



# 轮椅第一天

刘心武

霍兄女儿霍琪来电话,说她爸爸第二天就要从医院回家,开始轮椅生活了,请我一定去一下。

霍兄本来身体不错,却突遭车祸,经医院救治,虽然活了下来,却从此只能借轮椅活动。他住院期间,我去看望,那时已脱离危险,却十分嗜睡,见我去了,霍琪要将他唤醒,我忙制止。霍琪不想详细叙述爸爸伤情,我也自觉绝不多问,活着就好。大家保重!

第二天起床后,我边洗漱边想,去霍兄家,见他坐在轮椅上开始余生第一天,该怎么安慰他呢?他本是个喜动不喜静的人,“人是地行仙”成了他的口头禅。霍嫂前三年去世时,他虽悲痛,半年后依然参加旅行团去游览了柬埔寨的吴哥窟,他说曾和霍嫂一起看电视里介绍吴哥窟,当时霍嫂说了句:“要能在那里捉迷藏该多好!”他没言声,心里发愿,霍嫂的病好了,一

定去那里返老还童,捉一番迷藏!同游嬉戏的愿望未能实现,但霍兄游了吴哥窟,用数码相机拍了许多照片回来,我去他家,他打开电脑让我欣赏,我说:“空镜头居多啊!”他告诉我:“没有一张是空的,你也许看不出,我就都知道,她藏在哪儿,从哪个缝隙跟我眨眨眼呢!”……但是,现在霍兄坐上轮椅了,虽说坐轮椅周游列国的例子世界上也是有的,但霍琪跟我说了,医生很明确地告诉她,她爸爸今后不能再各处旅游,必须习惯轮椅上的小半径生活。

我决定给霍兄带去非同寻常的礼物。营养品、水果,想必别的亲友都会给他送去,多半会出现供大于求的局面。想来想去,我去了西单图书大厦,精心挑选了一批编印精美的旅游类图书,还有若干这类光盘,我大体上知道他以前旅游过哪些地方,哪些地方

则想去还不曾去过,我尽量选择那些跟他还没有去过的地方相关的图书光盘,我想他一定会非常喜欢,他虽然坐在轮椅上已经不能身体力行亲履其地,但他在“坐游”中一定也会产生出飘飘欲仙的感觉!

我拎着一大口袋礼物去了他家。霍琪开门把我迎了进去。我还没看见其人,声音已经响起:“回家来啦!欢迎欢迎!”这开的什么玩笑!我虽然业余偶尔画两笔,哪里称得起画家!我看清了轮椅上的霍兄,他比以前瘦了很多,车祸连他脸上都留下了痕迹,他伸出双臂表示要拥抱我,我忙弯腰搂住他,我感觉到他拥住我的手臂柔如柳枝。他剩余的生命是多么脆弱啊!我有些鼻酸,但站直了以后,我忍住了泪水,怕他看出,忙环顾四周,我有些惊讶,从房间布置上说,怎么有些跟过生日似的?餐桌上分明有个蛋糕!霍兄把一位四十来岁的男子介绍给我,黑黑的,一看就是来自农村的,原来那是家政服务员小张,霍琪两口子虽然跟爸爸同住,但是他们各有各的工作,霍琪的先生已经去上班了,霍琪一会儿也要去公司,她告诉我:“小哥在医院就是爸爸的陪护,照顾得

非常好,我们非常感谢他答应来我们家,继续照顾爸爸。”霍兄先对我说:“新生活!新开始!你是见证人!”又对小张说:“你先别推,让我自己来,人是地行仙,我要先周游列国!”他就启动轮椅,让我们跟着,在单元里巡游起来。霍琪提醒他:“医生说了,一般情况下,都应该让护理推着您!”霍兄就哈哈笑着说:“今天是特殊情况!是开学第一天!是开业大吉!是新长征的第一步!是生命新篇章的第一页!”

回到客厅里,霍琪跟我说,爸爸立下了个志向,就是要从这轮椅生活第一天开始,尝试画油画!之所以特地把我请来,霍兄接过去说:“因为我画过油画,不是要你费好多工夫教我画,你看,画架画布、调色板、画笔、修改刀……全准备齐了,只需要你就最基本的的技术性问题,耐心回答我的可能是非常愚蠢的咨询……”我惊呆了!眼前这个人,经历了那么严重的生命危机,他在轮椅上的第一天,竟然要开启一支新画笔!他满心欢喜,一脸憧憬,他的声音点化着我的灵魂:“我要凭印象先把游历过的五十个美景画下来,第一幅:在吴哥窟捉迷藏……”



# 今年不惑

程龙

曾经接到朋友的电话,说看到我的文章在《重庆晚报》上发表。我记得很清楚,那是一位成都的朋友,和我告别后在等车的时候买的晚报,偶然看到了我那篇文章。那篇文章的题目叫《今年而立》,发表在晚报1998年9月某一天的《夜雨》副刊上,整整十年前的事情了。

就这样十年的光阴过去了,我有点不敢相信,时间的步伐实在太快,想象非常遥远的一天,似乎在倏忽间就来到了。

四十了,这句话本身听起来就像是叹息。如果说十年前告别我的“二十年代”时,还有点青春尾巴被我抓住的话,那么现在,我的感觉,尾巴已经固执地从我的手里滑走了。尤其是,无论有意还是无心,翻看从前写的那些风花雪月抑或多愁善感的诗文,翻看从前拍的那些令人莞尔抑或踌躇满志的照片,这种感觉来得更为强烈。

四十,放在其他地方,实在是一个普通得不能再普通的数字,但对于人生而言,却足以让人感叹、感慨。感叹的是那么多引以骄傲的,可以称之为年轻的岁月成了身后深深浅浅的足印;感慨的,也是那么多的种种理想似乎在行走中渐渐地淡忘了。在这样的时候,我的内心常常充满了羡慕,羡慕那些还可以叫做青葱少年的朋友,他们有资格挥霍刚刚开始青春,可以尽情地豪言壮语而用不着担心别人笑话。尤其是我工作在大学校园里,满眼除了美丽的风景,就是和风景一样美丽的少男少女。他们的面孔因了年轻,平淡无所谓,简单也无妨,使得无论春夏秋冬,那些笑声和笑颜,都如花开放。此情此景,天天如是,却

百读不厌,也许就因为,那里有自己多年前的影子。

有许多首以《十年》作为题目的歌曲,最有名的传唱比较广的应该是陈奕迅的《十年》,但我最喜欢的却是刘德华的《十年》,不是因为多么好听,只因为其中一句“许多难忘的片段,当转回头望一遍已经很远”,真真是唱到心里面去了。

朱自清在《匆匆》里说:“在默默里算着,八千多日子已经从我手中溜去;像针尖上一滴水滴在大海里,我的日子滴在时间的流里,没有声音,也没有影子。我不禁头涔涔而泪潸潸了。”其实这篇文章写于1922年,那时自清先生不过二十几岁,还年轻得很,不必这样伤感的,如果他那样说的话,我的一万多个日子已经不见踪影了,又该怎样的伤感呢?

怀旧对于上了年纪的人来说再平常不过,但委实没有伤感的必要。这些天思来想去,似乎在不经意间明白了一个很简单的道理。走的路还很长,还依然在脚下延伸,远方的风景总是最好的风景,前面的日子总是最新的日子。我对自己说,还可以写自己喜欢过的诗文,还可以拍记录自己的照片,还可以心怀一种年轻的情绪,徜徉在校园里,动情吟诵着冰心先生的“春天后面不是秋,何必为年龄发愁”。或许,这也是件不错的事。

今年不惑。不惑之年,回望也好,前看也罢,但愿那些大大小小的迷惑,生活的,工作的,都随这十年的时光之河流走。以后的日子,平淡无所谓,简单也无妨,只要在平安中多一点快乐,就够了。还有什么比这更重要的呢?



# 重庆美女

精柱

如果你是女士,要到重庆的话,一定要做好心理准备,因为重庆美女很多,不然,会失去自信;如果你是男士,要到重庆的话,必须要有心理准备,因为重庆美女如云,不然,会丢失方向。重庆美女,全国知名。

记得在上世纪八十年代,有一位同学这样告诉我:之所以报考重庆的重庆大学,就是艳羡重庆美女。

我常常陪外地来的客人,无论是男是女,在穿越城区大街小巷时,他们都要摇下车窗,想把重庆美女看个够。

如果你到重庆,建议你最好到解放碑去逛一逛,那里是重庆美女集中地。从早到晚,都有美女在你眼前晃动,让你美不胜收。曾有人专门观察和统计,在解放碑的两根路灯杆之间,每分钟至少有五到七位美女走动。

重庆美女,除了其身材姣好外,更与其性格有关。温柔、开朗、活泼、大胆、奔放,甚至火辣,用在重庆美女身上,都不为过。

大街上,重庆美女可以小鸟依人般地温柔可爱;大街上,重庆美女可以风风火火地疾驰,或者有些守规矩地婚闹,

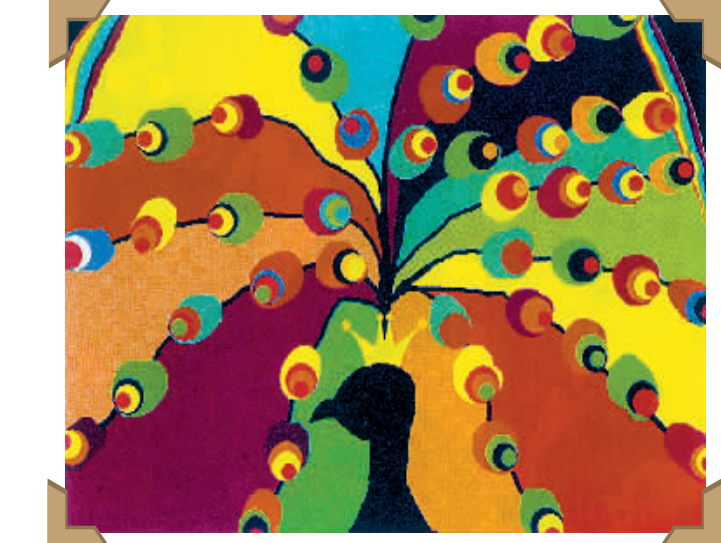
其活泼、开朗性格毕现,大街上,重庆美女穿着很时尚,可露的部位,绝不遮掩,虽霜秋雪冬,绝不动摇,那种将美追到底的精神,非其他地方美女所能比,其大胆、奔放的性格表现淋漓尽致。

如果你在重庆美女面前摆阔,她们会把你的“洗刷”得一穷二白;如果你在重庆美女面前逞强,她们会把你的“打整”得服服帖帖;如果你在重庆美女面前不雅,她们“拳打脚踢踢上闹”的功夫,会让你无地自容。

重庆美女,个性十足,十足得无法用“淑女”的标准来评判。她们静如湖水,动比骇浪;她们既是“柔道”高手,又是“散打”冠军。

重庆美女,成了重庆的一道靓丽风景,成了重庆的一张名片。有人对向海内外推介重庆美女加以指责。不过想想,产美女,推美女,有什么不对?南美洲国家出美女,不是全球有名吗?

对于个性十足的重庆美女,重庆男儿有其制服绝招。若是外地男士想娶重庆美女,想与重庆美女交友,最好先向重庆男士请教。因为重庆美女,只有重庆男儿才能制服。



# 问题系列 在澳洲看稀奇

# 毛利人之乡罗托鲁瓦

杨耀健

新西兰罗托鲁瓦市面积不大,还赶不上重庆的一个县城,却因为是毛利族聚集区,终年都有游客来访,几家旅馆需要预约才能入住。旅馆墙上挂着木雕面具和鸟禽羽毛,还有一些奇形怪状的图案,神秘莫测,房间则为欧式,小巧舒适,冰箱里有两小盒免费赠送的新西兰鲜奶。

我是小时候读法国作家儒勒·凡尔纳的作品《八十天环游地球》时,初次听到毛利人这个种族的,早期欧洲殖民主义者曾诬蔑他们有吃人的习惯,因此,毛利人在新西兰长期遭到歧视。导游告诫说,交谈中不能说“毛利”这个名词,他们能听懂,最好改称“毛毛”或其他代名词。

入乡随俗,到了罗托鲁瓦,一日三餐都是毛利族伙食。荤菜有烧牛肉、焗猪排、炒鸡蛋,素菜有土豆、甘蓝、番茄等,味道有点怪,将就吃。小城民风淳朴,商店晚间早早关门,没有赌场和娱乐场所,只有加油站的便利店通宵营业。

罗托鲁瓦最大的看点,便是毛利族文化村,它由政府投资建设,售票门票。工作人员均为毛利族,高大结实,肤色黝黑。

几维鸟是新西兰的国鸟,不会

飞,成年个头大小与鸭子相仿,有一个细长的喙和细如毛发的羽毛,属于《华盛顿公约》附录中的一级保护动物。它天生喜欢黑暗,游客要走进黑屋子,才能模模糊糊一睹它的芳容,要想看清楚,只有看标本。毛利人的民族传统住宅,分布在步行道两旁的树丛中,房屋以泥土筑墙,茅草盖顶,门楣上有各种雕刻,具有保护神和吉祥的双重意义。

民俗村的深处,就是全球闻名的地热区,终年热气腾腾,老远就能看见。游客到了这里,都要一字儿躺在石板上,好似在热炕上那样,把浑身都烘烤一番。那温度不高不低,恰到好处,以手支颐,和衣而卧,只觉得有着说不出的妙境,五脏六腑活像熨斗熨过,无一处不服帖,浑身的毛孔像吃了人参果,无一孔不舒畅。

园内的间歇泉定时喷发,有经验的游客,掐着时间赶来拍照,总能拍到满意的画面。其中最大的一个泉眼,喷出的水柱高达20米,在阳光的照耀下,升腾起绚丽的彩虹,十分壮观。

好山好水好风光,毛利人因而非常自豪,他们在世界各地打广告,广告语为:“这里是澳洲土著的家乡。”(完)



# 圆梦书房

云儿

小时候,家里只有两间平房,一家七口人没法住,我被送到乡下奶奶家。后来二姐考上中专,我才回到城里。我住在不足八平方米的厨房里,一张小床一张写字桌靠墙摆放着。那时烧煤,我经常被煤烟呛得直咳嗽。

弟弟稍大一些,家里更显拥挤。父亲打报告请求在门前建一间十平米的房子,考虑到我家的实际困难,单位勉强同意。街坊邻居议论纷纷,说父亲建“别墅”。说起这段往事父亲总会自嘲地笑。

房子动工没多久,纪委来人。有人写举报信,说父亲哪来的钱建房子?要上面调查清楚,防止父亲挪用公款。父亲淡然一笑,说:查吧!查清楚了再建。

几经查实,父亲没有任何问题。当时是1983年正好有文件出台,单位职工享受住房补贴,父亲动用的就是这些补贴。

半个多月后,房子建好了。我常常趁弟弟不在家的时候,坐在写字台前看书做作业,或倚窗凝神,或拿起弟弟的吉他拨弄几下。

成年后,第一次去男网友家,我满心

都是羡慕。他住的那间屋约十四平米,有写字台有沙发椅,还有一盏粉红的台灯,书橱里的名著更让我爱不释手。可是结婚后,这间房成了我们的客厅兼餐厅。

1993年,老公单位集资建房,恰好又赶上住房优惠月,我们东挪西借凑齐九千元买了一套。第二年搬进新居,有六十平方米,两室一厅,我们站在宽敞明亮的客厅里,很满足。然而望着一摞摞的书报挤在房门后的壁橱里,我又怅然若失。老公说,十年后我们换大房子。听起来很奢望,很遥远,我把期望深深地藏起来。

十年后,我们花了近30万搬进一套一百三十平方米的大房子,三室两厅。我指着这间小卧室坚定地说,这里,我要!老公连连点头,行,以后你可以在这里安安静静地看书玩玩电脑了。原来老公知道我的心思啊!我梦寐以求的不就是一本书房吗?可设计师为了达到最佳的效果,要缩小这间卧室。我手一挥:我的书房我做主。

盼了整整三十年,终于拥有了真正意义上的书房,我的梦已圆!

鸿恩寺杯“感恩文化大家谈”  
**有奖征文**  
江北区鸿恩寺公园开发建设办公室协办  
投稿邮箱:wuhao9655@sina.com

重庆性格之  
**重庆性**  
莫怀戚/著  
特约连载39  
**丽水菁苑**  
VIP卡持续发放中...  
+8623 6874 1222/6874 2333

过了几天,八师兄按照大妈的指点,独自走进了山野。他要去找老木匠做琴盒。本来只需要拿上提琴,想了想,还是把弓也拿上了。这里有稀薄的农田,庄稼长得并不咋样,瘦巴巴的,山坡上的树木跟重庆南山上的差不多,主要都是马尾松,也不咋样,稀拉拉的。这让他感到了家乡的肥沃和富饶——这是他以前想也没有想过的问题;我的家乡是否富饶?

这时他听到了笛声。再听了一下,真还是笛声。不响亮,不似竹笛。莫非这里还有交响乐里的长笛不成?他不知怎么就往笛声走了去。

他看到了他此生所遇第一个边陲农家。有很多狗,如他准备的那样前来围攻,也如他预料的那样并不真正下口。一个矮小瘦削的老头坐在屋檐下,手里拿着一只笛子。八师兄笑着,比了个吹笛子的姿势,又指了指耳朵。老头很友善地赶走了群狗,让他过来,坐下。八师兄看他的脸,就明白白了,这就是老木匠麻腊壳。麻腊壳穿一身浅黄色的绸衣裤,瘦极了的身躯在衣裤里飘荡,一阵风吹来,很像稻田里吓麻雀的草人儿,又一阵风吹来,又像连环画里面的神仙。

他请老头又吹。老头很高兴有了听众,立刻吹了起来。八师兄听出来,这就是大妈一边对他“仙人摘桃”一边唱的那个《十大姐》。他拿过笛子来看,原来是竖笛,从一个端口含着直吹的。这不像竹子,也不像木头,倒像一种什么藤,节巴很密,又硬。一问,老头说,还是竹子,叫罗汉竹。原来这笛子就是老头自己做的,这罗汉竹也是自家栽的。

我没见过罗汉竹,八师兄说。老头说你带我去看。就也将他带到屋后。却原来重庆也有这种植物。第一他不知道这个叫罗汉竹,第二重庆的罗汉竹都是很粗大的,但比较松软,不像这里的细小而精致。八师兄的心里突然感到震撼。中国太大了。同样是一种东西,在这个国家的同一个角落西南,完全两码事!他的思绪迅速而缥缈地高飞了起来,第一次发现了流浪也有流浪的道理。

他告诉老头,这只笛子有两个音孔的音不准,但是不修难准。于是八师兄来指挥,把这个孔下面挖一挖,上面粘一粘,把那个孔上面挖一挖,下面粘一粘。这下音就全准了,再一吹,今非昔比了。老头非常高兴,把他看着,笑。

八师兄说,大爷我们可以来合奏。

于是这一老一少,一中一洋,就在这稀落贫瘠的边界上,合奏。先奏《十大姐》,又奏《采山茶》。韵味十足,十分动听。刚才那些围攻的狗,一个个轻摇狗尾,快乐得很。

八师兄趁老头高兴,说了请他给做一只琴盒。老头便将小提琴拿起来,眯了眼睛,翻过去翻过来地看了看一阵,冷不丁说你这是个外国货。八师兄暗吃了一惊,支吾说我不认得,是别人的,老师傅你怎么看得出来?

老头笑着说,我也说不清楚,只是外国货有外国货的味道。

什么味道?年轻人问道,觉得有趣,老头说,我也说不清楚,反正外国

货有点像外国人。

可不是!八师兄就像给点醒了似的,张开恍然大悟的嘴巴,承认老头说的是一条绝对的标准。

接下来更让他吃惊。老头说,你这个乐器,我们叫小提琴,外国人叫他歪哦,是不是?

八师兄于是想起这老头是连马帮也顾忌三分的人,觉得不能打马虎眼了,就一口答应是的。

老头将琴孔凑到他眼前,说你看看这里面,这木料是过去了两三百年的。

八师兄半装傻,说我哪里看得出来?

老头笃定地说我是木匠我看得出来的。起码两三百年了。两三百年来,中国哪里会造这个呢?恐怕还没有见过呢。

八师兄服气了。他看了一眼那张麻腊壳的脸,明白了这老人家非常非常的不简单。难怪那些马帮,听说了来找麻腊壳,就没要了他这条小命。

老头说这是个好东西呢,是个宝贝,是要做个好盒子保护好的,你放在这里,过半个月来拿。八师兄大吃一惊,心想在你这里放这么久,我宁可不做这盒子了。他尴尬地笑着说,我离不得这东西,天天想拉,我想的是,你'll就给我简单给我拿钉子钉一个方盒子,放得下就可以了。

老头笑起来,说年轻人急性子,不懂得装东西的讲究,这么好的小提琴装在盒子里面,总要管住它不在里面晃动嘛,不然一有搬动,乒乒乓乓,还不撞散架了?

人家真有个道理,八师兄想,转念又明白,这老头是何等人物!连那抢人的马帮都要顾忌几分。他安那安吃了你这东西,你还能躲掉?还不爽快点!他说老师傅说得对,你说需要多久就是多久。

一找不着心里还是耿耿的。突然想到二师兄。亲爱的温厚的二师兄!若是在二师兄家里,是用不着把提琴放那儿的——他可以量尺寸,画图纸,顶多时不时的拿去试一试。八师兄怀念家乡了。出来这么久,他第一次像想家那样怀念家乡了。他的眼眶潮湿了。

连载 (18)  
**快乐人生7步骤**  
[美]玛西·西莫尔·卡罗尔·克林 著  
蒋旭峰 马翔云 译  
这是一本用7天来读,却可以快乐70年的宝典  
广西科学技术出版社

**快速协调技巧——**  
快速协调是一种让情感集中的有效技巧。它能帮助你释放压力,平衡情感并快速舒缓情绪。

**第一步:用心集中**  
慢慢地将你的注意力集中在心脏区域,你也可以将手放到心脏上,帮助自己获得这种感觉。

**第二步:用心呼吸**  
当注意力集中在心脏领域时,想象气流正在流进或流出这块地方。这样做能帮助大脑和能量保持集中,呼吸和心脏跳动节奏一致。

**第三步:用心感觉**  
继续呼吸,回忆一种积极的感受,它可以是一种欣赏或者关心,对象可能是某个人、一个宠物、一个你喜欢的地方,或是一项你觉得有趣的活动。努力重新感受这种感觉,让自己去感受这种赞赏或者关心的感觉。如果你什么都感觉不到,也没有关系,只要努力找到一种真正的赞赏或者关心的态度就可以了。一旦你找到这种感觉,就可以通过用心集中、用心呼吸和用心感觉去维持它了。

**学会宽恕——**  
有时候让爱领路很难,特别当别人伤害过我们之后,但不论伤口深浅,只有学会宽恕才能得到真正的快乐。没人可以否认,有时候人类的行为是那么残酷。但是,即使在那些情况下,宽恕也是可能的。

许多人认为,愤怒、怨恨、报复是惩罚那些伤害过你的人的最好办法。但事实刚好相反!抱着这些感觉不放就像是喂自己喝下毒药,还

企图伤害到别人。其实,受伤害最深的是你自己。当你学会了宽恕,就治疗了自己的愤怒和伤害,就像是用清澈的泉水洗涤了心灵,可以重新让爱领路,重新起航。

**宽恕是一剂良药——**  
3年前,斯坦福大学宽恕计划的主管和联合创始人路斯金博士谈论他的工作时,坐在大礼堂里,我完全被迷住了。

他的故事向我们展示了,宽恕别人的人会更快乐,人际关系更稳固、更有温情,还会面临更少的健康问题和压力。路斯金博士的研究显示,把仇恨留在心里容易导致心脏病。越来越多的研究还发现,懂得宽恕的人心血管、肌肉和神经系统的功能立即得到了改善。

在他的书《永久宽恕》(Forgive for Good)中,路斯金博士描述了丹娜的故事,她最初觉得冒犯是不可原谅的。路斯金博士让丹娜想象:如果一个人用枪指着她的头,而她活下去的唯一机会是她不再仇恨对她不好的人,现在她会原谅吗?丹娜马上说,仇恨不值得她付出生命代价。她最后认识到,拒绝宽恕其实就等于慢性自杀。

尽管没有人举着枪强迫我们不再感到痛苦和愤怒,但学会宽恕,勇于遗忘伤痛,是快乐生活一条颠扑不破的真理。

为什么要原谅?下面是5条主要原因。你有什么原諒的吗?

1. 我们以为原谅就意味着宽恕错误的行为。

2. 我们以为原谅就意味着必须让那个人重新进入我们的生活。

3. 我们以为仇视别人能给自己带来力量。

4. 我们觉得如果原谅了别人,下一次自己可能还会受伤。

5. 我们想惩罚过错的人。原谅并

不在于这个人或者这群人被原谅,原谅是你给自己的一个礼物,让心不再蜷缩于角落之中,当你学会原谅的时候,内心积蓄的有毒的怨恨和愤怒会释放出来,最终使你获得心灵上的自由,可以继续自己的生活。

**宽恕的过程——**

1. 找一个安静的地方坐下来。

2. 闭上眼睛,想一个你不喜欢、仇恨或者怨恨的人。

3. 做几次深呼吸,感觉你的感受。

4. 现在,认识到那个人伤害你的行为已经无法改变。它已经过去了,现在不论我们做什么都无法弥补已经过去了的事情,事情已成定局。

5. 同时认识到这个人也许永远不会改变。他就是这个样子。做几次深呼吸,接受这个现实。

6. 现在,认识到这个人之所以是现在这个样子,之所以会做那样的事,是因为他也有同样的伤痛和缺陷。也许他们自己都没有认识到,但事实就是如此。人们伤害别人,只是因为自己受到了伤害。用富有同情心的目光去看待他们的伤痛。把他想象成小孩子,他伤害别人,打击别人,反过来却伤害了自己。

7. 安静地坐一两分钟,感觉同情心所带来的心灵的安宁。

关注宽恕,学会宽恕,并且传播爱的善意,就可以让爱指引你的生活。当你加强了心灵的支柱,你会感到内心更加安宁和富于同情心。运用下面的行动步骤练习心灵的快乐习惯。

1. 玩感恩游戏。睡觉之前,想一想你今天应该感谢的5样东西。如果你愿意的话,把它们写在日记上。

2. 自己每天大笑几分钟。

3. 做心脏数理研究所的快速连贯练习,使心脏跳动连贯有力。

4. 尝试练习宽容心的步骤。找到自己心中的同情心,从而使宽恕变得更容易。

5. 每天做爱的善意练习。不论在哪里,通过想法或者行动传播善意的爱。