



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

BODY + SOUL + ECOLOGY = **LOHAS**

可以这样乐活 蓝怀恩 著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

可以这样乐活 / 蓝怀恩著 — 天津: 天津教育出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5309-5223-8

I . 可… II . 蓝… III . 人生哲学 — 通俗读物 IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062301 号

可以这样乐活

出 版 人 肖占鹏

作 者 蓝怀恩

责任编辑 杜 平

装帧设计 喜马工作室

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 三河市华晨印务有限公司

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

规 格 24 开 (787×1092 毫米)

字 数 90 千字

印 张 8

书 号 ISBN 978-7-5309-5223-8

定 价 29.80 元

自序

2008年确实是我们谈“乐活”(LOHAS)的恰当年头。一则是全球瞩目的北京绿色奥运,指示着我国迈向生态文明的行动取向。二来国际动物保护组织明确地将之定为“青蛙年”,意味着保护环境生态已经迫在眉睫,而青蛙不单是食物链中的重要成员,对于维护生态平衡也起着非常重要的作用。三是年初一场影响近亿人的南方雪灾,提醒我们极端天候正扑面而来,必须马上有所作为,以缓解灾难造成的难以负荷的损害。这些都在我的新浪博客定性今年为“三环扣乐活行动年”的前后发生,仿佛其间存在着某种联系。

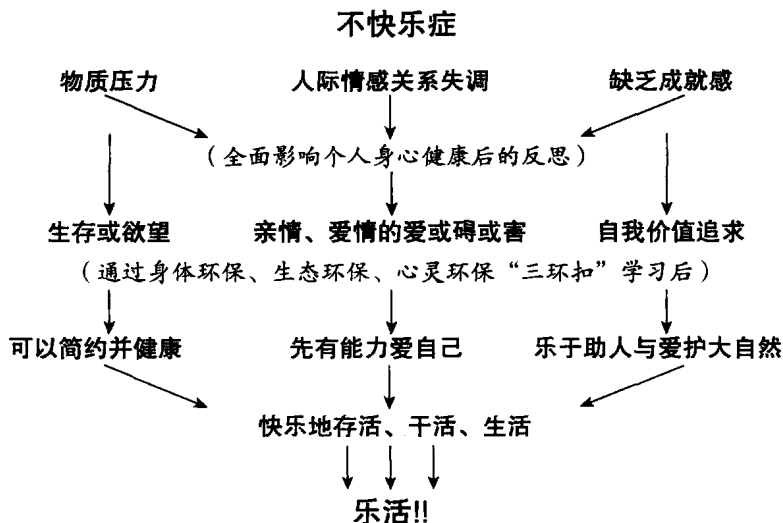
如何开始关注“乐活”?回顾我在2005年无意间展开的“读心书会”,一方面是想锻炼自己的心性,不为工作挫折和经济压力所困住,另一方面也确实意识到自身的修养应该更加精进,并借此发挥生命能量才是,没想到却因缘际会地结合了几位生命阶段几乎同步的好友,大家从书中相知相惜,一直试着寻找能为社会做些什么事的着力点。

PART 1

第一章 你快乐吗

Are you happy ☺

乐活逻辑图



别让“不快乐症”上身

2006年的《中国新闻周刊》有一篇专题报道：精神困扰三千万人还是五千万人？再细看内容，不得了，指的还只是咱们17岁以下儿童和青少年受到各种情绪障碍及行为问题困扰呢！中、小学生心理障碍患病率高达21.6%至32%，若按照全球抑郁症的发病率平均约11%来看，显然有明显偏高倾向，而

从我们“父母有病，孩子吃药”的家庭教育文化特性来看，不快乐的大人更是难以计数了。

不快乐症一如我的乐活逻辑图里归纳出来的，从普遍性的物欲名利追逐到祈求亲情、爱情圆满，再到寻找自我价值，若不进入第三个环节，找到属于自己完全独立的安身立命的位置，所有财富功名甚至情感幸福都不足为据。这，我们随时可以从一些案例中获得启发。

例如，财富名位 $\neq$ 快乐。英国著名通俗歌手 33 岁的罗比·威廉姆斯，2006 年在 14 个国家开了 44 场演唱会，前往听他演唱的歌迷多达 260 万人次，收入则高达 3 200 多万英镑，但“巨额家产难治抑郁症”（媒体报道标题），尽管每个数据都让人判断他应该快乐，事实却并非如此。名人不快乐的例子比比皆是，很可能当我们在实现自我价值而且心神笃定的时候，就有一个富豪或名人徘徊在自杀边缘呢！

同样，情感幸福 $\neq$ 快乐。戴安娜的世纪婚礼牵动多少女人的心，接下来的王妃生涯却变成了她的一场噩梦，使她始终在暴食症、抑郁症间饱受折磨。等到她离开皇室婚姻，更多地参与社会关怀活动后，我们才看到她恢复了神采。所以，“王子公主从此过着幸福美满的日子”，有人说是神话，我倒认为情感幸福的难度，要高过个人精神充实、心性圆满呢！与其因为别人的认可、宠爱才找到自己的快乐，还不如建立自身的快乐系统要实在得多。

亲情具足 $\neq$ 快乐，恐怕就有很多人难以理解了。都说要父母健在、子孙孝顺，

才能福寿双全，享受天伦，但是进到每一个屋檐下，总是家家有本难念的经：孩子书读不好，大人担忧生气；父亲总是忙事业，亲子之间疏于沟通；母亲催促女儿嫁人，致两人形同水火；夫妻感情不和，孩子日日心惊胆战……这些极其普遍的情形，随时随地都在发生着，不是吗？

可是我们绝大多数的人，依旧忙于追逐财富名利，也相信情感幸福或亲情具足就能带来快乐，但事实上，包括原本天真无邪而且被呵护到极致的孩子们，也得了不快乐症。孩子无辜，完全是欲望无穷的成人社会使然，逼迫孩子学习，要求他们必须符合大人期望。所以，若是没有充分体现个人价值，也就是马斯洛理论里的“自我实现”，无论从亲情还是爱情关系上，都会以依附别人的情感状态，或者以讨好别人为归依，而不自觉地使得“关系花园”杂草和荆棘丛生。

不让不快乐症上身，得从每个成人完善自我开始。也就是说，成人必须有自己的生命重心，可以不靠任何人就能自得其乐，看到自身价值。这大可以从身体环保、生态环保和心灵环保的三环扣乐活行动展开，我将在后文中一一阐述原理和实践方式。惟其如此，再倒推回来看我们身边的人、事、物，自然就能感受到轻松愉悦、和谐共生。

物质压力来自于生存还是欲望

我们的物质压力，究竟来自于生存焦虑还是无穷欲望？从房子已经脱离居住需

求，进一步变成投资甚至投机渠道来看，买卖房地产成了许多人暴富的手段，而且富者愈富。越来越追不上买第一间房的市井小民，集体陷入无屋舍的压力中，连婚姻都以房事论成败，全然扭曲了人只需要遮风避雨的居所。

自用小汽车可能更具代表性地成为物欲攀比的对象。不知何时，奔驰、宝马成了一种身份象征，人人竞逐。原来汽车只是代步的交通工具，如今却成了炫耀财富和表现“品位”的奢侈品，回头再大声疾呼“无车日”，提醒人们别都把四轮车开上路，致使建设马路的速度永远赶不上车流量，这不是很讽刺吗？

典型如北京“堵城”，除了造成严重的空气和噪音污染外，人们还必须支付提前出门的时间成本。每个市民耗在路上所承受的迟到压力，是精神上负荷的难以计量的身心健康成本，为此间接引发焦虑、狂躁或抑郁，导致不可预期的社会问题更是毋庸置疑。其他城市的人还要竞相效仿、拼命买车吗？

至于年轻人的手机等数码用品，更是引起物欲横流的典型，不管家庭经济实力如何，即使是当民工的爸爸和当阿姨的妈妈，做牛做马都要应付儿女跟上不断推陈出新的手机、MP4、iPOD 等等，连连攀比，肥了商家，自己却都陷入唯恐落后的莫名焦虑中。唾手可得的，已经没啥新鲜可追求而无聊到抑郁，得不到的，则因想方设法要拥有而焦躁，其他种种事物又何尝不是如此？

再就衣食方面而言，三级城市以上，可说浪费有余，其中不乏讨好别人或维护面子的奢侈消费，也有的是为满足感官的口腹之欲，或追逐名牌，以满足披挂在皮囊上的无穷欲望。这往往让那些西方人士看得目瞪口呆，他们甚至视穿戴名牌为耻，

不屑于媚俗，反而敬而远之。他们开玩笑说：这些玩意儿拿到东方赚大钱，回头支付我们的社会福利经费就行了。

所以，好好地检视我们每天究竟是在为生存奋斗，还是为欲望服务。下面我就列出十项典型指标，大家可以看看自己的压力源到底是在哪个范围里。

压力源检测：

- ❶ 我现在的薪水只能负担一套房子，但同事们多有两套以上，给儿女都准备好了。
- ❷ 我到办公室的交通挺方便，骑自行车就到了，但为了假日带家人出游，还是贷款买了辆车。
- ❸ 哥哥的孩子读的是贵族学校，我老婆紧催着我多挣点钱，也要把孩子送到国际学校去读才行。
- ❹ 我同学的老公每年都送给她价值不菲的生日礼物，我却是全家出去吃喝一顿就算庆祝了。
- ❺ 我领导的儿子娶媳妇，这下送礼不能少于五千，否则在大家面前就丢人了。
- ❻ 孩子没考上重点高中，以后咱们还能指望他吗？
- ❼ 我这个厨房太小了，得换那种中间有个吧台的西式大厨房才行。
- ❽ 人家隔壁丫头那么丑，都嫁了个好人家，我们无论如何得找个有汽车、洋房的女婿。
- ❾ 那场演唱会八百元的票价，老爸老妈要想办法给我弄到哦！
- ❿ 女儿毕业先给她一笔钱去整一下容，这样才能找到一个好工作。

这其中，无论觉得哪一项跟自己的处境接近，都跟对错好坏无关。细想：我内心真的需要这些吗？还是旁人驱迫着我达成，抑或我必须争口气，不输给别人才甘心？

如果没有这些欲望，会影响我的生活品质吗？若我全力追逐却要付出身心健康的代价，我愿意吗？再检视一次我能负荷的基本需求是什么。生存和欲望为什么变得那么难于分辨呢？这样下去，我能拥有快乐的生活吗？午夜梦回，扪心自问，应该有个清晰的答案在每一个人的心里。

人际情感关系失调的爱或碍或害

随便往心理咨询师或者精神科门诊前面一站，听到的无非都是症状之外的一大堆故事，所有情节几乎都在日积月累失控的情绪中纠葛着。再打开电视机，看里面千篇一律的家庭纪实故事，总少不了父母子女关系或夫妻感情问题的恩怨情仇，要不就是跟同事或领导闹矛盾。这些又往往和童年创伤、愤怒、怨恨、挫败等情结有关，结果造成自卑、防卫、骄狂、暴力、自残等人格反常现象，形成恶性循环，冤冤相报没完没了。

这些根植于原生家庭文化的各种补偿心理，就在复杂的情感关系中，进一步造

成纠结扭曲，以至于原本爱得要命的，老变成妨碍或伤害了对方，越是用力想关心别人的，似乎越是讨人嫌，给对方带来压力，导致爱恨是非总是不断。平心而论，我们很少有清清爽爽、礼敬淡雅的人际关系，那么一个人如何快乐得了呢？下面举出一些我们比较少见的家庭教育人文思路，看看我们是否属于这种相互尊重的理性情感关系。

亲情

- 一般小孩不吃饭、少穿衣，当尊重他的意愿，因为人有本能知道饥饿冷暖。
- 孩子必定有智愚贤不肖，功课不行，只表示他这方面不如人，但不表示他全盘皆差，必定有其他潜能亟待引导与开发。
- 婚姻是个人抉择，也是日后一男一女两个当事人的生活，其他人包括至亲皆无须介入，给予祝福即可。
- 孝顺父母是人之本能，为人父母之言传身教会在儿女心性、行止中呈现，几无例外，所以与道德无关，更非公论可予评断。
- 父母教养孩子到 20 岁成人为止，接下来孩子必须为自己的生活与生命负责，成为一个独立自主的个体。彼此之间的关怀和亲情止于相爱而非控制。

爱情

- 对另一方的情爱完全是个人主观感受，无法强求对方必须对等反馈，也跟无

情无义不相干。

- 婚姻的许诺行为当一方无法继续履行时，意味着双方关系终止于婚约，但不表示日后必然形同寇仇。
- “男大当婚，女大当嫁”只是约定俗成，未必人人必须履行，以至于为结婚而结婚。
- 男女平等中包含女性应当经济独立，放弃生计依赖，同时在情感心理上亦能自主，不会动辄投诉自己是受害者。
- 男女情感和情欲皆可能流动，故而唯有理解和尊重对方的情感和情欲选择。

友情

- 朋友之间不论利害关系，无所谓利用价值的概念。
- 广结善缘、与人为善，但亲疏有度，关键在于相互尊重。
- 出门在外靠朋友，无非适时助人拉一把。
- 同学、同事、同胞等情谊，都记录着一个生命阶段，彼此拥有共同记忆，殊为可贵。
- 志同道合是友谊长存的基石，日后可以为公益事业结盟，极具意义。

以上论点相信有几个脱离了常规认知，有些人会不以为然，但再往下比对看看，无论爱或碍或害，是否相似情境——重现在我们最亲密的关系中？

请参考判断到底是爱或碍或害：

❶ 孩子不写作业（观照为人父母的）

爱：

耐心了解不写的原因，同时反思自己是否有阅读、书写的良好习惯，进而关注孩子其他方面的才华并予以引导。

碍：

时刻盯着孩子念叨不休，急起来干脆代为捉刀，助长孩子逃脱责任。

害：

威逼利诱孩子必须完成作业，气不过就暴力相加，认定打骂才有效果，不问后遗症为何。

❷ 老公不爱回家（观照为人妻的）

爱：

在一个屋檐下的亲密关系，只要有一方不投入，便意味着相应的另一方需要觉察彼此互动有何问题，且更多的是反思自己，以及如何自我养成性格魅力，不动声色之余，让对方自己感受。若努力没效果，就维持现状或离开婚姻，皆是一种选择。

碍：

开始疑神疑鬼查看老公手机、衬衫，表现出不信任态度，并借机找茬儿、

使性子。老公从试图解释到淡漠回应，逐渐冷却彼此关系。

害：

不断打电话到单位查勤，向老公同事、好友打探其行踪，自己变得歇斯底里神经质，甚至深夜拷问，并哭闹不休。

③ 父子关系紧张（观照为人父的）

爱：

放下身段跟儿子做朋友，开始拉近彼此的关系，并不强加自己的价值观给他。在懂得观察和倾听孩子后，会发现儿子也一直深爱着父亲，把父亲当做他的学习对象，甚至是心目中的偶像。

碍：

儿子无法跟父亲轻松相处，必定是跟当父亲的习惯如何表达感情有关。越是讲权威、尊严的，或是把孩子当成所谓的男子汉来调教的，双方关系必然僵固、疏离，最终儿子也复制了父亲的男性权威形象，但同时受害于这种情感模式而可能憎恨父亲，造成双方的隔膜。

害：

越是高度压抑情感、隐忍情绪的父亲，对于儿子越是不假辞色，极有可能为此而衍生家庭暴力，而身心受伤的男孩带着创痛、愤怒，很容易成长为反社会性格者，为亲子关系带来诸多灾难，甚至自己又成为施暴者，造成下一代的恶性轮回。

❶ 家有“啃老族”（观照为人父母的）

爱：

父母大可向动物学习，只负责在养育阶段教会孩子钓鱼，而不是把鱼煮好放在孩子面前，还不时地喂两口。那么孩子成人后，就能拿着鱼竿自己钓鱼，懂得对自己负责，若有余力的话，还会钓鱼回家给爸妈吃。只有这样，彼此才能建立一种健康的照顾关系。

碍：

孩子无法自立，绝大部分跟父母或祖父母的教养态度有关。照顾过度，等同于剥夺了他们的生存技能，他们自然无法在社会上立足，只能赖在家里让父母抚养，而日复一日了。

害：

如果孩子长大后没有办法成为一个完整的社会人独立生存的话，意味着他的人际关系和自我价值都无法建立，自身也面临许多挫败、创伤，可能造成人格反常，或者严重自闭。

❷ 女人唠叨刻薄（观照为人夫、为人子女的）

爱：

母亲一直被赋予家庭中极其伟大的角色，因此女性多把自己的生命重心完全放在丈夫、孩子身上。她作为照顾者，对生活细节、情绪的感受自然细腻得多，难免絮絮叨叨，为人夫、为人子女的，应学习多体谅。每个

人在家庭里，更多地扮演分工和协助的角色，而非饭来张口或制造脏乱。应多察言观色，给妻子、母亲以肯定与支持。这对稳定女性情绪会有很大的帮助，家庭也会和乐融融。

碍：

认定女人就是唠叨琐碎，其他人总是应付了事，等到女人不耐烦多说两句，语锋锐利些的就显得刻薄。一句话：女人就是情绪动物！没能真正理解她的操心是源于关心，久而久之，不免造成女性对自我价值的怀疑，空巢期、更年期现象接踵而至。

害：

唠叨刻薄看似小事，但连锁影响家人，如果丈夫继而发生情变，无异于晴天霹雳。女性抑郁症数字高于男人一倍，而罹患妇科癌症，也多因情感与性生活失调所致。妻母角色未获得成就感，生命丧失重心，都不利于家庭安和。

人际情感关系不顺畅，必然影响一个人的幸福指数，而关系顺畅的唯一方法就是人人修行（修正行为）自身，这样便能感受到平安和轻松，然后才可能改善和别人的关系。EQ 高，人际关系必定顺遂，快乐油然而生，乐活的基本条件具足矣！