

# 我的“黄昏哲学”

王蒙

一位朋友对我说,人老了之后,最重要的有三点:一是要有自己的专业;二是要有朋友;三是要有自己的爱好。我认为她讲得很对。

我愈来愈感觉到老年是人生最美好的时候,成熟、沧桑、见识、自由(至少表现在时间支配上),超脱。可以更客观地审视一切特别是自己,已经有权利谈论人生谈论青年人中年人和自己这一代人了。可以插上回忆与遐想的翅膀让思想自由地飞翔了。可以力所能及地做不少事,也可以少做一点,多一点思考,多一点回味,多一点分析,多一点真理的寻觅了。也多一点享受、休息、静观、养生、回溯、读书、个人爱好,无论是音乐书画,是棋牌扑克,是饮酒赋诗,是登山游海……

而老了以后,毕竟相对少了一点争拗,少了一点竞争,少了一点紧张和压力。

人生最缺少的是什么?是时间,是经验,是学问,更是一种比较纯净的心情。老了以后,这方面的“本钱”便多起来了。

人生最多余的是什么?是恶性竞争,是私利计较,是鼠目寸光,是浪费宝贵光阴,是强人所难,是蛮不讲理。老了,惹不起也躲得起了。

老年是享受的季节,享受生活也享受思想,享受经验也享受观察,享受温暖爱恋也享受清冷直至适度的孤独,享受回忆也享受希望,享受友谊趣味也享受自在自由,更重要的是享受哲学。人老了,应该成为一个哲学家,不习惯哲学的思辨,也还可以具备一个哲学的情怀,哲学的意趣,哲学光辉笼罩下的微笑、皱眉、眼泪,至少有可能获得一种哲学的沉静。

老年又是和解的年纪,不是与邪恶的和解,而是与命运,与生命、死亡的大限,与历史的规律,与天道、宇宙、自然、人类文明的和解。达不到和解也还有所知会,达不到知会也还有所感悟,达不到感悟也还有所释然,无端的非经过选择的然而又是由衷的释然。

和解并不排除批评、抗议、责难,直到愤怒与悲哀。但老年人的种种不平毕竟与例如“愤青儿”们的不同,它不再仅仅是情绪化的咒骂,它知其然,知其所以然,知其必然即无法不然,知其如若不然也仍然会

## 爷爷看牙

陆蓓蓉

爷爷九十一岁,头童若干年,齿豁还不太久。最近忽然报告牙疼,眠食都废,要求火速就医。爸爸身为牙科常客,尝斥巨资配齐全副假牙,因获得某私立医院VIP资格。于是撞了一个大雨天,他开车,我搀人,陪祖宗看牙去者。

医院坐落在市中心,二十几层,VIP客户直通十九楼。护士姑娘引一行人向贵宾室内坐定。室内有真皮沙发、自动饮水机,又有一排长窗,供人俯瞰城市。一对男女盛装丽容,已经占据上座,我们粗服乱头,自觉向侧边坐定。两下张一张,都不作声,各自别开眼去。

医生很快到来,请老人家他从真皮沙发上抬尊臀,挪尊步,穿过一道房门,坐到真皮牙科治疗床上。这里毕竟安静而妥帖,想老人家居然笑咪咪的,双腿平伸,手放膝上,一副乖觉模样。医生问:哪儿疼?伸出手扒开嘴角:这儿这儿。紧跟着问:我需要拔牙吗?

椅子被放平,照明灯雪亮。医生戴手套,拿钳子,哄他:张嘴。敲敲探探,确认症状。不一会儿放他起来:发炎而已,不必多虑。又说:炎症未退,什么都不能做,先回去吃点药吧,下周再来。于是我陪爷爷坐在诊室,爸爸熟门熟路,去配药。不一时回来,老人家终于流露出紧张神色,郑重其事问:多少钱?

连挂号带配药,不到百元。如此轻松,也不昂贵,大家松了一口气。到了“下周”,爸爸没再叫我陪,自带老人又去医院。我从家庭群聊里得知,这次进行了牙根清理,“做两颗牙,有点痛”。而爷爷提出:既然如此,不如就做几颗假牙吧。大家一致表示乐见其成。

光阴如水,猛然又到下一个“下周”。打电话,爷爷操着济南口音,急赤白脸地汇报近况。“上次治了两颗牙,后来才知道,一千二百块!哪有这样的!——我不治了!”

人生五味

有另一种遗憾,另一种不平,另一种缺陷。它不幻想一步进入天堂,也就不动辄以为自己确已坠入地狱。它的遗憾与愤懑应该是清醒的而不是盲目的,是公平的有据的从而是有限制有条件的,而不是狂怒抽搦一笔抹杀。它可能仍然无法理解生老病死天灾人祸历史局限强梁不义命运打击冤屈痛惜阴差阳错……然而它毕竟多了一些自省一些悔悟一些自责。懂得了除了怨天尤人也还可以嗟叹自身,懂得了除了历史的无情急流以外毕竟还有自身的选择,懂得了自己有可能不幸成为靶子成为铁钻,也未必没有可能成为刀剑成为铁锤,懂得了有人负我处也有我负人处,懂得了自己有伟大也有渺小善良也有恶劣有正确也有失误有辉煌也有狗屎,懂得了美丽的幻想由于其不切实际是必然碰壁的,懂得了青春的激情虽然宝贵却不足为恃……懂得了每一代人有一代人,每一个人有一个人的舞台,有自己的机遇,有自己的限制,有自己的悲哀,有自己的激烈。你火过我也火过,你尴尬过我也未必没有尴尬过。所有这些都会使一个老人变得更可爱更清纯更智慧更光明更哲学一些。

当然也有老年人做不到,老而弥偏,老

我们都不再是

小孩子了,应该学会做人处事,也应该学会隐藏自己的情绪。就算生气,也偷偷生气,别生气给别人看。这样,我们才算成熟、才能担当大任,也才能演好人生的这场大戏。

人的一切情绪,本质上都是对自己无能的愤怒。再有教养的人也会有情绪不佳的时候,但他们懂得控制情绪,做情绪的主人。

人生从不会一帆风顺,谁都会有处于低谷的时候,如果你在低谷时任由自己沉溺其中,那你可能永远没法前进。对于很多当时看起来好像永远无法摆脱的负面情绪,总是在时过境迁之后,我们才会发现原来这些都是纸老虎,可是当你被拦住时,是不是害怕了呢?

学会做自己情绪的主人,而不是它的奴隶,试着去调节自己,抑制住心中的暴风雨,终会迎来彩虹万丈。

情绪,对人的影响是非



而弥偏,老而仇恨一切,不能接受一切与时俱进的发展的人也是有的,愿各方面对他们更关怀更宽容一点,愿他们终于能回到常识、常规、常情上来。而如果他们有特殊的境遇有特殊的选择,只要不强迫他人臣服听他的,也祝愿他们最终自得其晚年的平安。

我们常常讲不服老,该不服的就不服,例如人老了一样能够或更有条件学习,不能因一个自命的“老”字就满足于不学无术。该服的就一定服,我年轻时扛过二百多斤的麻袋,现在扛不动了,我没有什么不安,这是上苍给了我这样的豁免,我可以不扛二百斤以上的麻袋了,我感谢上苍,我无需硬较劲。我年轻时能够一顿酒喝半斤,现在根本不想喝了,那就不喝,这也是上苍给我的恩惠,我可以也乐于过更不夸张也更健康的生活。

## 生活空间

### 做情绪的主人

李峰

常大的。积极的情绪可以让你事半功倍,消极的情绪却容易使你走入困境,甚至影响前途。学会察觉自己的情绪变化,努力排除消极的情绪,才能让你走得更远。

生活中,负面情绪总无时无刻不影响着我们,愤怒、恐惧、悲伤……这些情绪总是扰乱我们的思绪,使我们不理智,甚至会在这些情绪下说出一些不恰当的话,做出一些不合宜的事。所以,一定要控制自己的情绪,当发现情绪有问题时要及时排解,千万不要让情绪影响自己的判断,让自己成为情绪的奴隶。

学会控制情绪,管理情绪,是良好教养的体现,而在情绪不佳时仍能注意自己的言行,才是真正的教养。学会隐藏情绪体现了我们的教养。

## 民间语文

### 虫唱

张丽钧

我居然是怕蝈蝈搅扰的!接下来的几天,更加证实了我的这一结论。

我停了药,睡眠却不再薄脆如瓷,一碰就碎。才明白,其实,暗夜里,我最惧怕的原来是我心中的虫子啮噬。那不会鸣唱的丑陋的蚕,不声不响地啃光了我一枚枚黑甜的桑叶……

闲下来时,仔细端详这只可爱的虫子,发现它真的有点像“驴驹儿”呢!首先是头脸,不就是“具体而微”的一头小驴子吗;再看那短短的翼翅,多像驴子身上架了一副鞍子;而最相似的,大概是它们恣意的叫声了吧?它们都属于用撒欢式的高叫表达生命感觉的动物,不屑缄口,不屑低语。

记得曾带学生做过一段文言文练习,其中谈到怀揣蝈蝈越冬之妙:“偶于稠人广众之中,清韵自胸前突出,非同四壁蛩声助人叹息,而悠悠然自得之甚。”许多同

# 足球是一种陪伴

张希

万众瞩目的俄罗斯世界杯即将拉开大幕,四年一届的足坛盛宴,无疑是全球数亿球迷的节日。当今时代,娱乐多元化,人们的兴趣爱好广泛,仅就足球比赛而言,各种赛事已相当丰富,但世界杯仍无可替代,其中原因何在?

看世界杯,看的是不一样的足球。自上世纪九十年代,博斯曼法案获得通过以来,欧洲俱乐部不再受外援人数限制,资金雄厚的足坛豪门可以用大把钞票网罗世界各地的球星,很多俱乐部球队俨然成了世界明星队。可以说,其水平丝毫不亚于任何一支有能力问鼎大力神杯的国家队。而且这样的球队,队员长期集训,配合默契。从观赏性角度讲,欧洲顶级职业联赛的水平,甚至要超过世界杯的绝大多数场次的比赛。如今的世界杯,可以说不能完全代表当今足坛的最高水平。但这丝毫不会降低世界杯对人们的吸引力。因为以国家的名义去比赛,对球员来说是至高荣誉,由此而带来的团队巨大凝聚力以及球迷支持率,是俱乐部球队所无法拥有的。另外,世界杯大赛,不同的国家队呈现不同民族的性格,德国的严谨、巴西的奔放、西班牙的浪漫等等,很多国家队都带有地域性格文化特征。这在俱乐部球队是很难看到的。正因为如此,在世界杯舞台上我们能看到带有明显地域特征、风格迥异的足球。

足球是一种陪伴。在每届世界杯的赛场上,都会有新星涌现,与之形成反差的则是老将迟暮。我想无论是嫩芽吐绿还是残叶枯黄,这都是生命过程应有的颜色。从老将挥别绿茵的背影,我们似看到了他曾经年轻时的模样,还有那时的我们。

一场足球比赛犹如浓缩的人生,有悲伤有喜悦,有兴奋有沮丧,有无悔有遗憾,有成长有老去,有开始当然也注定会有结束。这一切都会在短短九十分钟里,丝毫不加掩饰地呈现在人们面前——人生百态不过如此。再出色的导演,再优秀的编剧,想必也无法将悲剧与喜剧在同一部戏剧中淋漓尽致地演绎,但世界杯完全可以做到。

“一千个人眼中,会有一千个哈姆雷特!”同样每个人眼中的世界杯也是不一样的,而且即便是同一个人,二十岁时与三十岁时的感受会有不同,三十岁时和四十岁时也不尽相同——因为此中,有我们在岁月中获得的领悟。

## 状态



学读到这里都笑了起来。我也忍不住笑了。想象着那长衫男子以“胸前”一声“清韵”引来众人艳羡眼光时的得意神情,不由你不笑。

大自然的声音最是慰人——慰被生计压得丢了从容、丢了睡眠的悲苦人,慰漫漫寒冬中耳朵寂寞得结了蛛网的寒苦人。

班得瑞音乐之所以获得那么多的拥戴,不就是因为他们聪明地在音乐中揉进了太多阿尔卑斯山中自在的鸟鸣虫唱、风声水声吗?我,我们,跟着奥利弗·史瓦兹静静倾听,在《云海》中飞身云海,在《仙境》中步入仙境。

一个哲人走进深秋的草丛,他厌烦虫子们毫无理性的浅薄鸣唱,告诫它们道:“明天就将有一场霜扼断你们的歌声!”虫子们回答说:“正因为这样我们才拼命歌唱!”

我喜欢虫子们的态度,我喜欢我的“驴驹儿”日夜勤快地叫个不停。当我手捧费尽千辛万苦从郊外采来的两朵娇黄的丝瓜花送给你做点心时,我小小的、有着滑稽绰号的歌唱家,愿你能体察到我对你以及我们永恒故园的挚爱……

情趣