

好好治治“忙碌症”

李伟

最近读到清华大学教授宁向东的一篇文章——《整个社会陷入了一场“忙碌症”》，颇有感触。

什么是“忙碌症”？简而言之，就是以获取名利为最终目的，天天主动或被动地忙于上班、忙于应酬，忙于挣钱、忙于晋升，匆忙而浮躁，无暇沉淀身心、亲近自然、思考人生，像机器一样麻木运转，永远都停不下来，呈现一种病态。宁教授在文中说，这种病态在个人身上的共同体现就是：在我们的观念深处，不论何时何地，都不能允许低效率行为的存在，否则就会内在产生焦虑，不由自主地想发飙。

很显然，这种“忙碌症”于己不利，天天忙忙碌碌辛苦劳累不说，心情也不见得好到哪里去，久而久之，健康状况必然下滑，抑郁的几率也会大幅增加。同时于人不利，作为“忙碌症”患者的手下，难免天天战战兢兢，如履薄冰，压力山大，时时都有逃离心态；作为患者家人，也只能看其脸色过日子，努力去适应去讨好，要陪伴更是奢望。对社会而言，整个陷入一场“忙碌症”，生活节奏在功利的裹挟下越来越快，和谐与美好就无从谈起了。

所以，这的确是病，而且很严重，必须得好好治。

首先来治“我要忙”。《道德经》第二十二章中说：“少则得，多则惑。”意思是：少取便会获得，贪多则会迷惑。这是老子的辩证思想。我的理解是，人的欲望越小，索取的越少，内心就会越平静、越充盈，从而获得更多精神上的满足；而欲望越大、索取的越多，随着时间的推移就会发现自己失去的也越来越多，越来越困惑，不知道自己穷极一生到底追求的是什么。

“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？”名声

◎《道德经》第二十二章中说：“少则得，多则惑。”意思是：少取便会获得，贪多则会迷惑。这是老子的辩证思想。我的理解是，人的欲望越小，索取的越少，内心就会越平静、越充盈，从而获得更多精神上的满足；而欲望越大、索取的越多，随着时间的推移就会发现自己失去的也越来越多，越来越困惑，不知道自己穷极一生到底追求的是什么。

◎“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？”名声与生命相比，哪一样更重要？生命与财富相比，哪一样更重要？拥有名利与失去生命相比，哪一个更有害？扪心自问，人人都会有明确的答案，但似乎大多不懂“甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久”。圣人之言，谆谆在耳，就差我们细细品味了。

与生命相比，哪一样更重要？生命与财富相比，哪一样更重要？拥有名利与失去生命相比，哪一个更有害？扪心自问，人人都会有明确的答案，但似乎大多不懂“甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久”。圣人之言，谆谆在耳，就差我们细细品味了。

然后来治“要我忙”。和上述的主动型“忙碌症”不同，这是被动型。前有标兵、后有追兵，不想忙、不想加班，却不得不忙、不得不加班。你不忙不加班，业绩就上不去、工资就拿不高、晋升就没希望，甚至有被淘汰的风险。

事实上，这种被动的忙碌是盲目的，和主动的、为

追求自己的理想而努力的敬业之忙有天壤之别。治疗这种类型的“忙碌症”得从两方面下手，一是靠社会的力量。让下班时间真正下班、法定节假日不再只是“法定”，少一点形式主义，多一点务实关怀，让盲目忙碌的人们有充足的时间静心、思考、提升，找准工作的动力、人生的方向。很显然，在忙碌的日常里停下脚步、享受美好，给爱好一点空间、给思考一点时间，换来的必定是下一次的轻装上阵、热情出发。这样对员工、对单位都有好处，何乐而不为？

第二还是要靠自己。说来说去，作为一种病态，“忙碌症”就是浮躁的表现，个体的症状其实就是社会的映射。功利思想在整个社会的泛滥让身处其中的我们很难不被左右，却也给我们提出了“如何做自己”的挑战。

如何做自己？笔者以为首先要学会抽身。如圣人之言般，不过多被欲望奴役、被名利熏心，找到自己真正想要的、应该追求的，于人于己都有利而无害的，抽身于不良社会环境之外。

做自己，还要养成“洁癖”。不耽于交际应酬、觥筹交错，更耻于纸醉金迷、声色犬马。闲暇时读读书、听听音乐，修身修心，培养高雅志趣，形成高洁品性。

做自己，更要提高效率。大踏步向前发展的社会里，时间是稀缺的，所以一定要提高工作效率，这样才能做到“要干千个踏实，要玩玩个痛快”，给“做自己”留出充裕的时间。工作时全身心投入、追求高速高效，休息时全身心放松、安放从容缓慢。这样才能实现工作和休息的平衡、事业和人生的自洽。

人人都能“做自己”，“忙碌症”应该也就消亡了。①8

读书和思考很重要

周千茜

近日，书香周口建设工作专班办公室举办了《周口历史文化典籍丛书》发行暨图书赠阅仪式，面向社会各界免费赠阅《周口历史文化典籍丛书》等图书。此前的“赠书启事”中曾提到：“读书的根本目的，是让人有思想有灵魂，有至诚之德和洞明之智。”在《周口历史文化典籍丛书》中，编者更是以“诚明不易——读书和思考很重要”作为总序的标题，开宗明义地表达了丛书编纂和图书赠阅活动的希冀。

读书和思考很重要，但是现实社会中存在着一种不良风气，即不爱读书、不爱思考。随着互联网的普及，微博、抖音、快手等一众社交媒体平台填满了人们的日常生活和工作，不少正值读书学习之际的青少年，更是整日与手机、电脑为伴，将书籍弃于一旁，束之高阁。长期下去，人们在知识获取上的提升将少之又少，思考人生、观照社会的能力更是无从谈起。所以，我们必须大力倡导读书和思考。

读书和思考为何重要呢？苏辙在《藏书室记》中写：“故古之知道者必由学，学者必由读书。”《二程遗书·伊川先生语》中讲：“为学之道，必本于思。思则得之，不思则不得也。”朱熹在《近思录·格物穷理》中说：“学原于思。”读书和思考，组成了中国人最为看重的“学”。读书和思考，是为学、修身、齐家、治国、平天下的源点。《礼记·学记》有云：“玉不琢，不成器；人不学，不知道。”《韩非子·解老》亦云：“思虑熟，则得事理。”说的是人通过学习才会懂得事理。《颜氏家训·勉学篇》中讲：“夫所以读书学问，本欲开心明目，利于行耳。”孟子在为公都子讲解如何避免为外物所蒙蔽而误入歧途时说：“心之官则思，思则得之，不思则不得也。”（《孟子·告子上》）这些话语强调了学习可以使人明智，从而有利于实践。《尚书·洪范》载：“思曰睿……睿作圣。”苏轼也说：“有笔头千字，胸中万卷，致君尧舜，此事何难？”（《沁园春·

◎苏辙在《藏书室记》中写：“故古之知道者必由学，学者必由读书。”《二程遗书·伊川先生语》中讲：“为学之道，必本于思。思则得之，不思则不得也。”朱熹在《近思录·格物穷理》中说：“学原于思。”读书和思考，组成了中国人最为看重的“学”。读书和思考，是为学、修身、齐家、治国、平天下的源点。

◎《礼记·学记》有云：“玉不琢，不成器；人不学，不知道。”《韩非子·解老》亦云：“思虑熟，则得事理。”说的是人通过学习才会懂得事理。《颜氏家训·勉学篇》中讲：“夫所以读书学问，本欲开心明目，利于行耳。”孟子在为公都子讲解如何避免为外物所蒙蔽而误入歧途时说：“心之官则思，思则得之，不思则不得也。”（《孟子·告子上》）这些话语强调了学习可以使人明智，从而有利于实践。

赴密州早行马上寄子由》表明治国安邦离不开读书和思考。古往今来，凡大儒通学者，无一不熟读乐思；凡励精图治者，无一不勤读精思；凡富强国家者，无一不崇学善思，所以，读书和思考很重要。

不读书、不思考的危害极大。不读书、不思考的人，虽然也能识字言语，却不能有至诚之德和洞明之智。《论语》中曾记载了孔子关于不读书、不思考的看法。子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆。”（《论语·为政》）子曰：“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”（《论语·卫灵公》）子曰：“由也！女闻六言六蔽乎？……好仁不好学，其蔽也愚；好知不好学，其蔽也荡；好信不好学，其蔽也贼；好直不好学，其蔽也绞；好勇不好学，其蔽也乱；好刚不好学，其蔽也狂。”（《论语·阳货》）在孔子看来，勤学善思、学思并重，是

人形成各方面修养的基础。一个人不读书就会掉入“束书不观，游谈无根”的陷阱，不思考便会陷入“尽信书”的困境，不好学则会缺失“六言”，变成恶贯满盈之人。同样，一个不崇尚读书思考的民族，是没有文化的创造力的，无法培育出科学素质与人文素养，更无法在民族文明中坚定文化自信，形成凝聚和引领自身前行的强大精神力量。这样的民族，不能也不可能长久地推动社会发展，是没有希望的。

“学之兴废，随世轻重。”（《颜氏家训·勉学篇》）党的二十大报告在“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”部分中提出要“深化全民阅读活动”，目的正是引导人们重视读书和思考，形成崇尚学思的浓厚氛围，进而形成推进中国式现代化建设的持久动力。周口，我们生活的这片土地，自古便有崇尚学思的传统，老子、孔子、苏辙、程颢、程颐等先贤鸿儒在这里厚植好学基因，留下无数典籍。近年来，周口以“道德名城、魅力周口”为文化定位，深入推进书香周口建设，高质量打造道德书屋、农家书屋，广泛开展全民阅读活动，书香不断飘进万家，周口街头巷尾还举办了自发的国学晨读活动，读书和思考的力量，正在浸润着这方三川交汇的沃土和生活在这里崇德向善的人们。

诚如《周口历史文化典籍丛书》的编者所言：“一人如此，千万人如此，当下这样，世代代这样，努力实现我们这个时代新的文化灿烂。”随着读书和思考的习惯养成，以及更多优质书籍的推出，我们将再次回到历史长河中那些名噪千古的书院，回到圣哲的讲堂上，正视中华文明一路而来的栉风沐雨、连续不断，感悟中华优秀传统文化的广明德慧，“诵数以贯之，思索以通之，为其人以外之，除其害者以持养之”（《荀子·劝学篇》）。我们有理由相信，通过高质量的读书和思考，周口人和周口这座城市，将变得更加清醒和厚重。①8