

危地马拉人的烦恼盒 □尹玉生

在危地马拉土著人家中,常可见到一种色彩亮丽的盒子,他们称它为“烦恼盒”。盒中放置着六个小巧的玩具娃娃。当某一个家庭成员麻烦缠身,这个被搅扰的人就会从盒子中取出一个小娃娃,将心中的郁闷、烦恼向娃娃倾诉一番,然后将娃娃放置一边,烦恼也和其一道被抛之脑后。

如果在同一天,这个人

又遇到了另一件烦心事,那么另一个娃娃就会被选出来担当“听客”。每一个“听客”,在听过主人的心声之后,都会被留在盒外,由它替主人承受苦恼,思考对策,主人则一身轻松地安心做其他事情。在一天结束之后,所有被选出的娃娃都会被重新放到盒子里,以供明天之用。

一个娃娃负责一个烦

恼,这个方法听起来真是有趣而且有效。它起到的作用其实是极其重要的心理作用。事实上,在我们的生活中,很多令我们烦恼的事情,我们是无法当时就能解决和消除的,它们的存在,成为我们忧心忡忡、烦躁消极的源泉。倘若我们能将这些烦恼彻底倾诉出来,即使一时无法予以消除,暂时将其搁置一边,也非常有助于我们不受影响地做好其他事情。

受“烦恼盒”的启发,我们可以总结出这样一条应对烦恼的简单公式:A.将烦恼彻底诉说出来,无论听客是朋友、家人或者自己;B.如果

能够或者需要及时予以解决,那就立即行动起来;C.如果暂时或较长时间无法或无望解决,就将它们搁置起来,将注意力和精力聚焦在其他必须要做的事情上。这个公式可以简单地概括为:倾诉——行动或搁置——继续前进。

请记住,忧虑、烦恼并非一种健康的、积极的心理情绪,它于事无补,就像一把摇椅,它看起来一直在运动,但实际上只是在原地转圈,没有前进半步。因此,尽力减少烦恼和忧虑,生活才会更加快乐和高效。

摘自《读者》原创版

不是必需的尽量不要 □蒋光宇

丹尼斯·狄德罗是18世纪法国著名哲学家。有一天,朋友送给他一件质地精良、做工考究、图案高雅的酒红色睡袍。他非常喜欢,穿着华贵的睡袍开始在家里找感觉。他发现家具的风格有些不对,地毯的针脚也粗得吓人。于是,为了与睡袍配套,他把旧的东西先后更新,家具终于都跟上了睡袍的档次。然而,他却觉得很舒服,因为“自己居然被一件睡袍指挥了,甚至是胁迫了”。后来,狄德罗把这种感觉写成一篇文章,题目是《与旧睡袍离别的痛苦》。

后来人们把这种现象称为“狄德罗效应”。“狄德罗效应”给人们一种启示:对于那些不是必需的东西尽量不要。

如何才能摆脱这种摆布呢?大哲学家苏格拉底不失为一个智者。有一天,几位学生怂恿苏格拉底上热闹的集市逛一逛。他想了想,决定去看一看。

第二天,苏格拉底一进课堂,学生们立刻围了上来,请他讲一讲集市之行的收获。他看着大家,停顿了一下说:“此行我的确有一个很大的收获,就是发现这个世界上原来有那么多我并不需要的东西。”

随后,苏格拉底说了这样的话:“当我们为奢侈的生活而疲于奔波的时候,幸福的生活已经离我们越来越远了。做人要知足,做事要知不足,做学问要不知足。”

摘自《今晚报》

钓鱼的秘诀 □魏佛香

老人和年轻人各坐在一块石头上钓鱼,老人很轻易地就钓到很多鱼,而年轻人整天下来却一无所获,他气得把钓鱼竿扔在地上,问老人:“我们两人的钓饵相同,钓鱼的地方也一样,为什么结果会有这么大的不同?”

老人从容地回答:“我钓鱼的时候,只知道有我,不知道有鱼,眼睛不眨,神态不变,以致鱼忘了我的存在,所

以能轻易钓到鱼。而你就不一样,心里只想到鱼,眼睛一直盯着鱼,神情不断变化,心情也烦躁不安,鱼早就被吓走了,怎么可能钓到鱼呢?”

年轻人恍然大悟,如法炮制之后也钓到了很多鱼。得失心太重,会带来情绪上的烦躁。以平常心来处事,反而能产生大智慧和聪明。

摘自《领导文萃》

植物的地盘 □林清玄

在垦丁公园,一位学植物的朋友带我们进入热带雨林。他说,植物也有争地盘的习惯,都是成群成堆地盘聚,不同族群的植物就会因为被包围孤立而枯萎。

朋友说:“植物争地盘的行为是无所不用其极,树枝与藤蔓的蔓延,根的伸展与缠绕。最惊人的是种子,每到夏日宁静的午后,会听到种子爆裂的声音,噼啪!有的种子靠自己弹射的力量,可

以射数米之远;有的种子靠着风力,可以翻山越岭。”朋友告诉我,只有一种树木不成群结队地争地盘,就是那些高大的乔木,它们是单独地向天空生长,到最后成为那些族群植物的依靠。

人也是这样的:只有那些人格高超的人,独自使心灵伸展向空中。文明与文化,就是由那些独行又清醒的人创建出来的。

摘自《读写月报》

哲学漫画

沉默、退缩、拒绝——吸引男人的三种最佳途径。



一楼的梯子 □刘东伟

有一次,法国雕塑家罗丹听说一座新落成的大楼要雕刻人像,于是前往洽谈。那天,参加洽谈的还有另外一位雕塑家卡尔。

大楼负责人对罗丹和卡尔说,雕像需要放在三楼的楼梯口,下面你们随我去看看现场。由于一楼的楼梯口正在装修,负责人搬来一架梯子,竖在一楼和二楼之间。顺着梯子,三人爬到二楼的阳台上。负责人指着堆满货物的二楼楼梯说,现在,你们可以比试一下运气了,谁先获得三楼现场的图样,我就决定和谁合作。

他的话刚说完,罗丹就

向楼梯冲去。他很自信,因为他的反应比卡尔快了一步。他在货物的缝隙中穿梭着,越来越困难。等他费了九牛二虎之力登上三楼,发现放在三楼楼梯口的图样已经被卡尔取走了。他不得不沮丧地回到二楼。

负责人对罗丹说,对不起,你慢了一步。罗丹问,他根本就没有爬楼梯,是怎么取走图样的呢?

负责人说,卡尔比你冷静,他发现楼梯很难穿行,便把一楼的梯子提了上来,竖在了二楼和三楼之间,其实,一楼的梯子,放在二楼同样可以用。摘自《就业时报》



令人神往,带给您绝无仅有的体会,梦幻的时刻,精粹的奢华与浪漫典雅的环境。热情好客,尽在索菲特。中、西餐厅,酒吧,美味烧烤,夏日海鲜小炒,纯生啤酒推广,缤纷活动热卖中.....

中国河南郑州市城东路289号 450003 电话: 6595 0088 传真: 6595 0080

电子邮箱: hotel@sofitelzhengzhou.com

网址: www.sofitel.com/asia

中国免费预订电话: 800 830 2688



SOFITEL
HOTELS & RESORTS