

比与不比

刘超印

时下，周围很多人都感慨工作生活节奏快、压力大、很“内卷”、过得累，有时感到迷茫、烦躁、焦虑甚至抑郁。细想来，主要是攀比心理在作祟，比位子、车子、房子、孩子、钱袋子……尤其是随着社交媒体的普及，更加剧了这种攀比之风。

爱比较是人类的本性。研究表明，人脑中的杏仁核、海马体和前额叶皮层等组织直接参与人类的比较行为，这是人喜欢做比较的生物本质。那么，像陶渊明那样不为五斗米折腰、寄情于山水行不行呢？恐怕大多数人很难达到那种境界。于是，现在很多和我一样的年轻朋友都自嘲“躺又躺不平，卷又卷不赢”。

古人是怎么看比与不比呢？带着这些困惑再品读经典，或许圣哲的观点能给我们带来一些启发。

《论语·里仁》有“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”“士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也”；《论语·卫灵公》有“君子求诸己，小人求诸人”；《道德经》有“不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱”等等。这些观点都在向我们阐释着比与不比的辩证关系。

不妨少些世俗的功利，多些利他的奉献。攀比是因为我们常常以物质拥有和社会地位作为人生价值的评判标准，总是局限于“小我”的世俗欲望。这种欲望得不到满足会让人痛苦，得到满足后又让人空虚，使得我们的人生像钟摆一样在空虚和痛苦之间摇摆。《庄子·外篇·山木》有“物物而不物于物，则胡可得而累邪”。不被浮华所惑、不被功利裹挟，我们自然就少了焦虑、多了笃

定。虽然我们大多数人很难达到“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的人生境界，但至少能努力摆脱仅满足于实现“小我”的局限，把自己的人生价值放到社会价值中去，通过利他来利己、通过奉献来索取，也许就能更好体悟到《道德经》所讲的“非以其无私邪？故能成其私”。

不妨多见贤思齐，见不贤自省。人的本质是一切社会关系的总和，这就意味着，成长过程中，周围的人对我们价值观影响很大，所谓“近

朱者赤近墨者黑”。《旧唐书·魏征传》载，唐贞观十七年，直言敢谏的魏征病逝，唐太宗李世民流着眼泪说：“夫以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。魏征没，朕亡一镜矣！”“见贤思齐”，是寻找进德修身的人生榜样，如圣哲先贤、革命前辈、模范人物、先进典型，甚至包括身边有闪光点的普通人。“见不贤而内自省”，则是对照着寻找自己的缺点和不足，以正面榜样作指引，以反面教材作镜鉴。向外比贤士、向内求诸己，不失为提升自我修养的捷径。

不妨多比因少比果。攀比之所以让人焦虑、痛苦，多数是因为我们总去比较结果，而忽略了比较原因。看到周围的人职务晋升、财富增加，只想着一定要努力比他们获得更高的职务、更多的财富，而不去反思他们取得这样的成就背后的原因，是不是比我们更自律、更勤奋、更务实、更主动？不顾这些盲目攀比显然就会陷入“人比人，气死人”的恶性循环。所以，我们不妨多比一比自己与他在主观努力上的差距，分析自己和他人各自的优劣势所在、优劣势存在的主客观原因，在此基础上，善于把握自己的优势获得信心和动力，从不足之处查漏补缺，找出有待挖掘的潜力和努力方向、改善方法，不断充实自己、升华自己。

岳麓书院讲堂的楹联上有“是非审之于己，毁誉听之于人，得失安之于数”，愿我们都能坚守自己的初心，追求内心的自洽，从容坚定地走好漫漫人生路。

技术一代代传下来。商纣王饮酒作乐，把仪狄的传人喊到王宫大量酿酒，沉迷“酒池肉林”。结果，商朝亡国。后人说：“禹王戒酒传天下，纣王酗酒失天下。”

“竹林七贤”之一的嵇康也谆谆告诫儿子：“又慎不须离楼，强劝人酒，不饮自己；若人来劝，己辄当为持之，勿谓勿逆也；见醉薰薰便止，慎不当至困醉，不能自裁也。”（嵇康《家诫》）嵇康这样铁骨铮铮的硬汉，在临刑前，写了一篇《家诫》，劝诫他十岁的儿子嵇绍：别人喝醉后不要再纠缠他，不要强行劝酒，不喝就算了。如果人家来劝你，那就端杯共饮，不必拒绝。到有点醉意的程度就停下来，注意不要喝到大醉，以至不能控制自己……一字一句堪称“苦口婆心”，可以体味到嵇康对自己小儿子的拳拳之心，这是父亲对儿子最后的忠告，也是最深沉的爱。

临近年节，虽然我国酒文化历史悠久，但我们应该做到喝酒有度，学会自控、自爱、自重。贪杯一时爽，醒后悔断肠。既然酗酒对身体无益，对社会有害，对个人的发展是个威胁，又何必花钱买罪受呢？酒再美，莫贪杯；酒再好，莫迷醉。人生如酒，别贪；人生如杯，别满。

造出又香又醉人的美酒。禹王女儿便把仪狄请到王宫里酿酒，以孝敬治水操劳的大禹。有人趁机饮酒作乐，耽搁不少事情。大禹归来品到美酒后，昏睡过去。酒醒后，大禹召集臣子说：“酒虽好喝，但难免会误事。”断言：“后世必有以酒亡其国者！”大禹下了一道戒酒令，不准人们再酿酒饮酒。这是中国历史上的第一道戒酒令。仪狄回家后，将酿酒

技术一代代传下来。商纣王饮酒作乐，把仪狄的传人喊到王宫大量酿酒，沉迷“酒池肉林”。结果，商朝亡国。后人说：“禹王戒酒传天下，纣王酗酒失天下。”

饮酒勿贪杯

张卫东

酒，一杯含热的水，一种带火的水。俗话说得好：“无酒不成礼，无酒不成席，无酒不成欢。”酒在人际交往中可以烘托气氛、增进友谊，酒也能增加灵感、缓解压力、解除郁闷。酒几乎成为人们婚丧嫁娶、相互交往、迎宾待客活动中必不可少的一种媒介，也形成和演绎了许多动人的故事与传说：曹操的对酒当歌、刘伶醉酒、李白斗酒诗百篇、武松打虎等等。

有人认为“酒逢知己千杯少”“‘感情铁’就得‘喝吐血’”；有人认为“不抽烟、不喝酒，白来世上走”“酒是粮食精，越喝越年轻”；还有人认为“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”“穷愁千万端，美酒三百杯”。但现实生活常常告诉我们：感情不是喝酒喝出来的，君子之交淡如水，酒肉朋友莫当真。而且，不受控制的贪杯酗酒往往害人害己，“抽刀断水水更流，举杯销愁愁更愁”。

对贪杯酗酒的危害，古人早有精辟论述：“酒，味苦甘辛，大热，有毒。主行药势，杀百邪，去恶气，通血脉，浓肠胃，润肌肤，消忧愁。少饮尤佳，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。醉饮过度，丧生之源。”（元·忽思慧《饮膳正要·卷一·饮酒避忌》）

史料记载，大禹时期仪狄用各种果品、粮食酿

对贪杯酗酒的危害，古人早有精辟论述：“酒，味苦甘辛，大热，有毒。主行药势，杀百邪，去恶气，通血脉，浓肠胃，润肌肤，消忧愁。少饮尤佳，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。醉饮过度，丧生之源。”（元·忽思慧《饮膳正要·卷一·饮酒避忌》）

“竹林七贤”之一的嵇康也谆谆告诫儿子：“又慎不须离楼，强劝人酒，不饮自己；若人来劝，己辄当为持之，勿谓勿逆也；见醉薰薰便止，慎不当至困醉，不能自裁也。”（嵇康《家诫》）酒再美，莫贪杯；酒再好，莫迷醉。人生如酒，别贪；人生如杯，别满。

史料记载，大禹时期仪狄用各种果品、粮食酿

社会现象 圣哲看