恰到好处方幸福

■毕淑敏

我曾经在西藏边防部队学过医。我的师傅是个老卫生员。

一开始学习打针。他找来一个塑料人体模型，用手指在模型上画了个虚拟的“十”字，说：“打针的时候，针头扎在臀部这个十字的外上1/4处，不然容易伤了神经。伤了，下肢就会瘫痪。”我点点头，说记住了。

老卫生员又说，记住消毒的步骤，先是2%碘酒，再是75%酒精。棉球要涂同心圆，不能像刷油漆似的乱抹。我说，记得啦。

老卫生员又说，考考你，酒精要用多少度的？我说，75%。

他说，那80%的行不行呢？我暗自揣摩，75%一定是能达到消毒目的的最低标准。藏北山高路远，所用物资千里迢迢地运来，使用一定力求节省。所以，问题的答案不言而喻。

我说，80%行。老兵的面容很平静，继续问，那么，90%的酒精怎么样？我说，那当然也行。老兵说，100%呢？我说，肯定更好啦，只是那样太浪费了。

老兵被高原紫外线晒成紫色的脸庞，变成棕黑色，说，错了！75%的酒精可以破坏细菌的膜，药水渗入到内里去，整个细菌就被杀死了。而浓度更高的酒精，会飞快地把细菌外膜凝固，就像砌起一道墙，反倒阻止了药液进一步浸透到细菌内部，杀不死细菌。有些东西，并不是越浓越好，要恰到好处。

那一天，我记住了“酒精”和“恰到好处”。

多年后，我到国外某机构参观。辉煌的大厅中竖立着金字的企业精神，其中有一条，叫作“合理期望”。

陪同人员解说，这是他们创始人尊崇的原则。期望并不是越高越好，而是要恰到好处。期望太高，达不到，就会心生沮丧，长久以往，就会丧失信心。期望太低，没有动力，得过且过，也会让人萎靡不振。所以，合理的期望，是最佳的平衡点。

在那一瞬间，我想到了酒精，想到了幸福。酒精的浓度不能太高，过了最佳值，会适得其反。幸福也是一样，切不要贪得无厌。

恰到好处，是一种哲学和艺术的结晶体。它代表的豁达和淡然，是幸福门前的长廊。轻轻走过它，你就可以拍打幸福的门环。

（摘自《人民日报》）

莫让心理“冻龄”

身边事

■魏哲哲

“我有个‘巨婴’姐姐！”春节假期归来，和友人相聚闲聊，一位90后朋友的吐槽点燃了聊天的热度。

听朋友讲述方知，她口中的这位姐姐30多岁了，去年也有了孩子，然而她的小家庭却仍然依赖父母养着。事实上，她的父母只是县城里最普通的公务员，本来没有富余的经济条件为女儿在深圳买房，但是禁不住女儿的一再吵要，虽然步入老年，却要每个月为女儿还数万元的房贷，还要帮着照管小外孙。

“她和姐夫的工资都只有4000元左右，却一味要求‘高品质’的生活。”朋友讲道，化妆品、衣物，就连小孩儿的尿布她都要买最贵最好的牌子，小夫妻俩的工资根本不够应付日常的开销……

“既没有为自己人生负责的能力，也没有感恩的意识，两项都不及格！”听完故事，另一位朋友的评价简短，却道出了“巨婴症”的令人厌恶之处——缺乏与人相处的边界感，没有不依不傍的独立意识，是成年人在心理上的失态。

的确，重视家庭本是我们温情的传统，父母对孩子的生活给予适当的帮助本也无可厚非。但是，如果儿女不顾及父母的现实状况，一味索取，就难免会被贴上“巨婴症”的标签。

其实，如果留心身边的生活，那些带着“冻龄”心理生活的人，由于以自我为中心，缺乏独立性，失去的不仅是与家人相处的健康关系，更重要的是放弃了一个成年人的责任担当。不久前，有一档电视综艺节目《中国式相亲》的节目设置引发争议：节目采取带父母相亲的形式，由父母来决定自己的子女要不要跟相亲对象牵手。争议点就在于，面对婚姻这样重大的人生选择时，当事者本人居然被置身事外，这样的决定都要父母来做，谁能对他的人生负责呢？

独立能力是人生的基础。儿女一方“无负担地”不客气，父母一方“无意识地”不拒绝，“巨婴症”折射的成年人独立性欠缺也是当下我国代际关系亚健康问题的反映。亲情固然温暖，但也需要有正确的表达方式。父母对于孩子的教育方式如何，直接关系下一代的习惯延续和心理成长。持有平等和尊重的姿态，远比强调父母权威或者包办式的培养，更能增添孩子积极的人生力量。

而对于成年人来说，更要有对自己的人生负责的意识，面对选择不依赖，与人相处包容和理解，不过分干涉他人，同时对于别人的过分干涉温和而坚定地拒绝。走向成熟就是独立得更彻底而又联系得更紧密，成熟的代际关系也需要这样独立的边界感和紧密感：能在家庭关系的滋养和反思中，不断更新自己。

丰子恺有言：“你若成长，事事可成长。不是世界选择了你，是你选择了世界。”作为一名成年人，唯有拒绝心理上的“冻龄”，遵循磨砺成长的法则，路要靠自己去走，才能越走越宽。

阳光

■朱社会

雾霾散去，阳光出来。

在冬末的一天下午一点钟。

醒来，隔着玻璃，看窗外阳光的明媚与热烈，耳听残雪消融的滴嗒。

心里那种铅般的沉重，逐渐缓释，灰蒙蒙的霾，渐渐消散。

闭上眼，金黄的光穿透眼睑，耳畔水声滴嗒，间或鸟声啾鸣，似美妙天堂。

顿生天使羽翼，童声童趣童言童语，跨过半个世纪的时空，哗啦啦而来！

我，坠入了幸福……