节制才有快乐

吴有根

人活在世上，所受的诱惑很多。尤其在享受快乐这点上，人有时往往会失去节制力。人生得意须尽欢是一种生活方式，但把控不好会乐极生悲。所以节制是生活中的一种必须具备的技巧。

节制欲望会让人更快乐幸福。这听起来有点悖论。人生的感情能量是守恒的，大抵有多少快乐，就有多少快乐之后的失望和痛苦。有位名人给快乐写了个公式：快乐=欲望+节制欲望。

美国天才作家菲茨杰拉德和他的妻子泽尔达，这对璧人快乐的时候真是登峰造极，他们的足迹遍布了欧洲，放浪形骸，挥金如土，经常在众目睽睽之下跳进广场的喷泉中，或者趴在车的顶篷上半夜飙车，这样的生活酣畅淋漓，哪天不是大笑而归。但最终天才和他的妻子都陨落于精神的枯竭。年仅44岁死于酗酒引起的心脏病突发。快乐曾让他们兴奋，但没有给他们安稳长久的快乐和幸福。毫无节制的生活无疑于饮鸩止渴。

所谓节制就是人要有自控能力。自制力是指人们能够自觉地控制自己的情绪和行动。既善于激励自己勇敢地去执行采取的决定，又善于抑制那些不符合既定目的的愿望、动机、行为和情绪。自制力是坚强的重要标志，与之相反是任性。对自己持放纵态度，对自己的言行不加约束，任意胡为，不考虑行为及后果，就有可能败家、毁业，甚至丧命。

纵观古今，因不节制而亡国丧命有之，败家毁业的有之。纣王原天资聪颖、领悟力奇高，起先也是尽心治国。但由于宠爱妲己荒淫无度，最后亡国。秦朝宰相李斯文章书法样样在行，智力超群，因追逐权力过度而丧命。腰斩前含着热泪对他的儿子感叹："我再想和你出上蔡东门牵黄犬逐狡兔，还能得到吗？"和珅出道时精明强干，后私欲膨胀，贪欲无度而自尽丧命。周永康、令计划、苏荣、刘志军等贪官，也是无节制地追逐权力与金钱，变成了阶下囚。谢东、满文军、尹相杰、傅艺伟等演艺人员为了追逐享乐，放纵人生，因吸毒毁了事业与前途，甚至家庭。这些例子应该引起我们警觉：就是要选择节制的生活，追求节制的快乐。

一个人追求快乐是自然而然的事，也是合乎情理的。但怎么追求、怎么能获得更多更久的快乐就需要生活态度及处理方式。希腊哲学家德谟克利特说："节制能增加乐趣，更增大快乐。节制使快乐增加并使享受加强。"节制就是适度，它是确保一种更纯洁或更充分的享乐。这是一种经验丰富、技巧熟练的、有教养的情趣。通过节制，我们才成为各种快乐的主人，而不是快乐的奴隶。这是自由的享乐，只能享受得更好。当人不是酒精的奴隶时，喝酒是多么快乐；当人不是肉欲的奴隶时，鱼水之乐是多么快乐。这些快乐因为更自由而更纯洁，因为控制得当而更愉快，因为少受支配而更从容。

节制是否容易做到？当然不是。是否可能做到？并非永远如此，不是随便什么人能做到的。正因为如此，节制才是一种美德，也就是一种优点。

一个人要做到能节制地生活，应该具备两个优秀的素质。一是要有理智。因为理智能够使我们活得真实、幸福、快乐、健康和尊严；理智能够使我们走出魔谷和痛苦的环境，不至于迷失人生的目标；理智能够使我们遏制人生的疯狂，从而战胜自私、贪婪、狂妄和邪念；理智能够使我们心平气和地生活，不为任何外界因素所诱惑；理智能够使我们不虚度自己的人生，并且让生命智慧的鲜花常艳丽；理智能够使我们避免不必要的人生灾难，让自己平平安安地生活。二是要有意志。凡事都要坚定自己的底线和原则，立场坚定，对自己奋斗的目标要有高度的自觉，而且在平日生活中不断反省与加强，自觉主动去抵制诱惑，只有这样才能培养自己性格中意志独立性的良好品质。一旦这种意志品质成了待人处事的习惯，就会自觉地去节制生活，从而得到的是更多更久更好的快乐。

有了节制的生活，并孜孜不倦地去严格要求自己，那么生命就会格外地充实，就会格外地灿烂，就不会自暴自弃。有了节制的生活，并且不断地提高自我修养，就可以获得成功的果实。有了节制的生活并愉悦地享受，生活就会格外地充实。

从"牺牲"说开去

张宗法

"牺牲"通常指为坚持信仰而死、为了正义的目的舍弃自己的生命。但在古代它还指祭祀或祭拜用品，如"牺牲玉帛，弗敢加也，必以信"，这一含义现代称作"牺牲品"。古人为了表达祭祀的诚心或恭敬，选择"牺牲"特别讲究——色纯体全，这些猪牛羊因为自身素质优秀而被选送上的断头台。其实，人也一样，也往往因为太优秀而被推到风口浪尖，一旦局势失利终成为"牺牲品"。

历史上成为"牺牲品"的人很多，原因也很复杂，但凡离不开权、名、利，如先秦时期的商鞅、唐朝的李商隐、明朝的方孝孺等。成为"牺牲品"有三种类型。其一"引火烧身"型。当年商鞅听闻秦孝公正求贤，于是想到秦国去大展鸿图，三见秦孝公终成为秦国变法成功的最大功臣。他将一个贫穷落后的西部蛮夷蜕变成当时最强大的国家。但是在秦孝公死后，商鞅却被车裂，他的家人也被杀掉。为何落得这一结局？商鞅在秦国做了十年的宰相，始终处在变法与执法的第一线，处于矛盾冲突的中心地位，宗亲皇室贵族们对他多有怨恨，特别是商鞅为变法而同太子一派结下的深仇大恨。变法的完成使商鞅丧失了原来的价值，年少的秦惠王恐难以驾驭德高望重的老臣，而商鞅的死又可以使那些在变法中受打击的贵族出一口气，缓和统治阶级内部矛盾，提高惠文王的声望，因此商鞅的结局只有一条死路。其二左右摇摆型。李商隐少年笃志于学，才华横溢，17岁就凭文才受到令狐楚的赏识，跟从令狐楚学骈文奏章，被引为幕府巡官，然后他爱上了与令狐一家对立一派的政敌的女儿，并与之结了婚。此时最关爱他的令狐楚虽已经去世，但令狐楚的儿子令狐绹上位，执意没有选择跟令狐绹同一政治立场的李商隐被指斥为忘恩负义。于是，李商隐就一直徘徊于牛、李党争之中，他的人生他的仕途就"虚负凌云万丈才，一生襟抱未曾开"。858年，罢官还郑州，病卒，只活了46岁。其三"城门失火，殃及池鱼"型。在朱棣得到大明皇位后便迫令方孝儒为他起草即位昭书，方孝儒反对朱棣篡权，宁死不从，掷笔于地说："死即死耳，诏书不草！"朱棣又反复劝说利诱威胁，方孝孺依然还是不屈服，大书四字"燕贼篡位"，朱棣大声说："诏不草，灭汝九族！"方孝儒针锋相对地说："莫说九族，十族何妨！"于是朱棣就把方孝孺的朋友、门生也算作一族，为师族，共873人，全部处死。

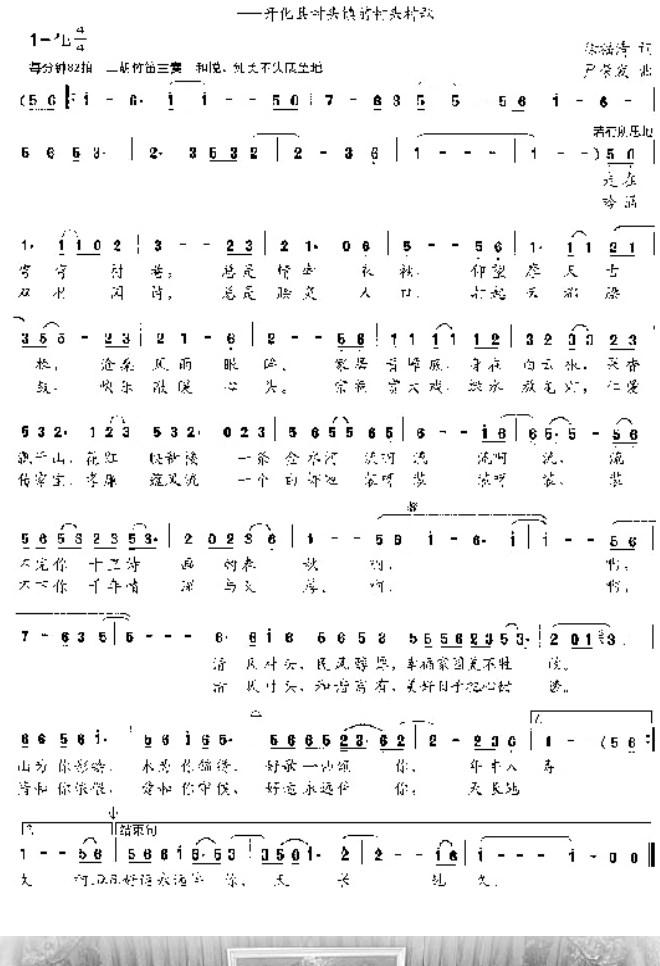
万物皆有趋利避害的本能，那如何避免成为一个"牺牲品"？庄子有着独到的见解。《庄子·山木》记载：庄子在山中行走，看见一棵大树枝叶盛茂。但伐木者止其旁而不取也。问其故，曰："无所可用。"庄子曰："此木以不材得终其天年。"庄子认为人生在世就如同这山中大木。因此，庄子在涡水垂钓，楚王委派的二位大夫前来聘请他"上以为君王分忧，下以为黎民谋福"，庄子选择像一只乌龟拖着尾巴在泥浆中活着。后来，弟子又以"山中之树因为材质不好而能够终享天年，现在主人家的鹅却因为没有才能而被杀"一事向庄子请教，庄子笑着回答："周将处乎材与不材之间。"庄子以"有所为，有所不为"苟且保全自己，以摈弃世务来独善其身。东晋的陶渊明也因时局动荡，朝廷征他为官，江州刺史檀道济劝他出山，为了避免成为一个"牺牲品"，他选择了远离官场。但从另外一个角度看，这些苟且保全自己的人又成了那个时代的牺牲品。

历史要前进，车轮就需要有人去推动，就要有人去流血牺牲。戊戌变法失败后，谭嗣同坚决地说："各国变法，无不从流血而成。今日中国未闻有因变法而流血者，此国之所以不昌也。有之，请自嗣同始。"作为六君子之首英勇就义，召起了人们爱国的热潮，点燃了日后革命的火种。因此即使成为"牺牲品"，只要"苟利国家生死以，岂因祸福避趋之"许多人也还是愿意的。

神文堂化 村歌展示

清风村头

——开化县村头镇村村头村歌



"不用开"比"谁来开"更重要

吴悠

近日，公安部发布消息详解了不该由公安机关开具的十八种奇葩证明，并指出这些证明该由哪个机关负责开具。

看了这则新闻后，相信许多饱受"证明"之苦的群众并无开怀之感。这则消息并非说不用开具这类证明，而是让大家知道这些证明不归公安部门开具，得找公安机关以外的部门。公安部此消息发出后，也没见相关部门及时跟进认领。往深里一想，如果某些机关也像公安部一样发则消息，说某某证明我部门不再开具，归某某部门负责。那时，咱普通百姓可更是茫然失措，真落得个"捧着猪头找不着庙"的境遇了。

某些证明之所以被冠以"奇葩"二字，是因为这些被证明的事实本身很容易找到依据，根本不用开具所谓的证明。而被要求出具"你妈是你妈"之类的证明，除了制度设计上存有不合理因素外，重要的是权力部门的特权思维和懒政行为。许多部门还只是把简政放权喊在嘴上，总改不了有权就任性的毛病，非得让群众陪着笑脸说上好话来求个印章，才显得自己手中有权。而许多部门落章之时，还顺带收取点费用，可谓名利双收。而懒政者，要么不愿干事，把本应自己调查取证的事交给群众自行办理；要么不愿协调，以只扫门前雪的态度封闭办事，不和其他部门配合沟通；又或者不愿担责，一味让别的部门出具证明，进而将办事的群众当作皮球来回踢。凡此种种，只会让奇葩证明越来越多。

证明再奇葩，只要有需要，公民还得找相关部门开具。从这个意义上说，让这些奇葩证明失去用武之地才是关键。这需要职能部门真正做到简政放权，及时清除不合时宜的证明材料，对应该由公民提交的证明应该像公开权力清单那样，详细列出哪些是必须的，应该由哪个部门出具等等。更需要切实转变工作理念，坚持以民为本，做到主动服务。事实上，很多被要求开具的证明，完全可以通过部门间的信息共享来解决。在"互联网+"时代，应该强力打破部门间的信息壁垒，建立必要的信息共享机制，用大数据来解决审批中遇到的问题。唯有如此，奇葩证明才有"寿终正寝"的那一天。