

60 岁的人： 快乐并自尊

瑞士伯尔尼大学的一项研究发现，成年人最快乐的时期是 60 岁。

研究人员表示，这次综合分析首次显示，虽然自尊心是一场个人战斗，但所有人的基本模式似乎是一样的。过去几十年来，这一理论得到了越来越多的认可，即自尊心不是一种不变的个人特征。

研究人员发现，每个人的自尊心都会发生波动，会受到各种事物的影响，比如互动和人际关系、成就和损失、体重的增加和减少，以及医疗问题等等。而现在普遍认同的观点是：随着年龄的增长，人们的自我控制感，不管是身体还是情感上都会增强，在 60 岁时达到顶峰，之后又会减弱。

为了绘制出人的自尊心曲线，研究人员对近 200 项此前发表的研究论文进行了分析，其中涉及从 4 岁到 94 岁的 16.5 万人。

研究结果显示，虽然在 60 岁前的各个年龄段，人们的自尊心可能会遇到不同程度的危机，但自尊心并不会受到灾难性的挫折，而是整体上一直在增强，尽管在某些时期会保持稳定，或增强的程度不是那么高。

一般来讲：从 4 岁到 11 岁，人的自尊心有显著和稳定的增强；20 多岁的时候，随着人开始独立，其自尊心增强会比任何时候都要快；而到 30 多岁的时候，这一趋势会突然停止。但这并不足以达到巅峰，还要再过 30 多年的缓慢上升，人们的自尊心直到 60 岁达到顶峰。

研究还发现，60 岁是很多人一生最快乐的时期，这种状态会延续到 70 岁，那时人们的自尊心又会开始慢慢下降。到 90 岁的时候，人的自尊心会出现最大程度地下降。

研究人员指出，中年是一个人在人际关系和工作等方面最为稳定的时期。此外，在中年时期，大多数人会加大对自己社会角色的投入，这也会增强他们的自尊心。

（方留民编译自英国《每日邮报》2018 年 8 月 24 日）

“慢”出健康来

☆ 郭华悦



则

以慢为主。有时，到公园散步，慢慢走；有时，则参加瑜伽或太极拳这一类速度较慢的运动。

慢运动，对人的生理与心理，帮助更大。剧烈运动，只适合偶尔

为之。但慢运动，更像是健康世界中的细水长流，是身体的可持续之道。这种慢节奏的运动，一来不会使身体过度负荷，二来在心理上也能让人彻底放松，一举两得。

再则是慢休闲。以前一有空，喜欢热热闹闹，约上几个朋友，喝酒唱歌。如今在休闲上，更喜欢一些节奏较慢的休闲活动，比如钓鱼、下棋或者聊天。快节奏的热闹，其实最后往往不是让人休闲，而是身心更加疲惫。而慢休闲，则可以让人的神经彻底放松，浮躁的心沉淀下来，对健康的帮助更大。

当然，除了上述这三点，生活中的“慢”处处可见。比如，读书要慢。以前读书，一味求速度，结果非但起不到休闲的作用，反倒成了一种负担。如今，放慢速度，慢慢读，更能体会书中精髓之余，也彻底领会了读书之乐。

生活中的慢，无处不在。在快生活里，另辟一片天地，慢悠悠，众人皆急我独慢，这样才能让身心更加健康。

睡前原谅一切

☆ 王国梁

己，“原谅”两个字说出来极为轻松，可要做到很艰难。领导的横眉怒眼，同事的酸言醋语，都那么尖锐地刺痛人心，让你的心里疙疙瘩瘩。陌生人的麻木冷漠，甚至“垃圾人”的无端攻击，都像是沉闷的钝器一样，重重地伤害着你。再说到这个世界，好像也总是处处与我们作对。凭什么我付出的努力比别人多百倍收获却不如别人？凭什么别人有的机遇和好运我没有？凭什么一样的同学处境却天壤之别？十万个凭什么，让我们对这个世界失望之极。有时候我们也会跟自己较劲，不能原谅自己说错的一句话，不能原谅自己做错的一件事，再微小的过错，都会被我们放大无数倍。

种种纠结，乱麻一样缠绕着，带给我们种种不舒服。我们如鲠在喉，郁结于胸，块垒在心。痛苦难言的滋味，只有自己懂。其实，很多烦恼都是庸人自扰，你烦或者不烦，它都在那里，不多不少。既然如此，不如喝一杯

清茶，让自己平心静气，让在喉的“鲠”、在心的“块垒”，慢慢消融，渐渐沉淀到最底层。浑水不要去搅动，因为每次搅动没有丝毫益处，徒增烦恼。那些不可原谅的人和事，不放在心上，也不要一说再说，就真的能够原谅了。说白了，原谅也很简单，忽略与遗忘，就能做到原谅。

要做到真正意义的原谅，需要的是心胸和境界。正所谓“一滴墨水落在一杯清水里，水立即变黑；一滴墨水落在大海里，大海依旧蔚蓝”。心胸开阔，能容天下难容之事。其实，天下也没有那么多“难容之事”，很多事是因为我们的心胸狭窄才显得“难容”。原谅是一种气度和境界，不纠缠于琐碎，不纠结于庸俗，境界开了，就真的能够原谅一切。

睡前原谅一切，那些琐碎的烦恼，应该是边走边丢，别带回家，也别带给别人。原谅一切，一身轻松，每晚的好梦会如期而至。

睡前原谅一切，醒来便是新生！



微信朋友圈几乎每晚都会自发来一场“吐槽大会”，大家积攒了一整天的牢骚和抱怨，都要发泄出来。有时候，某个人挑起一个话题，比如说到如今的“职场潜规则”，大家立即群情激昂，纷纷谴责如今人心如何叵测、世道如何不复从前。说着说着，一肚子的牢骚和抱怨变成一肚子的郁闷和气愤。估计，又会有几个人晚上失眠，朝着黑漆漆的夜色咬牙切齿。

那天晚上，“吐槽大会”照开不误，不知不觉过了两个小时。一向很少发言的大张忽然发出来一句：“睡前原谅一切，醒来便是新生。”短短一句话，群里立即

安静了。

静下心来反思，感觉大张的话太让人警醒。很长时间以来，大家都活得别别扭扭的，每天都是愤愤不平的样子，好像觉得全世界都欠我们的。为什么我真心对所有人，可所有人却负我？为什么我深情对待这个世界，而这个世界却回馈我薄情？愿被世界温柔以待，成了一个遥不可及的梦。日复一日，大家越活过拧巴，心态也越来越不平衡。

“睡前原谅一切”，早就该如此，学会释然和放下，轻松面对世界。可原谅一切不是件容易事，我们总是感觉一切都难以原谅。原谅别人，原谅世界，原谅自

我们可以让自己高贵

☆ 黄建朝

在人生的道路上，任何一个人的路都是不同的。但是，我们可以看到，有的人总是不亢不卑的，无论在财富面前还是在职位面前，他们都坚守着自己的品格，努力遵循着做人的尊严，既不奴颜婢膝，也不落井下石，逐渐使自己摆脱了庸俗走向了高贵；而有的人则不同，为了谋取财富或者职位，不择手段，尽管他们也可能取得了很高的职位和财富，但是却丧失了起码的人性和尊严。在人生的道路上，尊严是一个人是否高贵的试金石，如果尊严时刻是一个人做人做事的

原则，他的灵魂必然是高贵的；如果一个人的人生词典里没有了尊严，不论获取多么高的职位也是卑贱的。

衡量一个人是否是高贵的，还有一个重要的标准，就是看他的精神世界。一个人的精神世界与财富的多少无关。一个人不论拥有多少财富，如果没有高尚的精神追求，也不过是一个可怜的肉体的躯壳而已。相反的是，不论多么贫穷，如果他有高尚的精神追求，他依然是一个让人尊敬的思想富翁。比如伟大的思想家孔



子，再如古希腊伟大的文学家荷马。他们始终都是贫穷的，荷马甚至一生都是一个乞讨为生的乞丐。给我们留下了 6 首经典乐曲的大音乐家阿炳一直到死都是一个在街头流浪的艺人。但是，他们丰富的精神世界，却如光芒万丈的灯塔，把他们的思想财富照耀千古，使他们成为人类的精神旗

帜。无论人类发展到任何时候，这些精神的巨人都是高贵的。而那些没有思想的人，都早已变成无足轻重的尘埃，消失在历史的长河之中。

一个高贵的人，不论在任何时候都是谦逊的，他们总是用谦虚的心灵不断汲取着自然和他人的智慧，从而不断超越自己，走向高贵。

一个高贵的人也会犯错误，但是他们与普通人的区别是，他们总能够从自己的错误中悔悟，使自己不再重蹈覆辙。

也许，我们让自己成为富翁是一生都达不到的目标，但是，让自己成为一个高贵的人却不难。只要我们让自己活得善良，活得有尊严，让自己有所追求，就能够做到。

什么样的人才可以被称为高贵？富人就是高贵的吗？

不，富和贵有本质的不同，有的人富了，但是不一定高贵；有的人很穷，但是却不一定贫贱。

当灾难发生的时候，那些富人让我们看到了不同的情景。有的富人眼看着受难的同胞，大发善心，慈悲为怀，倾囊而出，把自己的财富捐献出来，帮助受难的人度过危难。而有的富人却截然不同，面对受难的人无动于衷，毫无恻隐善良之心。这个时候，善良成为一个人是否高贵的尺度。我们说，前者是高贵的，他们有一颗善良而高贵的灵魂。而后者则不同，在灾难面前的麻木不仁，让我们看到他们不过是财富的奴隶，虽然拥有财富，但是灵魂却是贫贱的。