

“把成功当幸福”的烦恼



作者 郑委 北京大学出版社

我在30岁之前,与同龄人相比显得很成功,但我感受不到幸福,因为我一直弄不明白,为什么自己永远感到焦虑,有压力。经过思考,我发现是父母影响了我,他们一直让我充满压力和焦虑。

父母对我的期望值很高。我上小学时,他们告诉我:“郑委,你要努力考第一名,考上第一名,老师会表扬你,爸妈会奖励你,同学会羡慕你……”

我是个听话的孩子,每天都在想“一定要考第一名”,心里充满了压力和焦虑。

在这样的压力下,我努力学习,终于考了第一名。这时候,我发现爸妈说的都是对的:老师夸奖了我,同学开始羡慕我。我体会到了压力和焦虑过后的“快乐”,也体会到了这种快乐的短暂。没几天,妈妈对我说:“当第一名没什么,如果能当班长就更好了!”

我又走上了成为班长的“奋斗之路”。压力和焦虑又找到了我:“如果当不上班长,爸妈、老师会不会失望?同学会不会不喜欢我?”于是不停努力。

直到有一天,我被选为班长,老师又夸奖我了,父母又鼓励我了,同学更羡慕我了。

没过几天,妈妈又对我说:“如果能当大队长就更好了!”我在小学阶段没能当上大队长,至今都是我心中的一个遗憾。

上了初中,妈妈没再这样要求过我,因为我已经形成了“把成功当幸福”的价值观。

进入大学,新的压力和焦虑又来

了。大学一年级我当了班长,享受了短暂的快乐,之后又有了新的压力和焦虑:如果我赚很多钱就好了。大学二年级,我成立了自己的公司,掘到了“第一桶金”。享受了短暂的快乐后,紧接着又来了新的压力和焦虑:毕业后能有个让人羡慕的工作就好了。

新的压力和焦虑在我进入上市公司“中国卫星”那一年后释放了。享受短暂的快乐后,我又开始要求自己:“要当上领导。”26岁那年,我做了一个事业部的副总经理。我不断为自己设立新的目标:

“如果我能拥有自己的房子就好了。”结果,我住上了自己买的房子。

“如果我能拥有自己的车子就好了。”结果,我开上了自己买的车子。

“如果我能……”

我不断地给自己树立目标,然后实现目标,于是,新的压力和焦虑和新的目标一起出现。

我不断地取得“成功”,全天下的人都认为我很幸福,只有我自己感觉不到幸福。“为什么我一直有这么大的压力,一直感到焦虑呢?难道这就是我的生活?”

直到有一天,我突然发现,我的一生都可能在充满压力和焦虑中度过,享受到的只是每次达到目标后的短暂的快乐。为什么在追求成功的道路上,我不能学着看看沿途的风景,学会享受生活呢?

我的价值观发生了很大的变化,我不再把成功当幸福,我在追求成功的过程中开始享受生活。慢慢地,我发现世界变了,压力和焦虑不见了,现在的我,真的感觉到很幸福。

成功的人不一定幸福,幸福的人一定成功。

当第一名,当班长,成为被学校保送的孩子,都是凤毛麟角的。绝大多数孩子在家长的一再要求下不断努力,突然有一天,他们发现根本达不到家长的要求,希望就会变成无望。生活中有太多这样的孩子,他们不幸福,但他们很无辜,这样的不幸福,是家长一手造成的!

这些孩子并不喜欢当前的生活,不知道为什么活着,他们只有把解脱当幸福。

家长朋友,请你问你的孩子几个问题:“宝贝,你喜欢学习吗?你现在快乐吗?”“宝贝,以后你想干什么啊?你有近期的目标吗?”

如果孩子的答案都是否定的,你要注意了,他可能会慢慢地走向不幸福。

纳伊瓦:我的童年

这是一本从奥萨玛·本·拉登的家庭生活出发,由他的第一任妻子纳伊瓦和四儿子奥玛亲口讲述他们一家人生活细节的书。奥玛在前往阿富汗生活之前,只不过是年幼的孩子;他的母亲纳伊瓦在结婚之后,一直遵从丈夫的意愿过着与世隔绝的生活。纳伊瓦和奥玛与本·拉登大家族中的其他成员一样,并不是恐怖分子,他们没有伤害过任何人。

我并非一直扮演着奥萨玛·本·拉登妻子的角色。我也曾是个有梦想的纯真的少女。最近,我的思绪常常飘回自己还是小女孩的时候,常常想起自己快乐的童年。

我和父母以及兄弟姐妹住在叙利亚港口城市拉塔基亚一幢装修简单的别墅中。叙利亚海边的景色很宜人,我们的后院满是结着鲜嫩果实的绿树。在那狭窄的滨海平原背后,你可以看到风景如画的,那里的果园和橄榄林随着起伏的山丘呈阶梯状分布。

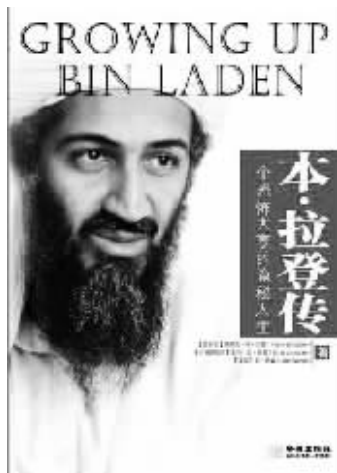
最美的时光莫过于夏天,很多亲戚都来我们家作客。我最喜欢的是爸爸的姐姐阿丽娅,她住在沙特阿拉伯的吉达。阿丽娅姑娘非常漂亮,见我们的时候,她总是穿得十分时尚。因此,当知道她在沙特阿拉伯的家里穿着“希雅伯”时,我非常惊讶。“希雅伯”是将全身都遮住的穆斯林传统女性服装,但在叙利亚,她就会换上优雅的女装,有时也会在头上围上一层薄纱巾,但不会挡住脸。

阿丽娅姑娘很有善心,只要听说谁家生活困难,她就会私下资助他们。

我曾听父母谈论过阿丽娅姑娘的第一次婚姻,她嫁给了沙特阿拉伯一位非常富有的承包商,穆罕默德·本·拉登。由于和沙特阿拉伯的上层有非常密切的私交,阿丽娅姑娘的第一任丈夫在这个充满富人的国度中已经跻身最富有的行列了。

然而,这段婚姻非常短暂,阿丽娅姑娘和穆罕默德·本·拉登只生了一个男孩,叫奥萨玛。离婚后,她嫁给了一个沙特人穆罕默德·阿塔斯,他曾经为她的前夫工作过。阿塔斯是一个体贴的丈夫,又是一位和蔼的继父。他们夫妇俩一共生了四个孩子——三个男孩、一个女孩。

我对他们很了解,因为姑妈全家都来拜访过拉塔基亚的亲戚,我们在一起吃过很多次饭,彼此的谈话也很轻松愉快。当然,奥萨玛也是其中一员。我出生时,我的表哥



作者 简·萨森(美) 金城出版社

已经一岁了。从那时起,我的生活中就一直有他的身影。

七八岁的时候,我开始记事。奥萨玛是一个严肃认真的孩子,对我们来说,他是一个谜;但是他天性中有安静和温文尔雅的一面,我们都很喜欢他。

如果让我来描述奥萨玛,我会说他虽然很骄傲,却不高傲;他内心敏感,却不脆弱;他很勇敢,却不鲁莽。我身边从来没有这样一个说话轻声细语却又严肃认真的男孩。即使他十分安静,也没有人会认为他是一个意志薄弱的人,因为他的性格里有着强大和坚定的成分。

他深深地爱着自己的父亲,并且敬仰他。父亲亡故后,他变得更加缄默了。

我哥哥纳吉和奥萨玛小的时候,经常惹麻烦。有一次,他们出去露营,心血来潮想远足到卡萨布——拉塔基亚省的一个城镇,离土耳其边境很近。他们穿越了边境,到了土耳其境内。一个土耳其军官发现了他们,他大声呼喊,又是威胁,又是挥舞枪支。纳吉和奥萨玛偷偷看了彼此一眼,立即转身跑了回来,一直跑到一个花园里。

童年的快乐时光过得实在太快了,当我到十二三岁的时候,我和表哥之间有一种莫名的情愫萌动了起来。我也不确定到底发生了什么,只知道奥萨玛和我的关系很特别。尽管他什么都没有说过,但每当我走进房间时,他棕色的眼睛总会熠熠内光,我也会激动得像心里有只小鹿在横冲直撞一般。很快,我们隐藏的情感公开了,而这也永远地改变了我们的生活。

副刊

电话:65233688

洛阳网 — 洛阳人的网上家园

www.lyd.com.cn

●洛阳市访问量最大、影响力最大的综合性地方门户网站,与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动,共同构成洛阳日报报业集团网络

●权威的网络新闻发布中心,网上资讯服务中心和网上对外宣传窗口,看新闻、搜信息、发地图、找工作、拍买卖、交朋友、上网校、论坛灌水、律师咨询……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求

●每天20万人次的访问量,独具特色的多媒体方式,为您打造广告宣传的新平台

●洛阳第一本新闻电子杂志《读者》免费下载,一书在手,风调雨顺,让“阅读”成为“悦读”的享受

●Wap网站 (http://wap.lyd.com.cn) 用手机直接访问,随时随地,轻松掌握最新资讯

访问量洛阳第一
影响力洛阳第一

地址:洛阳涧西区开元大道报业大厦22层 咨询热线:0379-65233618