掠过。而我越来越喜欢搬个躺椅，用无心看书的姿态，一边侧着耳朵听磁器口古镇那些“张家长、李家短”的故事……你以自然心情去欣赏他们的自然生活，全比那些硬装出来的笑容敷衍应酬又言不由衷好看了。

这几天重庆的葛黄树换芽非常快，它在峭壁上打扮，并打扮了峭壁。笕箕上晒的菜，晾衣竿晾的衣服，那些“东家长、西家短”的唠叨，构成了生活中的锅碗瓢盆。“几时窗外语呢喃”，人被感动的一定是很温暖的东西。

亲子生活

人生处处是风景，真正的教育，从来不拘泥于书本、课堂，而是浸透在生活的每个细节里。这个暑假，就是将孩子们从密集学业中抽离出来，提升自我、锻炼自己综合能力的最佳时期。让孩子们从课本中走出去吧，见见世界的宽广，体验人生百态，才能在未来的生活中更好抵御风雨。

番茄

盛夏如约而至，这个暑假如何让孩子过得丰富又充实？著名教育家陶行知曾说：“要解放孩子的头脑、双手、脚、空间、时间，使他们充分得到自由的生活，从自由的生活中得到真正的教育。”人生处处是风景，真正的教育，从来不拘泥于书本、课堂，而是浸透在生活的每个细节里。父母不妨趁假期带着孩子做好8件事。

与孩子共读几本好书。2021年高考语文刚结束，各省作文题目就迅速上了热搜，这些题目立意深刻、创意百出，不得不感叹，从小培养孩子的阅读习惯，将可能连作文题目都读不懂。

其实，历数那些名校学霸，几乎都有着共同特征：从小就开始阅读。而想要培养孩子的阅读习惯和能力，家长需要以身作则，和孩子共同努力。所以假期里父母不妨陪着孩子一起挑选几本好书，静下心来细细品读。从小养成阅读习惯的孩子，一定会在未来某个时刻惊艳绽放。

陪孩子每天运动半小时。今年“两会”期间，江苏校长唐江澎提出：“好的教育，应该是培养终身运动者、责任担当者、问题解决者和优雅生活者，是给孩子优秀而健全的人格。”其中，培养终身运动者排在第一位。

弱不禁风的身体，永远培养不出有活力的灵魂。平日孩子学业繁忙，假期就是带孩子运动的最好时机。每天抽出半个小时，楼下的小广场、附近的公园，哪怕是在家里的空旷之地，都是带孩子运动的好去处。利用暑假假期培养孩子健壮的身体，才能在新学期游刃有余地迎接各种挑战。

教孩子做几道家常菜。柴米油盐里，藏着最简单的成长和修行。我家邻居每到暑假都会教给自家儿子3、4道菜，目前孩子已累积会做20余道菜了，平日里她儿子有时间也会小露一手。她说：“孩子在学做菜过程中，也体会到了父母平日的辛苦付出，变得更有责任感，更加热爱生活。”

其实，教孩子做饭，就是教他学会生活。趁着假期带孩子学做几道菜，未来他才能真正自力更生，飞得更高、更远。

带孩子去博物馆逛一逛。如果暑假出门旅行时间不够，建议带孩子就近去一些博物馆、艺术馆、天文馆、植物园、水族馆等地走一走。孩子置身其中，就会自然而然感受到历史的厚重、艺术的精美、大自然的奇妙。不一定非要学到点什么，关键是要让孩子保持对大千世界的好奇和热爱。

只有真正热爱生活、充满好奇心的孩子，才会主动去汲取知识，去思考、去探索，在学习路上充满动力。

让孩子练练字。有人问：“我家孩子心浮气躁，做什么事都毛手毛脚、缺乏耐心，该怎么办？”我的建议是让孩子练练字。因为练字时需要目不转睛盯着字帖，这需要极高的专注力与耐心。在这个过程中，孩子的心境也会越来越坦荡，慢慢养成专注、严谨、细心等好习惯。

此外，一手好字也是孩子最容易获得的“加分项”。字如其人，拥有一手好字，是孩子一生的财富。

带孩子干一次农活。每年暑假，我都会带儿子回乡下老家小住几天。除了放松心情之外，更重要的是带孩子体验一下劳作的辛苦。我会带他去田里种菜，从拔草、松土、撒菜籽，到浇水、施肥……带他去山上放放羊，去地里喂喂猪。每次干完活，孩子总是满头大汗，吃饭更香了，学习也很少抱怨苦与累了。

泡在蜜罐里的孩子，感受不到生活的不易，也意识不到读书对于人生的重要性。给这些“小树苗”生活的磨砺，让他们适当吃些苦，才会让孩子脱胎换骨，更珍惜现在的幸福时光。

陪孩子爬一次山。爬山不仅能强健体魄，促进大脑发育，还可以磨炼坚强意志，让孩子学会坚持。爬山的途中总是漫长枯燥的，更是对体力和耐力的考验。很多孩子都会喊苦喊累，想要放弃。这时父母千万不能轻易妥协，可以放慢速度，不断鼓励孩子。哪怕只是攀上一小段阶梯，也要及时为孩子喝彩。当孩子历尽千辛万苦终于登顶后，那种满目辽阔的震撼和喜悦，会给他心里留下不可磨灭的印象。

在这个过程中，孩子也会明白，成功的路上注定充满艰辛和汗水，但只要足够毅力坚持下来，收获的将是最美的风景。

带孩子去旅行。读万卷书不如行万里路。如果家里有条件，假期应尽可能带孩子去一次旅行。好的教育，绝不是把孩子关在狭小房间里死读书。让孩子从课本中走出去吧，见见这世界的宽广，体验人生百态，才能在未来的生活中更好抵御风雨。

暑假就是将孩子们从密集学业中抽离出来，提升自我、锻炼自己综合能力的最佳时期。希望每个孩子都能在父母的指引下，过一个充实、有趣、意义非凡的暑假。

趁暑假，带孩子做好八件事