

追求更高层次的快乐和幸福

□管淑平

快乐和幸福，这两个简单却深奥的词语，一直是哲学家、心理学家、文学家乃至我们每个普通人都乐于探究的话题。我们渴望快乐，如同植物对阳光的向往；我们追求幸福，如同河流归于大海的坚定。然而，在这条探寻快乐与幸福的道路上，我们究竟应该何去何从？

有一种说法是，快乐是幸福的先声，而幸福则是快乐的延续。这样的理解将两者置于一种线性关系中，似乎只要我们持续地积累快乐，就能在某一临界点获得幸福。但生活往往比这更复杂，快乐和幸福并非简单的等量关系，它们各自拥有多重维度和层次。

快乐，往往与及时的满足和愉悦相关。它可能是一杯香浓的咖啡，一场精彩的电影，或是与朋友的愉快聚会。然而，幸福则是一种更深层次、更持久的状态。因为，幸福关乎内心的平和、对生活的满足以及对未来的积极期待。

更高层次，并非意味着超越和脱离现实的境界，而是指那种深入人心、能持久影响人的生活质感。高层次的快乐不是一时的愉悦，而是对生活的深刻理解和对自己价值的肯定；高层次的幸福不只是短暂的满足感，而应是心灵深处长久安宁的充实感。

那么，如何实现这种更高层次的快乐和幸福呢？需要我们正确认识快乐与物质的关系。在当代社会，人们常常将快乐等同于物质消费的快感，认为购买最新的产品，享受高端的服务，就能获得快乐。当然，物质消费可以带来

短暂的快感，但这种感受很快就会消失，留下的可能只有空虚和更深的不满。真正的快乐往往来自于心灵的成长，来自于对周围世界和内心世界的探索。真正的幸福，是让我们在物质与精神之间找到一个平衡点。这不仅意味着满足基本的生活需求，更意味着要培养丰富的内心世界和高尚的精神追求。

追求更高层次的快乐和幸福，需要我们不断地自我成长。这包括学习新知识、掌握新技能、拓宽视野以及提升自我认知。通过多方面、多维度的自我成长，我们才能更好地理解世界，更深刻地体验生活，从而获得更持久、更深刻的幸福感。

人是社会性动物，我们的幸福感很大程度上取决于与他人的关系。建立和谐的人际关系，不仅能为我们提供精神支持，还能让我们在困难时感受到温暖和力量。因此，学会倾听、理解尊重他人，是构建和谐人际关系的关键。爱是生命最温柔的力量，它能让我们的心灵得到慰藉，感受到无比的温馨与幸福。无论是亲情、友情还是爱情，都是生命中不可或缺的组成部分。当我们学会给予爱，同时也接受来自他人的爱时，我们的内心会变得更加柔软而坚韧，生活也会变得更加丰富。

感恩是一种美德，它能帮助我们看到生活中的诸多微妙的细节，感受到他人的善意。而奉献，则是一种无私的行为，它能让我们超越自我，为他人和社会作出贡献。在感恩和奉献中，我们也能体验到一种超越物质享受的精神满足。

在快节奏的生活中，内心的宁静是一种难得的幸福。通过冥想、瑜伽或简单的散步、练书法，我们就可以让焦躁的心慢下来。只有放慢脚步，才能听到内心的声

音。内心宁静，能帮我们更好地应对压力。

有意义的生活，不仅是为了生存，更是为了实现自我价值。无论是通过创造，还是帮助他人，我们都能从中找到生活的意义。追求个人成长和自我价值实现也是实现更高层次快乐和幸福的重要途径。每个人都有自己的潜能和梦想，当我们向着目标努力，不断学习、成长，即使充满挑战，但最后实现目标的成就感是任何简单的快乐都无法代替的。

一个人出生的环境、所受的教育、文化修养的水平以及心胸的宽窄，也会有不同层次快乐和幸福。欣赏一幅画是快乐，听一首歌也是快乐，读一本好书获得长久的滋养是幸福，帮助他人让心灵得以充盈也是幸福。无论是信仰还是哲思或是艺术欣赏，人总是需要在精神层面找到属于自己的一片天空。当外在的世界无法给予我们足够的安慰时，我们的内心——这片净土，将会成为我们稳妥的避风港。

追求更高层次的快乐和幸福，当然不是一条笔直宽阔的道路，也不止一条路。若走在蜿蜒曲折的小路上，时有怪石嶙峋，时有沟壑相伴，我们唯一能做的就是带着一颗平淡坦率的心，去丈量、去实现。当然我们可能会迷茫、会跌倒，但只要坚持不懈，终将在心灵深处发现那片被快乐和幸福萦绕的灿烂之地。



小黄瓜抚慰心灵

□陈翠珍

烈日炎炎，蝉鸣声声，等一场雨，等一阵风，安顿人的倦意，都不及一盘绿莹莹、水灵灵的黄瓜菜，更能唤醒人的味蕾，浇灭人的浮躁。

黄瓜，是再寻常不过的家常菜，也是夏日不可或缺的一道“硬菜”。黄瓜，可生食、可凉拌、可热炒。童年时，物质匮乏，瓜果稀少，黄瓜就是我们可以吃到的水果。从植株上摘下，不用担心有农药残留，拿起来用手搓一搓，“咔嚓”一口咬下去，满嘴生津，清香四溢。酷暑时节，母亲上工前，就把几根黄瓜放进盛满凉水的桶里，中午回到家，捞出冰凉的黄瓜，一劈两半。如果我们刚好汗流浹背地跑回家，母亲使用刀沿黄瓜瓢两侧斜斜地轻轻一划，又凉又嫩的黄瓜瓢宛如碧玉，脱颖而出。我们一手提溜着，一手托着，一吃凉滋滋，简直是盛夏的美味。母亲把黄瓜切片，只用蒜泥和酱油一拌，一盘清热解暑的黄瓜菜就上了桌。

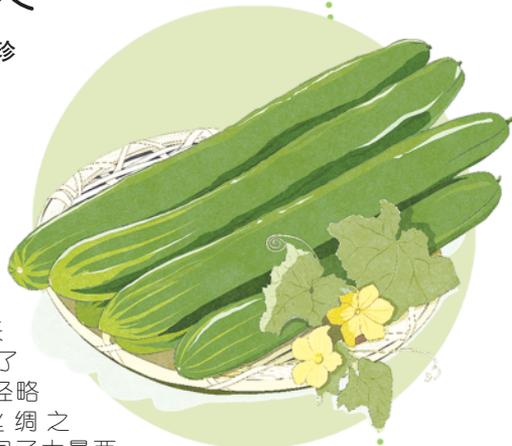
如今，生活越来越富足，大鱼大肉摆满餐桌的时候，黄瓜却仍占据着餐桌的一席之地，它依然如故地染香悠悠岁月。黄瓜拌豆腐、黄瓜拌油条、黄瓜拌肉炒肉、黄瓜拌鸡蛋炒鸡蛋、黄瓜拌虾仁炒虾仁……黄瓜成了很多食材的黄金“伴侣”。最简单的大概是白糖拌黄瓜，把黄瓜一拍，摆入盘中，在黄瓜上撒满白糖，便有了一个风情万种的名字——青龙卧雪。吃过很多油腻的荤菜后，一盘“青龙卧雪”上桌，很快便一扫而空。早上煮一碗清汤面，人们也喜欢把黄瓜切成细丝，撒到面条上，青青白白，开启美好的一天。

黄瓜，曾用名“胡瓜”。李时珍在《本草纲目》中说：“张骞使西域得种，故名‘胡瓜’。”小小黄瓜，竟也承载着厚重的历史。那位叫张骞的青年义无反顾地策马西行，走向西域——那个未知的地

方。一个转身，便是13年的披荆斩棘，归来已是中年人。但，正是张骞，打通了东方大国经略西方的丝绸之路，也带回了大量西域的典籍和物产，胡豆、胡麻、胡桃、胡瓜等便是张骞带给我们的礼物。弹指间，两千多年已过。黄瓜染香了我们的晨昏岁月，我们是否还记得张骞当年的长途跋涉？是否理解他坚定不移的信仰？黄瓜的清香，恰如张骞凿空之旅的澄澈心境，人生漫漫，只要坚守信仰，万物皆有回转。

要说会吃黄瓜的，还得是美食家汪曾祺。他在散文《家常酒菜》中对黄瓜菜的描述给我留下极深的印象：“黄瓜切成寸段，用水果刀从外至内旋成薄片，如带、成卷……嚼之有声，诸味均透，仍有瓜香。”读着就让人垂涎欲滴。而论钟情黄瓜菜的，要数宋朝的陆游：“白苣黄瓜上市稀，盘中顿觉有光辉。”试想，三五好友相聚，上一盘在那个时节还很少的黄瓜菜，碧玉般惹人眼，那是何等奢侈？当然要吟诗记录啦。

如今，一年四季，一日三餐，只要你想，都可以用一盘黄瓜抚慰心灵。今天，你吃黄瓜了吗？



诗二首

□王振千

夏日荷塘

荷花里
蜻蜓正在化妆
燕子凑过来
自愿
边舞边唱

荷箭
饱蘸朱墨
蓝天下
书写锦绣文章

荷叶上
青蛙偷偷临摹
玩伴模样

风
偷了我的梦
到处躲藏

乡愁

常常从心里
跑出来

经过眼睛时
被读成
晶莹



2024年8月6日
星期二
潍坊晚报

2024年8月6日

星期二

值班主任：李金娜

编辑：石风华

美编：许茗蕾

校对：王明才