

快乐“买”不来 “内足”才幸福

乐活新主张

编者按

今年“双11”购物大战10月就已提前打响,很多人特别是女性又开始准备大肆“剁手”了。我闺蜜却说:“别人清空购物车全靠买买买,而我清空购物车就靠删删删。”还有女友反思道:“盲目购物是对自己的一种认知偏差,因为我们并没有对买入的每一样东西给予足够的重视和尊重。精简的过程,反而是发现自我需求的过程。”

的确,疯狂购物带来的只是短暂快乐,清空购物车不过是一次次地满足你的欲望而已,而欲壑难填,且常常与幸福背道而驰。记得日本著名设计大师原研哉曾提倡“如无必要,勿增实体”,在如今这个物质极大丰富的时代,学会摒弃多余之物,最大限度让选择变得简单,才能实现“不为外物所累”。因为真正的幸福,是来自“内足”,来自“不缺”。

常言道:未经反思的生活不值得过。最近我看到《快递、外卖造成的环境污染应该谁来买单》一文指出,2020年,快递业产生的塑料垃圾约为140万吨,其中电商平台112万吨、外卖业务103万吨。当塑料包装已成为日益严重的环境污染时,我们每个人既是受害者,又何尝不是施害者?人类共同的家园需要我们每一个人的自觉守护,当我们盲目卷入抢购狂欢时,不妨绷紧一下“环境污染”这根弦,也许会有助于我们摀下盲目购物的暂停键。

白岩松曾说:“成长需要做‘加法’,成熟需要做‘减法’。”但愿我们每个人都能成为自己人生的主人,而不是物质欲望的奴隶。愿我们在快乐之事上适可而止,在幸福之路上砥砺前行。正如杨绛先生所言:“简朴的生活,高贵的灵魂,是人生的至高境界。”

在物质越来越丰富的今天,我们很容易迷失自己,年轻人想走捷径当“网红”,成年人想走捷径挣“快钱”。然而,富兰克林曾说:“对于不知足的人,没有一把椅子是舒服的。”真正的幸福,则是来自“内足”,来自“不缺”。正如《菜根谭》里所说:“君子宁居无宁居,宁处缺不处完。”

简朴生活,才是人生至高境界

胡杨

前几天儿子发信息问我要不要买一款煎烤机,我立刻回复“不要”,那一刻想到厨房里那些被束之高阁的榨汁机、咖啡机、炖盅等。一年一度的“双十一”购物狂欢节又来了,作为一个网购“笨人”,我几乎没参加过“双十一”抢购,因为熬不起那个夜,更算不清各种优惠力度,而最重要的好像是也“不缺”什么。

欲壑难填,疯狂购物带来的只是短暂快乐

今年“双十一”提前从10月20日就打响了,开播12小时李佳琦的销售额就达到了106亿。10月22日听北京音乐台的互动话题“双十一那些事”,其中一个听众说:“李佳琦喊‘321’让我想起《鱿鱼游戏》里木头人喊‘123’……”某著名公号还写道:“你可以逃过‘光棍节’,但绝对逃不过李佳琦‘321’的召唤……”那一刻,我心里忽然冒出:“李佳琦,另一个鱿鱼游戏?”

《鱿鱼游戏》是最近很火爆的一部韩剧,讲述了456名深陷巨额债务和经济绝望的普通人去孤岛参加一场生存游戏,通过玩一系列儿童游戏和残酷竞争淘汰最终赢得巨额奖金的故事。

“赌上自己的命,玩小孩玩的游戏”,这部剧看似匪夷所思,却是当今那些带着赌徒心理、追求快速致富人们的写照,尖锐刺穿了韩国社会、乃至全球普适的痛点,也提醒我们反思自己的生活。

疯狂购物带来的只是短暂的快乐,清空购物车不过是一次次地满足我们的物质欲望,而欲壑难填,且常常与幸福背道而驰。正如富兰克林所言:“对于不知足的人,没有一把椅子是舒服的。”

真正的幸福,则是来自“内足”,来自“不缺”。《菜根谭》里说:“君子宁居无宁居,宁处缺不处完。”

成熟需要做“减法”,快乐之事也需适可而止

“观察周遭的陌生人,你会看到,每个不同群体都有自己的烦恼……凡此种种,很大程度上归咎于错误的世界观、错误的伦理观、错误的生活习惯,它们毁掉了人们原本可能有的天然的兴趣和胃口,而一切幸福,无论人或动物,皆基于此。观念与习惯都是个人可以掌控之事,我想就它们提些改进建议,佐以寻常运气,幸福或便可得。”这是罗素《幸福之路》中的一段话,深刻揭示了现代人幸福的原因。物质生活越来越丰富,我们却难以拥有幸福,就像《鱿鱼游戏》里的始作俑者——那个奄奄一息的大富翁非要看到刺激的游戏。

最近罗振宇分享了“快乐与幸福的区别”,“我看到硅谷的王川老师说,快乐与幸福的区别在于事情结束之后,能量和信息的效率有没有提高。快乐是指吃喝玩乐这些感官享受,享受完了快乐就结束,人并没有实质性的进步,需要靠下一次吃喝玩乐才能再次获得快乐。而幸福就不一样了,幸福来自于一种能力提高的感受。比如经过艰苦努力,考上了好大学,很幸福。所以,快乐是一种成功获取了外部资源的感受,而幸福是一种成功提升了内部能力的感受。从这个角度上来说,幸福当然就比快乐要高级。”

白岩松在一次演讲中曾说:“我现在在50多岁,回头看30岁,最大的人生感受是要做‘减法’。我接触了很多人,都是做‘减法’成功的人,我用一句话总结就是:成长需要做‘加法’,成熟需要做‘减法’。”

我自己从45岁开始读了《道德经》并致力于“减法生活”。老子的治身三宝“一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先”,对我一直影响至深。其实每个人都是自己的国,不断淬炼才能像老子所说的“治大国如烹小鲜”。

的确,在物质越来越丰富的今天,我



们很容易迷失自己,年轻人想走捷径当“网红”,成年人想走捷径挣“快钱”。然而,快钱,才是真正危险的钱;捷径,其实是最拥挤最漫长的途径。

杨绛先生曾说:“简朴的生活,高贵的灵魂,是人生的至高境界。”但愿我们每个人都成为自己人生的主人,而不是物质欲望的奴隶。愿我们在快乐之事上适可而止,在幸福之路上砥砺前行。

乐活态度

老子言:“为学日益,为道日损。”学习掌握与身体力行的大道,都需要不断给生活做“减法”,削减到本质,才能回归初心。而想要简化生活,就需要学会“减法”思维。懂得取舍,才是大智若愚;懂得专注,方能有所成就。

生活,也要不断做“减法”

丹尼尔

米开朗琪罗在描述雕刻时说:“我看见了大理石中的天使,于是不断地雕刻,把多余的大理石去除,最后天使就显露出来了。”他是真正懂得“减法”的大师。仔细观察你会发现,那些能轻松应付难题的人,工作效率事半功倍的人,往往也是拥有简化思维习惯的人,是懂得在生活中运用“减法”的人。

丢弃和保留,给物质做“减法”

在物质极大丰富的今天,我们习惯用物质定义自己:认为拥有什么样的东西,就意味着你是什么样的人。在物欲沉沦的过程中耗费精力,迷失自我。其实你过得好不好,和你拥有物品的多寡毫不相关。生活中囤积的多余物品越多,真正重要的东西越容易被淹没。

当我们静心反思会发现:物品归根到底不过是工具而已,并不意味着自我形象,更不是身份认同的标签。如果不能正确认清自我与物品的关系,只会陷入用不断试图用物质证明自己,低层次欢愉的死循环,徒劳无益地将生命浪费在无谓的物欲追逐之上。只有对物理空间进行简化,返璞归真,清空杂物,才可以

让我们更接近自己的心灵空间,过简单而自由的生活。

取舍和专注,给工作做“减法”

懂得工作的人,首先知道如何将时间精力集中在最重要的事情上,提高效率;而不是将所有事不分轻重缓急混为一体,徒然浪费大量时间精力却始终深陷忙碌的泥沼。

其次,工作流程可视化,将所有任务有条不紊地梳理清晰,能够以最直观方式组织明确,大幅提升效率。

最后,工作标准数值化。如果能够清楚看到时间和收获之间的关联,会更容易判断某件事情是否值得,以及如何更高效分配时间和精力。

屏蔽和维系,给社交做“减法”

如今很多人已到了时刻离不开社交媒体的地步,似乎只有“时刻在线”才能与社会保持联系,获得存在感。热闹的背后,是无聊;交流的背后,是孤独。我们的沟通方式越来越丰富,但有价值的交流却越来越少。

从心理学角度看,社交的本质有两种:一种是“共情社交”,为获得情感联结与体验而自发产生的。另一种是“功利社

交”,以经营人脉资源为目标,本质是某种“交换关系”,基于双方都有对等的价值。相对于维系情感价值的“共情社交”,我们要做“减法”的是“功利社交”,如果把时间和精力浪费在“无效社交”上,必然会疏忽真正需要维护的关系。

调节和转换,给生活做“减法”

在资讯爆炸的时代,各种媒体充斥着大量“垃圾信息”,造成无数精力资源的叠加。大脑需要时刻应对环境变化,同时也在各种任务和决定之间切换,自然不堪重负,最终导致崩溃。如何能以简洁而纯粹的方式,调节和转换物质能量和精神空间,从而简化生活,过得丰富而非复杂,才是获得真正意义上解脱和自由的关键。

老子言:“为学日益,为道日损。”这个“损”就是减少。学习掌握与身体力行的正道,都需要不断给生活做“减法”,削减到本质,才能回归初心。而想要简化生活,就需要学会“减法”思维。懂得取舍,才是大智若愚;懂得专注,方能有所成就。

乐活日记

阿秀

“双十一”活动今年10月就开始了,很多人又蠢蠢欲动了。“别买那些会增加你工作量的东西”,这是我的忠告。在我们身边,很多人花钱是为了提高生活质量,但最后反而严重降低了生活质量。该如何劝退你旺盛的购物欲,避免购买那些你并不需要的东西?

慎买宠物,除非你真心有决心持续付出。很多人会出于喜欢和冲动买宠物,但对照顾它的成本又估计不充分,真正上手后就会后悔。我有一个朋友是开宠物店的,他说在卖宠物(尤其是狗)之前会告诉对方:养狗非常麻烦,不管是下雨下雪,你都要出来遛狗,遛完狗还要捡屎;狗狗生病,还要花大钱治病;换季时还会掉毛……很多人因此被直接劝退了。朋友说,很多主人发现养狗的难度后,会把宠物退回店里,甚至直接弃养了,所以要严格筛选顾客。

我养了一只加菲猫,很可爱,但也特别能掉毛。我请了阿姨每天打扫卫生,但每天晚上回家仍能看到猫毛一绺一绺飘在地板上……常有同事说我后背上粘了成片的猫毛。宠物可爱,也能给人陪伴,但如果工作很忙,就很难给它充分照料,所以最好要慎养。

不需要花很多时间打理的东西。买东西时,都是想让自己更快活,但往往使用和护理过程会让你很痛苦。比如:需要花很多时间伺候的衣服,我有一个朋友说,她有一条裙子每年晾晒要把裙子一个个夹起来,晒完还要熨烫,麻烦到爆炸。还有些衣服材质特殊,每次穿完都要手洗,洗到你腰酸背疼……我的建议是:如果要买日用品,简单、耐用、皮质最重要。我以前买了一口日本铸铁锅,看起来很漂亮,然而很难打理,一旦生锈很难清洗。

远离低频使用的电子产品或小家电。前年“双十一”,我喜滋滋地买了一台破壁机,觉得可以自己打果汁、做料理。但是我发现,这玩意太难用了,底部旋刀下总有一个部位擦不到,时间一久就有残渣。本来剥皮就能吃的香蕉,现在还得思考跟什么一起榨汁更好喝,还要清洗破壁机,还要打扫台面……这台破壁机,已经两年没跟我见过面了。这种费钱费时间又占地方的小家电,实在是太多了,如面包机、酸奶机、榨汁机,甚至小夜灯、装饰灯、卡片相机……这些东西往往价值不菲,但使用频次都很低,或者用起来严重增加你的负担。

什么是高频必需品?谷歌提出一个“牙刷”原则:即你想买的产品,每天你要主动或被动地使用2次以上,否则就是低频产品。实际上我们买的很多电子产品,使用频次大约为一年一次,每使用一次都需要花很多时间来打理,不仅没有提升生活质量,还大大降低了生活品质。所以,今年“双十一”请务必谨慎“剁手”。

舍弃「买买买」,日子更美好

