

■灯下漫笔

■法官手记

“钝感力”的功效

家事如天

□沈 栖

□张 昊

不敢掠美，“钝感力”一词的发明权归属于日本著名作家渡边淳一。所谓“钝感力”，是指迟钝的能力，让自己的心变得不那么敏感，不易受外界因素的影响。从医 10 多年的渡边淳一从人的身体结构和特点来阐述“钝感力”的妙用。他认为：“‘钝感力’强的人能让交感神经处于放松状态，使得全身血液畅通，有利于自身的身心健康和事业发展。钝感虽然有时给人以迟钝、木讷的负面印象，但‘钝感力’却是我们赢得美好生活的手段和智慧。”

大凡拥有“钝感力”的人，都能理性看待别人对自己的评价，换言之，不太在意别人的看法。其实，看他人眼色行事，常在意身边人的风言风语且以此左右自己的情绪，怕被轻忽、被嫌弃、被孤立，结果丧失了“自我”。内心过于敏感的人，一味祈求得到外界的认可，通常会因为外界的压力而选择放弃主见和立场，左顾右盼，使自己活得很累。俗云：“生活就像一杯白开水，不论是冷是热，只要温度适合自己就好。”别人永远是生你

活的旁观者，自己才是你生活的掌舵者。况且每个人对生活的理解和追求存在差异，别人对自己的评价未必是正确的，何以“削足适履”？美国埃默里大学教授马克·鲍尔莱因在《最愚蠢的一代》一书中说：“一个人成熟的标志之一就是，明白每天发生在自己身上 99% 的事情，对于别人而言没有任何意义。”由此可见，实在没必要在意别人的评价议论。即便自己平凡一生，没有获得功名成就，也会因为有“钝感力”而保持相对舒适和坦然的心态直面人生。

如何对待取得的成绩？有无“钝感力”会有截然不同的情形。倘若拥有“钝感力”，你就会认为这是依凭自己的良心和智慧，做了应该做的事，当掌声和鲜花纷至沓来，你始终保持清醒头脑，戒骄戒躁，再接再厉；而过于敏感者，则会忘乎所以飘飘然，“骄傲使人落后”么！

在日常生活中，或自身处置不当，或他人不予理解，受到批评、指责是常有的事。遇之，不烦恼，不气馁，“钝感力”可以屏蔽生活中所遇到的诸多不顺，

它恰似一种不让自己受伤的力量。“钝感力”不同于麻痹，后者是无能者自暴自弃的惯用伎俩，而前者则是积极有为者潜在的心理素养。适当的洒脱，能够避免许多不必要的麻烦，给心灵“减负”。当下，生活节奏加快，竞争压力加大，“钝感力”不失为一种合适的人生态度和生活方式。日本电视剧《阿信》中有个片段：阿信在师傅的鼓励下学做西洋发型。一日，店里来了一位时髦的客人，指定要做遮耳式的西洋发型。阿信根据她的脸型，烫了一个波浪式发型，受到客人的厉声指责。阿信很有钝感，耐心解释，结果免单了事。没过几天，那位大发雷霆的客人上门道歉，并加倍付给阿信费用，说是上次的新发型得到了她家人和朋友的一致赞赏。试想：倘若阿信没有“钝感力”，与客人“针尖对麦芒”，会是如此结局吗？

现实生活中没有“常胜将军”，成败是人生的一种常态。把失败看成人生的阴霾甚或灭顶之灾，一遇挫折就全然幻灭了所有的梦想，那只能是平庸之辈。挫折感是人的一种常见的对

不顺心事情的情绪反应，往往伴随着愤怒、懊恼和失望，因为人在遭受挫折后，实现个人意志或目标难免会遇到阻力。而拥有“钝感力”则不然。1914 年 12 月，爱迪生的实验室被一场大火无情地烧成灰烬，不止是经济损失 200 万美元，就连珍贵的实验数据也化为乌有。面对废墟，爱迪生颇为痛心，但也极为钝感：“感谢上帝，给了我从头再来的机会。灾难有灾难的价值，要不是这场大火，以前的谬误怎能被烧得一千二净？”大火后的第三个星期，爱迪生发明了第一部留声机。它充分印证了德国心理学家霍尔曼的一句名言：“成功更青睐受到挫折的心灵。”

心理学研究早就归纳了人的七种性格缺陷：一、自我贬损；二、自暴自弃；三、受害者心结；四、顽固和一意孤行；五、贪得无厌；六、狂妄自大；七、极不耐烦。这些性格缺陷似都与有无“钝感力”相关。心理健康者亟需用“钝感力”这把剪刀，翦除失志之念、失德之欲、失格之为，让生命之树长青，使人生绚丽多彩。

■并非闲话

雨果的启示

□齐世明

人入晚境多闲暇，阅读名著就成了笔者的天天乐事。

近日，捧读法国文豪维克多·雨果的长篇小说《笑面人》第二部《露天演讲》的一段话打动了我：

有一天突然发现——我们都是瞎子。吝啬的人是瞎子，他只看见金子，看不见财富。挥霍的人是瞎子，他只看见开端，看不见结局。卖弄风情的女人是瞎子，她看不见她的皱纹。有学问的人是瞎子，他看不见自己的无知。诚实的人是瞎子，他看不见坏蛋。坏蛋是瞎子，他看不见上帝。上帝也是瞎子，他创造世界的时候，没有看见魔鬼也混进来了。我也是瞎子，我只知道说啊说啊，没有看见你们都是聋子。

雨果的“瞎子”（与“聋子”）说何其振聋发聩！放眼华夏，这样的“瞎子”与“聋子”还少么？区别只在于，域内集中和更多表现为“傻”！

不是么？且看下例——不管东西南北中，在自己孩子面前愚一条“起跑线”的纯是傻子。

有网友如此沮丧：“我的孩子因为我输在了起跑线上”……呜呼！山水间有风景线，阳光撒下紫外线，都难抵这若有实无、培养孩子的起跑线？

“十年树木，百年树人”（《管子·权修》），这是一句“老祖宗话”——小树成材料尚需很长的时间，何况培育人才，需要更多时间，实乃长久之计。确乎，孩子的学习路是跑“马拉松”，硬生生把它砍为一个个“百米冲刺”，并设一条彩虹般的起跑线；为此，全家总动员，劳民伤财也要参加大大小小的“补课班”、“兴趣班”，实在是给自己设了一把“心锁”，也给孩子设了一条超难度的“110 米跨

栏”。

要说现时的家长，难为矣！可叹“指标”又加码：下得厨房，出得厅堂，又要能辅导、能代写作文……细思之，一定是拜“独立子女”之策所赐，曾经像“牧羊女”鞭下的一群羊，而今只剩了一只羊，可怜天下父母心，怎能不像对待宠物一样呵护有加？而“含在嘴里怕化了，捧在掌心怕摔了”之恶果，便是“不能输在起跑线上”了吧？于是，便置寒暑假，好容易盼来一个假期的孩子们，也只能或坐在补课班的课堂上，或走在去“加强班”的路上……

审视这虚无飘渺、又如“心锁”一般难以挣脱的起跑线，笔者忽感：社会公众都彳亍于其上，不，更准确地说，是彳亍在焦虑的起跑线上！

焦虑为何？

一从大地“金”风起，金钱拜物教便席卷千军为自己的善男信女，作为万物之灵长、高级人文动物，人们却“矮化”为见孔方纳头便拜的低级经济动物。如果切片现时国人的文化心理，一定闪现五个字：社会焦虑症。如此下来，人们像影片《红菱艳》中的少女一样，穿上了红舞鞋，“疲于奔命”在无休止的“旋转”之中。

你只知道“随大流”、“赶浪头”，大人带着孩子都活在时时攀比之潮中，活在对物欲无休止的追逐之浪里，加速度便成了 80、90 后甚至 00 后的“通行证”，“过劳死”则是 60、70 后的“墓志铭”？……

如此说来，不问青红皂白，从小学表演学舞蹈，甚至父母辞职陪读成“京漂”，都不是傻子？而更多像西西弗斯一样只知苦背苦考的人是不是傻子？……



阿姆斯特丹的荷兰国家美术馆

冠中 摄

■私人相册

美丽的底色

□任炽越

母亲离开我们已经快 7 年了。这 7 年里，她老人家很少在我的梦中出现，但我知道，她一直与父亲一起默默地关注着自己的儿女在人间平安、健康。

在母亲离开 2500 多天的日子里，我总感到她似未曾离去，老人家在世时的一些生活场景，常会涌上心头。当在街头看到卖白兰花的老妪，总会情不自禁地上前买一朵，想带回家给妈妈；看到地铁口有人提篮在卖莲蓬，也想挑一两枝，让妈妈插在花瓶里。

父母住的老屋毗邻我的住处，从我家后窗就能看到父母家的窗户。每次站在后窗遥看父母住处，那熟悉的条纹窗帘旁，似乎都有母亲的身影。她或在窗前活动身子，或寂寞地看着马路上川流不息的车辆。每次去老屋推门进去的一刹那，似乎也能听到母亲柔柔地叫道：“小弟依来啦”。

老屋仍按父母生前的原样摆放。我们想，居住在东海之滨鲜花盛开

之地的父母，会来老屋坐一坐、歇一歇，感受几十年来家的氛围与气息。我们不敢改变老屋原有的陈设，怕父母来了后，因改变后的陌生，惊扰了他们。在我们眼中，这老屋是父母人生历程中的家，我们不能拆了这个家。

母亲出生于殷实之家，虽因战火读书不多，但在家庭传统与教育的浸润下，成为一位知书达理、温柔善良、善解人意的女子。结婚成家以后，在遭到各种困难的情况下，靠着微薄的生活费与自己当绣娘飞针走线、呕心沥血赚来的钱，支撑起上有婆婆下有五个儿女的日常生活，用辛劳与微笑，让苦难的家庭少了许多痛苦，多了些笑声，在艰难中把我们抚育长大。

有人说，上天给每个孩子都派了天使，她的名字叫妈妈。在漫漫寒冬里，母亲就像我们的太阳，让我们始终感到温暖，忘记了人间的苦雨凄风。在物资极度缺乏的年代，母亲就像魔术师，不断为我们变出各种食品，从不让我们感到饥饿；在清贫的生活中，母亲像少年官的辅导员，带领我们制作小工艺品，捉小金虫，让生活中总充满了欢笑。我们觉得，母亲就是上天派给我们的天使。但我们也知道，在母亲的微笑中，她心中也会有苦涩，只是她用微笑掩盖了苦涩，从不让自己儿女幼小的心灵受到痛苦的浸染。我不知道母亲柔软的心是何时开始变得坚强的，或许在一件件自己不一定想做，但为了生活，又不得不做的事情中，温柔的母亲终于在艰苦的岁月中，逐渐磨砺出了一颗强大的心。

无论生活多么艰辛，我们看到的母亲，总是绽放着微微的笑容。这痛苦中孕育出来的微笑，伴随我们成长的过程，也让母亲变得分外美丽。母亲用言行告诉我们，真正的美丽不单是容颜上，而是由内而外散发出来的一种人格魅力。在几十年的人生风雨中，我们终于找到了母亲美丽、善良、勇敢、坚强的底色与力量源泉。