



全民阅读·荐好书

本期推荐书目：《改变,从心做起》

让人生快乐且有价值

■陈广胜

每个人都有一颗心,每颗心都是一个世界。

在柏拉图看来,人的内心都住着精灵,就像是注定的天命,让自己知道该往哪个方向发展,并最后完成生命的拼图。人生迈出的每一步,就好比在不断地拼图,当生命终结之前,是无法看到全貌的。但是,拼图毕竟不靠倒计时那一刻。每一幅生命的图案,终究由心中的精灵主宰,被心中的愿景一步步牵引而成。

心,在这里不特指体内那形似莲蕊、搏动有律的器官,而是承载人们思想和灵魂的特定空间。毫无疑问,心灵有着不同的境界。境界之别,恰如青原惟信禅师曾说,未参禅时,见山是山,见水是水;及至后来,见山不是山,见水不是水;再至后来,依前见山只是山,见水只是水。从起初到最后,同样的见山见水,却体现了禅师两样的眼光。

普通人自然无需参禅,可心境的高下显而易见。正因如此,不同的内心就有着不同的逻辑。不能说哪种逻辑一定就对,但必然有这样一类精灵,能为平凡人生注入更多的惬意和精彩,并使自己留下一点实实在在的意义。

必然有这样一类精灵,能为平凡人生注入更多的惬意和精彩,并使自己留下一点实实在在的意义。

人们快节奏地赶路,却将灵魂甩在了身后。

给人带来快乐,也或多或少地创造价值。事实上,现代人对于成功的渴望已经白热化,大家只争朝夕,惟恐在哪里慢了半拍。但心浮气躁往住没有像样的收成,这可不足以让人反省,因为功利主义早吞噬了无数的心灵。

“天下熙熙,皆为利来;天下攘攘,皆为利往。”两千多年前,司马迁就生动描述了世人追逐功利的热闹场景。功利并非一样坏东西,可凡事皆有度。当整个社会都拿着计算器衡量值不值钱,当信念、理想无一例外都被换算为财富和权位,这种彻头彻尾的“唯物”观就病入膏肓。此时,人们快节奏地赶路,却将灵魂甩在了身后。

纯粹为功利跳动的心灵将极其疲惫,也很难生出由衷的快乐。欲望无止境,即使你赚再多的钱,握再大的权,紧接着势必有更多、更大的企求。于是,人们屡屡精疲力竭地趴下,那些功利或许能暂时满足世俗的虚荣,却远离了内心的真实需要,更留不下经得起时间检验的价值。

总之,功利可以牵引人的一生,能够填充肉体生命的欲求,但难以让寄寓于肉体中的内在世界充盈,不可能实现精神自由和深层次的心灵快乐。不仅如此,由功利牵着鼻子走的人,总是荒废了最应该做的事,也压抑了个体秉赋本可承载的生命意义。许多人终其一生忙碌,复制的是一种平庸,收获的是一种悲哀。

维修工父亲

■易桑

工具包里装着万家灯火
摩托车在泥泞的村道上驰骋
深夜的村头,有一个黑影

父亲的屋子,总是
像极了一个旧货市场
拆了盖的各种家电
任由摆在了桌上、地上或沙发上

电烙铁在线路板上“滋滋”地冒着白烟
焊锡丝显得异常发亮
电笔、万用表、尖嘴钳、扳手,各就各位
他努力用一颗颗大大小小的螺丝钉
把生活一遍遍拧紧



王寒 谈鲜

海瓜子

时间有的时候是用来浪费的,而且,浪费了,你还会觉得值——比如说,吃海瓜子的时候。

海瓜子是个小不点,长得小巧精致,大小似南瓜子,薄脆的壳,白里微微透点粉红,色如樱花,形状宛如美人耳垂边戴着的小玉坠。难怪海瓜子学名虹彩明樱蛤,多么浪漫别致的名称。

梅雨时节,滴滴答答的雨下个没完,让人心情跟着有些烦闷,不过,这个时候,有两样物事让我特别喜欢,一是栀子花,这个时候的栀子花特别的丰腴白嫩,花香浓烈,采一两朵在家中,便觉清香盈室。还有就是海瓜子,梅雨时,海瓜子的肉质最为肥嫩、饱满、鲜美,所以它的别名就叫做“梅蛤”。

海瓜子肉质细嫩,口味清爽,称它为小海鲜之王一点也不过分。我喜欢吃带壳的东西,所以,我对海瓜子青眼有加。不过,因海瓜子壳小肉少,山里人通常不爱吃,嫌抠索起来不够利落,又嫌它肉少不够塞牙缝。

吃海瓜子也有技巧。我一个温州朋友,道行很深,吃起海瓜子,不是一粒一粒剥,而是舀一勺放进嘴里,舌头像搅拌机似的,自动进行壳肉分选。分选完后,肉下肚,壳吐出,动作煞是干净利落。我吃海瓜子,也差不多到了出神入化的境界。一盘海瓜子,三下五除二,悉数就吃光了。我认为,这是一个资深海边吃货的必备基本功之一。古人有《咏海瓜子》诗:“冰盘堆出碎玻璃,半杂青葱半带泥。莫笑老婆牙齿轮,梅花片片磕瓠犀。”瓠犀是瓠瓜的子,因排列整齐,色泽洁白,所以常用来比喻美女的牙齿。《诗经》里就有“齿如瓠犀”,后用瓠犀微露形容女子的牙齿洁白美丽。的确,吃海瓜子吃得优雅的美女大有人在,翘着优美的兰花指,夹一个海瓜子,轻启樱唇,用樱唇之尖轻轻一吸,瓜子肉就入口中。优雅是优雅,不过,吃不爽快呀。

对贝壳类海鲜,我们惯用的办法是白煮。海瓜子也一样,将海瓜子放在沸水里过一下,十秒左右,就可以捞起来了,这时海瓜子的壳,如一把把小扇子纷纷打开,露出雪白鲜美的嫩肉。装盘,浇点美味鲜酱油,上面撒些葱花、蒜末。这样做出来的海瓜子,肉嫩鲜香,味浓汁醇,用嘴轻轻一吸,肉就鲜沥沥地落在舌头上了。

也有将海瓜子放油里爆炒,放少许葱末、姜片、盐或酱油,炒至海瓜子如爆米花一样噼里啪啦开裂,即可起锅。当然,火候很要紧,炒得过火,肉会脱落,这样则无须费力噍肉,只要在盘中拨壳捡肉便是,省力是省力,不过也扫兴。有一次,请一位刚离异的女友到海鲜城吃饭,上来一道海瓜子,吃着吃着,女友忽然泪流满面,原来她想起,刚结婚那些年,每回家中有炒海瓜子,都是她丈夫一点一点剥好海瓜子肉给她吃。那些年,有人宠着她,惯着她。而现在,曾经的恩爱不再。昨日的爱人已经是别人的伴侣了。

铁板海瓜子的味也不错,在烧热的铁板上撒上海瓜子,浇上事先调制好的配料,海瓜子一个个张开了小嘴,像小花一样次第绽放,露出里面的嫩肉,脆嫩鲜美,咸香微辣。

梅雨时不喜出门,在家烧几样爱吃的小菜,其中必有一样是海瓜子,叫上几个闺蜜,吃得颊齿留香,聊得天花乱坠,此时最为惬意,看谁都是可爱又美丽。

因长在滩涂,海瓜子多含泥沙,须在淡盐水中浸养半日,有时在酒店吃到的海瓜子还有泥沙、小石子,不过有沙砾也没什么,嚼起来嘎巴嘎巴乱响,显得你牙好身体棒吃吗吗香。

我们这里的海瓜子看上去细皮嫩肉的,厦门的海瓜子长得就粗气多了。厦门真是个好地方,春夏秋就不提了,就是冬天,也比北方的初春来得妩媚,初冬时到厦门,什么紫花马樱丹、硬骨凌霄、翼豆、红花洋金凤、蒜香藤、姜花,开得那叫一个闹猛。厦门人挺浪漫,连小吃名字也那么有味道,雪媚娘、桂花红豆糕、飘香榴莲酥、椰香西米露、香芋麦包,还有饮料,菠萝喳喳汁、紫花芒果汁、玫瑰红豆汁、茉莉绿豆汁,听上去分明就是一首诗。

那天晚上从鼓浪屿回来,我们几人结伴去吃夜宵,叫了一道海瓜子,上来的海瓜子壳小而薄脆,壳表呈褐色或淡绿褐色,是用蒜头、生姜、辣椒翻炒的,红绿相衬,玲珑精致,味极鲜美,不过跟我们平常吃的海瓜子长得不一样,我疑心伙计端错了菜。老板娘说,没错的,这就是“海瓜子”,闽南土话称“蚬仔”或“土鬼仔”,潮州人叫作“薄壳”。后来一想,也是的,一方水土养一方人,也养一方海鲜,同是女人,闽南的女人跟人们长得不同,同是海瓜子,他们那里的海瓜子,长得这般的也就情有可原了。

三

人,需要心灵的超越,这是一场深刻的自我变革。

亚里士多德认为,人有三种生活方式:一是享乐的生活,以满足肉体欲望为主;二是政治的生活,崇尚荣誉,追求财富、地位等外在的东西;三是沉思的生活,专注于精神的思辨。他视沉思为最高贵、最持久的活动,“是人所能得到的完满幸福”,因而最为推崇。

对于上述生活方式,人们都寻求着各自的组合。究竟选择怎样的结构配比,则体现不同的价值取舍和逻辑判断。享乐的生活需要出自人的本能,这与一般动物没有质的区别。政治的生活带来事业的荣耀,却容易让自我迷失。惟有沉思的生活不依赖外部条件,完全

他视沉思为最高贵、最持久的活动,“是人所能得到的完满幸福”。

可以自主支配。可以说,思考是人与动物的最大区别。从沉思中寻求快乐,是心灵最佳的休养方式,也是人之所以为人的高贵秉性。

沉思在当下越来越少。与之相联的是,精神匮乏已成为社会的一大严重危机。虽然物质在今天可谓极大地丰富,人们的生活状况也普遍好于过去,可这并未给人带来内心的富足。相反,大家愈加远离沉思,日益感到精神空虚,以致

四

说心灵,道精神,听起来不免有些虚渺。那么,笔者究竟有怎样的企图?人是不能选择出生的,往往也无法选择生命中的许多场景,但我们可以选择改变:改变对自己的认知,改变对生活的态度,改变对成功的看法,以及做人、做事的基点和取向。而一切的改变,归根到底须从心灵做起、从心灵出发。

——这是一本给心灵松绑的书。

人生是一个追求的过程,每个人都有喜欢的、想要的东西,可这些目标并非都能实现。用世俗的眼光衡量,不成功似乎等于失败。假如以此处世,大家一开始便会背上沉重的包袱,稍有不顺,心理就容易失落。但是,我们的内心何必要被这样的狭窄逻辑所绑架?

做人犹如登山,爬到顶峰固然可喜,在半坡迈步也别有一番情趣。建构起豁达的心灵,不苛求别人眼里的成功,而投身自己应做也喜欢做的事,我们的精神空间随之将变得自由。人到了一定阶段,尤其应注重做事的意义,更专注于过程中的创造与体验。若如此,行为本身就有内在的价值,结果倒变得不太重要。于是,人们的心弦便不

人生进取是多维度的,可以向外改造社会,也可以向内锤炼自身。

致于绷得过紧,对得失、进退将有更好的把握,前方的路也会豁然开朗。

——这是一本让精神愉悦的书。

德国哲学家海德格尔说:“人是一种奔向死亡的存在。”有了这样不可避免的终点,痛苦俨然是人生的基本特征,幸福反倒成了奢侈。很自然地,能在万千痛苦中感知幸福,不正是大智慧?同样身陷囹圄,有人透过窗户只看到漆黑的四周,有人却欣赏了满天的繁星。两者的差异不在眼睛,而在心灵。

幸福,不仅是人的状态,更是一种能力。谁都不可能一帆风顺,但困境中到底有几多烦恼,却取决于心境。换句话说,幸福是靠自己去挖掘与感悟的,快乐的人走到哪儿都快乐,悲戚的人无论怎样都悲戚。而一颗健康的心灵,即使在糟



服务基层

平湖烟草四举措落实党风廉政建设

近日,平湖市烟草组织全体干部职工认真学习行业党风廉政建设会议精神,并采取四项措施在日常工作和生活中予以落实。

这四项措施分别是:一、把握形势,提高认识。清醒认识到“四风”问题具有长期性、复杂性和艰巨性,要把纠正

“四风”作为一项经常性工作来抓。二是加强教育,严格自律。把加强作风建设与加强党性修养结合起来,坚持从思想入手、理想着力加强廉政纪律和作风建设教育培训。三是强化表率,形成合力。从落实党风廉政建设责任制入手,领导带头履行“一岗双责”,做

王晓平

乐清供电党员服务队用心打造最美品牌

连日来,国网浙江乐清供电公司共产党员服务队开展“七项服务”特色活动,打造最美供电服务品牌,推动基层供电所提质增效。

该公司党员服务队一是做好主动服务,对农村居民用户的低电压故障处理工作进行主动服务,并形成长效机制;二是做好特别服务,在节假日、迎峰度夏、重要保电、抢

险救灾等特殊情况下充分发挥共产党员服务队的先锋模范作用,随时做好服务需求;三是做好承诺服务,严格按照国网公司新“三个十条”标准,公开承诺服务兑现率达100%,并接受社会监督;四是做好助困服务,为孤寡老人、残疾人、低保户等社会弱势群体提供贴心帮助,不定期开展助困服务;五是做好上门服务,根据

客户需求,按时抵达现场,为客户提供优质、快捷、高效服务,让客户满意;六是做好巡视服务,定期或不定期开展对服务区域及社区的巡视工作,积极听取群众的意见和建议;七是做好宣传服务,结合镇、街道、学校、社区及社会特殊群体开展上门宣传服务,树立供电服务的良好形象。

卢明钡



宁海电厂一期500千伏送出线路改接工程开工

近日,在宁海县深溪镇长洋村37号塔基施工现场,随着国网浙江公司、宁波供电公司相关部门领导的一声令下,浙江送变电工程施工人员冒雨进行了塔基的浇筑,标志着这条横跨二市7县(区)的宁波宁海电厂一期500千伏送出线路改接工程正式进入施工阶段。

据了解,由浙江省发改委批复建设的宁海电厂一期500千伏送出线路改接工程,主要是为解决台州第二发电厂投产沿海通道电源送出受限问题,以提高电网的供电可靠性、安全性,增强网架结构。

张跃铤 孙万鹏

永康远通 公交安全警示 应对恶劣天气

近期受厄尔尼诺事件影响,永康市天气较为复杂,极端天气气候事件时空分布不均,综合气象灾害属中等偏重年景。今年永康市梅汛期降水比较集中,洪涝灾害比常年严重。

对此,永康市远通公交公司专门下发通知,并通过安全例会、短信群发等方式,要求驾驶员做好恶劣天气行车防范。在风大雨急,视线不好,路面湿滑时,务必放慢车速,注意路面(强调桥洞、低洼、积水路段)、车辆、行人、上下车乘客动态,谨慎驾驶;遇大雾天气,适时打开防雾灯及双跳灯,以确保行车安全。

钱海燕