

你就是你最大的底气

——读樊登的《人生的底气》

徐晨

常听人说：“我没有底气。”也有人问：“你哪儿来的底气？”那么，什么是底气？怎样获得底气？樊登所著的《人生的底气》(中信出版集团2022年12月版)将为你做出解答。

樊登曾主持中央电视台《实话实说》《十二演播室》等电视节目，他钻研《孟子》多年，颇有心得，成功打造了现象级课程“樊登讲《孟子》”。《人生的底气》以该课程为基础，选择与我们日常生活最切近的内容，用最通俗易懂的语言，从初心、人生节奏、选择、交友、反思、善念、成长方向等七个方面阐释《孟子》中的经典篇章，指导我们在读懂先贤智慧的同时，把握好自己人生的方向。

何谓底气？樊登老师说：“所谓底气，是与命运相抗衡的本钱。人生最大的底气就是能照顾好自

己的内心，拿得起，握得住，最松弛，不内耗。”一个人的底气，永远是只有自己才能给予的，所以说“你就是你最大的底气”。

怎样获得人生的底气？首先，要不忘初心，心怀善念。孟子说：“生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。”舍生取义，在当今社会来讲，就是面对灯红酒绿的花花世界，我们不能让“乱花迷人眼”，要不忘初心，不被一时的欲望所左右。“君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉。”说的就是人要有恻隐之心，心怀善念。心存善念，才能受人拥戴，无往不利。

其次要认准方向，学会选择。《孟子》说：“原泉混混，不舍昼夜，盈科而后进，放乎四海。有本者如是，是之取尔。”人生要有目标，就

像江河之向大海，认准了方向，明确了目标，才能勇往直前。

在前进的路上，要学会选择。人生是一道多选题，世界并非黑白两色，只有突破非此即彼的选择困境，才能体会“柳暗花明又一村”的意趣。“近朱者赤，近墨者黑。”对于择友，孟子主张：不挟长，不挟贵，不挟兄弟而友。友也者，友其德也。“挟”就是倚仗。孟子告诉我们，交友不能够倚仗年龄大，不能够倚仗我比你富有，我比你出身好，不能够倚仗我们家的亲戚特别厉害。为什么要交友？友其德也。交友要交品德高尚的朋友，要从他们身上获取正能量。

最后，要把握节奏，学会反思。常听人抱怨，我书读了不少，但生活仍没有起色。樊登老师借《孟子》中“杯水车薪”的故事，提出了一种说法，叫“击穿阈值”。什么是阈值？

就是你达不到那个值，就没法发生相变。每个人的“击穿阈值”不一样，很多时候努力看不见成效往往就是没到“击穿阈值”，所以我们不能心急，要遵循规律，把握好节奏，保持一种进退自如的状态。

对于反思，孟子说：“仁者如射，射者正己而后发；发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已矣。”反求诸己，就是自我反思。射不中箭，不能埋怨别人，而要反思自己，进行自我调整。生活中，我们遇到问题也不要怨天尤人，逃避永远无法解决问题，只有学会反思，吸取教训，才能不断进步。

“你就是你最大的底气。”樊登老师的话让人深受鼓舞，也深受启迪。《人生的底气》像一盏指路的明灯，照亮了我们的心灵，为我们指明了前进的方向，让我们在这个纷繁的世界，能获得心灵的安顿。



一本诞生于瑞典夏季小木屋的优雅小品，一次奇妙又有趣的乡间避暑之旅。作者以诗意而洗练的文字，呈现了一位文学家兼生物学家眼中的生命百态和物种进化史，同时呼吁人们与不同物种平等对话，和谐共生。

《夏日木屋札记》(瑞典)妮娜·波顿 著，薛荷仙等译，广西师范大学出版社2023年6月版)

地球首先是个植物王国

最终我明白了一件事：这座庄园的恬静表象是带有某种欺骗性的。生命和交流常伴我左右，尽管于我而言，它们中的大多数都只是匆匆过客。每当我沉浸于独处时，我总能在小屋周围遇到一些动物。而等我活跃的家人们一回来，它们就会小心翼翼地与我们保持距离，匿入背景音中。

植物则与动物大不相同。它们总与我们同在，正是它们的枝叶为我们增添了许多假日活力。树木撑起我们的秋千，花儿在餐桌上陪伴着我们，而它们也会为它们的繁衍而感到高兴。

在铺电缆之前，我的园子便种好了各类植物，现在它们已初现生机了。在北面的陡坡旁起防护作用的是委陵菜和丁香花丛，而在南面攀援而上的是一些金银花。在我栽培的覆盆子丛日渐枯萎时，甜美的野生覆盆子却在公共用地上蔓延开来。小草们大概也是如此，它们想要占领那没有灵魂的砾石地。那些不情愿地探出头来的草叶上还混杂着苔藓、山柳菊、剪秋罗和小片小片的景天，这些植物可以自我繁殖，已经适应了这片土地。

和植物一样，动物们也显露出了自己的意志。也许是为了显示自己的独立，松鼠们忽视了我们为它们设置的喂食器。而我们安装在朝南的那面墙上的小蜂房也受到了同样的冷遇。野蜂们颇有主见地从那儿飞过，却选择将门框上的蜂巢扩建到窗框上。它们对草木也有着自己的想法，毫无疑问，它们对单一栽培的草坪不屑一顾，却对紫景天倾心不已，雄蜂就为景天的快速繁衍立下了汗马功劳。

事实上，单调乏味的草坪也不合我的口味。18世纪时，它们是宫殿门前地位的象征，但如今，每家每户的房子周围都是这样的草坪。在美国，草坪所占的面积是全国玉米地面积总和的三倍之多。为了维护它们，人们耗费了数十亿美元、数百万公斤的杀虫剂和大半的淡水。

我的庄园能够自我调整，这实际上是一种解放。自从亚当和夏娃被赶出伊甸园后，他们的后代就一直梦想着能有一座自己的乐园，在其中汗流浹背地劳作。尽管我知道打理花园的背后可能藏着许多乐趣，但我从未特别喜欢过除草。事实上，我姐姐正是因为她家里新建的花园，而在一个新的国家扎下了根。

在庄园的林地里，果树很难茁壮成长，但那儿还有松树、刺柏、橡树和桦树。其中，最繁茂的桦树就长在小屋的两侧，一棵在门前，而另一棵在东北角。角落里的那棵桦树与小屋离得如此近，近到它的一根枝条都快要将屋子揽入怀中了，而它的树根也已将

几块石板顶了起来。等到了秋天，园丁可能还得将它修剪一下。

树木和房子之间总是显得那么亲密无间。用于建造小屋墙壁、地板和天花板的木材承载着树木的记忆，而木材也能使房间变得又舒服又暖和。在过去，瑞典的一项传统是在房子旁种上一棵“守护树”，这样树根就会吸走地基的水分，就像树木的灵根在守护着房子一般。也许这棵白桦树也把自己当成了一棵守护树？

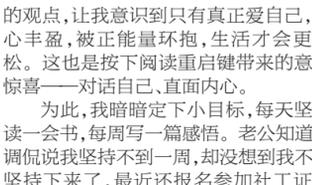
由于这棵树就在阳台上，所以很多时候我们总是聚集在它周围。待到天气晴暖之时，在阳台屋檐的树荫下坐坐，是件再惬意不过的事了，况且那儿的空还足以摆下一张大桌子。每当我姐姐带着她最小的一群孩子和一帮孙儿来到这里时，我们三代人都会挤在那儿。而且，由于阳台只有三面墙，所以大自然也加入了进来。

有时候，大自然甚至会轻柔地加入我们所做的工作中。先前，那群孩子中年纪稍大的几个一直在玩蜗牛。现在，孩子们又发现了一只蜘蛛，在给它取名为“费迪南德”后，他们将它暂时安置在一个长有青苔的碗里。这时，我想起了我姐姐曾讲过的一些故事，里面的主人公就是一只叫费迪南德的蚂蚁。她的一个儿子也继承了她编故事的能力。我最喜欢的故事与一只山怪有关，它的行动十分缓慢，看上去笨笨的，但只要它将手放在苔藓上，它就能得出任何问题的答案，因为自生命初始，苔藓便存在于地球上。我想它是一只很聪明的山怪，懂得植物可以告诉我们许多道理。

在阳台上，我回想起了许多事。每当夜幕降临时，大家便会开始做游戏，就同我与我姐姐小时候一样。在玩一种记忆游戏时，我突然有了一种似曾相识的感觉，一切都在新一代中以新的版本重新开始着，就像树木在抽出新芽时也会生出年轮那样。

每年春天，树木都会重施魔法，将阳光和水变成叶子，而我每次都会感到震惊。等到连古老的松树都春意盎然之时，它们便要在各处撒播花粉了。我曾听闻，一平方米的空间里能容纳上亿颗花粉，对此我毫无怀疑。即使是那些落在屋顶和窗沿上的粉末里也闪烁着对未来的信念。

(选自《夏日木屋札记》)



好书分享 请您推荐

书香书影

近日，2023“玄武湖读书会”——“夏之颂，我们一起读散文”活动走进南京图书馆，带领线上线下广大读者约见文学大家。活动现场，作家、翻译家、出版人等与读者共同品读散文中的清凉一“夏”，一起就“散文独特的魅力是什么？”“散文在我们中国人文化读本里的地位”等话题展开探讨。“南京同城阅读空间伙伴联盟”也通过云端为广大读者推荐优秀散文作品。据了解，“玄武湖读书会”系列活动秉持“我们一起来阅读”的理念，通过文学大家推荐、领读等方式，让广大读者感受文字之美、思想之光，助力“书香江苏”“书香中国”建设。来源：我苏网



从《俄狄浦斯王》看希腊悲剧

李聪雨

按照亚里士多德对悲剧的定义：“悲剧是对一个严肃、完整、有一定长度的行动的模仿。”《俄狄浦斯王》是古希腊作家索福克勒斯创作的悲剧，取材于希腊神话传说中关于俄狄浦斯杀父娶母的故事，悬念迭出，情节精妙且完整，具有高雅严肃性。俄狄浦斯的励精图治和反抗意志引发了人们对命运无常的恐惧与对美、善的追求崇尚之意。

神谕作为贯穿全文的线索，在每一个重要的节点左右了俄狄浦斯的命运。在知道自己真的如神谕所说那般弑父娶母的时候，他并没有选择苟且地生活下去，而是选择自戳双目流放异地，正是这样的选择使我们看到了索福克勒斯所表现出

来的被亚里士多德称为“带有普遍性的事”，是亚里士多德认为的根据可然或必然的原则某一类人可能会说的话或者会做的事。俄狄浦斯是一个具有英雄主义色彩的人，远远超过世俗意义上的好人概念，并且他所做的选择都是符合我们现实社会中的伦理道德的，然而这些选择却给他带来毁灭性的打击，这样的悲剧命运是无法逃脱的，他的错误就在于想违背神谕的预言，却一步步地走向了神谕的预言。俄狄浦斯悲剧最震撼人心的在于他反抗命运的反复无常和荒诞性，而不在于他是否征服了神意。关键在于它拥有悲剧的崇高美感与反抗命运的自由意志。以主人公足够高贵的地

位，促使观众在他的悲剧故事中，深刻感受处境的剧烈反差，进而产生怜悯的情绪。另外，俄狄浦斯表现了主人公崇高的精神和刚毅的品格。即使他拥有这些品质，在无法违抗的命运面前显得弱小无力，形成第一层悲剧。此外，在注定的结局下他仍然坚定自由抗争，也加剧了戏剧的悲剧色彩。正是这样的优秀人物所犯的错误才会使这部戏剧的悲剧性更为强烈，正因为优秀，他才会选择承认自己的错误而惩罚自己，也正如此才使自己得到了毁灭性的灾难。

《俄狄浦斯王》布局十分严谨，作者创造性地运用一系列的技巧，如惊异、悬念、突转、渲染，每一技

巧都是前一技巧的发展，有很强的逻辑性。它还继承了荷马史诗的倒叙式结构，故事从临近结尾的高潮处写起，把追查凶手作为全剧的起爆点，强化了西方文学从高潮处写起的叙事传统。《俄狄浦斯王》的结构是希腊悲剧的典范。亚里士多德在《诗学》中提到，“完美的布局应该有单一的结局，而不是如某些人所主张的，应有双重结局。其中转变不应由逆境转入顺境，而应相反，由顺境转入逆境。”

与以往悲剧和神话不同，此剧淡化了复仇女神、强化了神谕的作用，痼疾首次成为重要元素。

而在希腊悲剧中，优秀的情节离不开怜悯与恐惧的概念。

上品”；“丁继之扮张驴儿娘，张燕筑扮袁头卢，朱维章扮武二郎，皆妙绝一世”等。这些记载都有助于了解当年秦淮的风俗民情。

事物总是不断变动的，常在人们不经意时变动。如果当时没有留下记录，不久时过境迁，也就鲜为人知了。所以，爱写笔记的，不妨将最熟悉最感兴趣的，雅俗兼收，巨细不漏，记录其详情，保留其原貌。由于它真实，生命力强；由于它详细，可读性就大。这样写，现在似乎无用，而将来也许有益。它比起某些流行歌曲、言情小说、武打影视……可能更持久，也更为有益。

当代有人爱写笔记，写得很好。黄裳在《殊还记幸》中写道：他收到抄去的几十张纸片，是他多年收集的名人墨迹，其中有梁漱溟、胡风、吴晗、钱锺书、杨绛、郭沫若、朱自清、茅盾、马叙伦、许寿裳等人的。这些不仅是精美的书法作品，而且是珍贵的历史资料。他将收集的资料娓娓道来，使人爱读，读了可以拓宽视野，增长见识。极受读者欢迎的巴金的《随想录》，也算是笔记的一种吧。笔记，当然不如长篇巨著堂而皇之。不过，大有大的用处，小也有小的用处。若干年后，这些笔记兴许比《板桥杂记》更有意义呢。

无论古今中外的读者，都爱看笔记，读掌故。今人也有写随笔记录的，但读来却大不如从前人写的笔记了。

“掌故”寄情 “笔记”达意

王家年

我喜欢读笔记，特别是旧笔记，了解古人的情趣，是一种享受。笔记，一种以随笔记录为主的著作体裁，内容大都为见闻、辨名物、释古语、述史事、写情景。异名则有随笔、笔谈、杂记、札记等。读历史笔记大致分为：鬼神仙怪类笔记，在魏晋时期十分盛行，是当时笔记的主流，如《博物志》《搜神记》《酉阳杂俎》及以后《阅微草堂笔记》等。历史掌故类笔记，记录掌故逸事、民情风俗、人物轶闻和山川景物等，如《隋唐嘉话》《涑水记闻》《归田录》《梦粱录》《辍耕录》《菽园杂记》《七修类稿》《涌幢小品》《广阳杂记》等。考据辨证类笔记，如《封氏闻见记》《资暇录》《梦溪笔谈》《容斋随笔》《日知录》等。

如：《世说新语》，刘义庆本来只想把前人趣事逸闻汇编成册，它虽然一度算作小说，但无论是从社会、政治，还是语言、文学的角度，都有极高的价值。实在算得上常读常新的汉语典籍。步兵校尉“缺，厨中有贮酒数百斛，阮籍乃求为步兵校尉。”区区三句话，写活了一个好酒的狂士。“王子猷尝暂寄人空宅住，便令种竹。或问：‘暂住何烦尔！’王啸咏良久，直指竹曰：‘何可一日无此君？’”雅人深致，跃然纸上。

掌故最早是官名，亦称掌固，西汉开始设置，属太常，主要是“熟习礼乐制度等典故故事，备咨询”。后把各种关于典章制度及相关人物的逸闻轶事称为掌故。知堂老人喜读笔记，他在《秉烛谈》的“曝背余谈”一文中把笔记分成这几类：“其一是卫道，无论谈道学或果报。其二是讲掌故，自朝政科名以至大官逸事。其三是谈艺诗话与志异文均属之。其四是说自己的话。”在另一篇“谈笔记”中，知堂又说：“与这种神怪报应相反而亦为我所不要的有专讲典章掌故的一类，如《啸亭杂录》《清秘述闻》《郎潜纪闻》等，无论人家怎么看重，认为笔记中的正宗，这都不相干，我总之是不喜欢，所以不敢请教，也并不一定是看不起，他们或者自有其用处，实在只是有点隔教，和我没有什么情分。”

唐宋元明清的笔记，历朝历代都有人在说掌故，且能说得妙趣横生。李白有天才俊逸之誉，每与人谈论，“皆成句读，如春葩丽藻，粲于齿牙之下，时人号曰‘李白葵花’之论。”这是王仁裕编撰的《开元天宝遗事》中的段子。魏征“尝取急还奏曰：‘人言陛下欲幸南山，在外装束悉了，而竟不行，何因有此消息？’太宗

笑曰：‘当时实有此心，畏卿嗔，遂停耳。’”这是刘肃的《大唐新语》里赞颂唐太宗从善如流的细节。像《鹤林玉露》《武林旧事》《容斋随笔》，一直到明清的《扬州画舫录》《啸亭杂录》等史料笔记，也都是掌故丛书，里面是令人目不暇接的逸闻趣事。余怀记述晚明秦淮风月的《板桥杂记》亦如此，文字雅丽，清隽。

笔记所载，多是琐碎片断，但因有闻即记，较官修史籍生动真切，其中不少资料还为正史所不载。笔记也记录了一些传闻不确、考订不严的东西。正式把笔记用于书名的始于北宋的宋祁，著有《笔记》三卷。明人胡应麟将笔记分为“志怪”“传奇”“杂录”“丛谈”“辨订”“箴规”等六类。

明末清初的余怀，写了一本《板桥杂记》。板桥，即南京长板桥。自东向西，过了板桥，就是旧院。这里“妓家鳞次，比室而居”。杂记中，记雅游，记礼品，记轶事。余怀将见闻写成书，据实记录。时至今日，这书成了难得的史料。如其所记的：秦淮灯船毕集，“火龙蜿蜒，光耀天地”；夏日，裙履少年提篮挈盒，高声唱奏：“遍汗草，茉莉曰：‘人言陛下欲幸南山，在外装束悉了，而竟不行，何因有此消息？’太宗