

點
「
贊
」
的
病

本韋努托·切利尼曾說,一個人若打算描述自己的生活,至少應該年滿 40 歲,而且還要在某方面取得斐然成就。不過,如今任何一個擁有手機的人,都根本不會搭理這位文藝復興時期大師的古怪規矩。

是微信,而不是 Facebook,使中國人得以大規模呈現自己的日常生活,同時窺探他人的日常生活。這些日常生活卻又常帶着表演的氣息,就像一位國家首腦的新年講話,或者一個過分友好的推銷員的笑容。

在微信朋友圈中,人們用各種狀態推銷他們理想中的現實生活,得到的貨幣則是“贊”。

《防治癌症的十個辦法》這樣的帖子,會假裝得到了方舟子的認可,從而在朋友圈里廣泛傳播。排名第一的方法是“多喝水”。我每次看到這種帖子,都會毫不猶豫地點贊,以麻痹轉帖者。

《柏拉圖關於愛的十句箴言》這樣的雞湯帖,我也會樂不可支地點贊。它的第一句話就是“如果愛,請深愛”。

還有星座帖,只要在朋友圈看到,我都會點贊。有時還會跟帖,附和一下樓主的意見,痛罵冷血的天蝎座,鼓勵憨厚的金牛座。我是金牛座。第一個拒絕我的女孩是天蝎座。

各種大師語錄,我也會點贊。雖然我知道一百句里可能有九十九句是廢話。

兄弟的狀態必須點贊。不論他是宣佈戒酒,還是聲稱剛喝光了一瓶十五年的茅台。兄弟們喝酒之後往往會說一堆頹廢的廢話,似乎每個人都是在郵局給心上人寄耳朵的凡·高,或是躺在窮途、醉死待埋的劉伶。這時候我會恰到好處地點個贊,並且跟帖說:“來,兄弟,干一杯!”

女性朋友的狀態也應該點贊。她們發的自拍照,個個都是林志玲,或者高圓圓,甚至蒼井空。有時我會把眼睛揉了又揉,想自己是多么失敗,多么缺乏一雙在生活中 發現美的眼睛。後來我知道了美圖秀秀這種在線整容大殺器,就釋然了。不過我還是會為她們點贊。P 圖拯救世界,陀思妥耶夫斯基如是說。

愛妻的狀態更要點贊。如果你漏過一條沒點,她就會板起臉,連續兩個小時不理你,讓你心虛地以為自己在某個女孩的所有照片下都點贊的猥瑣行為東窗事發。

親人的狀態同樣要點贊。既然你們已經很少通電話,見面的時候也各自把玩手机,那么除了給親人的狀態點個贊之外,你還有什么法子來真情流露?

話說回來,點贊也是有正能量的。某些時候,點贊也是出于一刹那的惺惺相惜,片刻的審美共鳴,或者發自肺腑的利他心。點贊讓我們在虛偽中尋求溫情,而這虛偽,也因此而變得真誠。

不必那么深刻,不必那么認真。以賽亞·柏林說過,“別人不曉得我總生活在表層”。這是非常好的態度,但更好的態度也許是,“讓別人曉得我總生活在表層”。



我們幸福地生活在一起

男生們要調整宿舍,收拾床鋪時,發現牆上貼着一張發黃的紙片。輕輕揭下來,紙上寫着一行行娟秀的字,一看就是出自女生之手。內容說的是當時她的戀人就住在這間宿舍里,在情人節之際,她直爽地提出要求,請 418 宿舍的弟兄們監督自己愛人的“風吹草動”。

她在信里祝大家情人節快樂,然後“非常慷慨”地寄來了一盒巧克力,希望大家一起分享。她毫不客氣地補充道:“當然,巧克力也不是白吃的!主要是讓大家多多觀察趙國福同志,察其顏,觀其色,一有風吹草動,立馬舉報。”

讓人感覺好玩的是,接下來,她選用 3 行小字表達了對大家

很多年前,余世維在“管理思維”課中講過一個案例。他說他有一個習慣,每次離開酒店時,他都會把床鋪整理一下,把攤在桌面上的東西整理好,儘量把房間恢復成他進來時的樣子。這樣進來清掃的阿姨會對住過的客人刮目相看。

也許客人和阿姨永遠不會見面,阿姨高看這一眼也並不會對客人有什么影響,但這就是教養,在看不見的地方更顯寶貴。

在研究生入學考試後等成績的那段時間,我在一家麥當勞參加見習經理培訓,培訓的第一課就是倒餐盤。餐盤上有餐盤紙,只要不是被打濕或者故意破 壞得很嚴重,清理餐盤是很容易的。只消把餐盤傾斜 45 度角挿進垃圾桶,餐盤紙和餐後垃圾就會全部滑進垃圾桶,自己的手一點也不會被弄髒。

可據我的觀察,就是這簡單的動作,國內大部分用餐者都不會做。父母更不太會鼓勵孩子吃完麥樂雞和開心樂園餐之後把餐盤清理了。用好習慣換別人高看一眼?很多人還做不到。

有一次跟同事一起搭飛機出差,吃完飛機餐,我看見他把餐盒、紙杯、廢棄物都一樣一樣整理好,鋪平,然後把擦過手的餐巾紙攤開,均勻地蓋在餐盤上,再交給空姐。我坐在鄰座,瞬間覺得

教養,就是要讓別人舒服

自己之前是多么粗魯。垃圾本身不是美好的東西,但我們在丟棄它時卻可以顯示出個人教養。

看得見的教養是容易的。因為懾于群體的壓力,但凡有些自尊心的人,都會努力接近自己跟文明的距離。在乾淨的環境里,你不好意思亂丟垃圾;在安 靜的博物館,你不敢高聲喧嘩;在有序的隊伍中,你不好意思插隊;在清潔的房間,你不會旁若無人地點燃香煙。所謂的教養,真實存在于環境感染力中。

難的是看不見的教養。在烏合之衆中,誰能保持優雅和教養?在群體無意識中,誰能保持清醒和判斷?在捨生取義的時刻,誰能像一個紳士,把生的機會留給婦孺老人?這不是作秀和異類,這恰恰是最能體現教養作為品德的可貴之處。

更難的是那些“慎獨”的教養。日本有一種文化,叫作“不給

的祝福:“學得比猴精,養得比豬壯,活得像小鳥一樣快樂。”最後,她不僅留下自己的手機號,還承諾明年情人節會出台獎勵措施云云,並在落款處鄭重署名——“你們的嫂子”。從信尾的日期看,這封信貼在這面牆上已經有 7 年的時間了。一封信,在 7 年前可能普普通通,但在今天這個網絡時代,就顯得非常難能可貴了。發現這封信的學生在驚訝之餘,把它拍下來,放到一家知名的網站上,很快就引起了轟動。

時過境遷,我們似乎無法揣測當年信里的男主人公“趙國福”,到底有沒有被人“舉報”過。我想應該是沒有吧,如果他略微“心懷不軌”,就不會勇敢地把這封信 貼在牆上了吧?可惜的是,也許他畢業時走得太匆忙,居然把這麼寶貴的東西遺忘在了宿舍里。幸運的是,今天有人發現了它,於是,我們這些學弟才有機會被感動 一把。

很多網友看完信,感慨萬千地說:“這樣的愛情真是幸福到一場糊塗。現在,誰還會親筆寫信呢?”也有的人讀完信感覺不過癮,非常想知道他們現在生活得怎么樣。

懷着強烈的好奇心,學弟們到學校學籍處查詢,又有網友努力搜索,最後終於瞭解到,他們最後真的走到了一起,感情非常好,而且有了一個 6 歲的兒子。有人還按照信上的手機號碼給“嫂子”發了一條信息。她的回復言簡意賅:“謝謝大家的關心,我們過得很好。那人、那事、那情,今猶在。”這真是一個皆大歡喜的結局。或許,這件事之所以打動大家,並不在于情書本身,而是讓很多人回憶起了純真的校園愛情——在人心越來越浮躁的社會,不被物質左右的愛情越來越少,能保持一 份純真的愛,有情人終成眷屬,這才是最讓人感動的地方。



別人添麻煩”。比如不小心把水灑在了地鐵座位上,即使下一站就要下車,也要想辦法擦乾淨,這樣下一位

乘客就不會覺得麻煩。

雖然沒擦可能也不會被人批評,雖然大部分時候並沒有機會跟下一位乘客認識,但這種謹慎獨處、保有敬畏的態度,恰恰是最能考驗有無教養的地方。

再比如之前說到的整理房間、清理餐盤和蓋上餐巾紙,聽起來都是細微小事,難就難在明知道沒有“好處”,還依然堅持,這就比“被稱讚的道德模範”好得多,也可持續得多。

教養不是道德規範,也不是小學生行為準則,也並不跟文化程度、社會發展、經濟水平掛鉤,它是一種體諒,體諒別人的不容易,體諒別人的處境和習慣。

不因爲自己讓別人覺得不舒服,這就是關於教養的簡單道理。

光陰荏苒、歲月如梭,人的一生也只不過是彈指一揮間。回顧昨天,總結經驗也就收穫了一筆財富;把握今天,就等於珍惜了每一個發展機遇;謀劃明天,就 等於是展望未來,運籌帷幄。所以,只要能把握昨天、珍惜今天、謀劃明天,把這三天過好,人生可謂無憾矣。生活,注定要經歷太多的苦辣酸甜;人生,原本是 成熟與歷練。歲月若水,走過,才知深淺;生命如歌,唱響,方品心音。給自己一片天空,無論風雨,勇敢飛翔;給自己一抹微笑,從容自信,灑脫堅定。泊一盞心 燈,默默領悟;撫一曲絲弦,靜靜傾聽。葱蘢歲月,悠然前行。苦辣酸甜,人生真味,感受一番,喜怒哀樂,人生真情,體驗一番,陰晴圓缺,人生真態,經歷一番,悲歡離合,人生過往,感悟一番,生活是一種狀態,用心靈體驗一番,讓人生充實精彩。

這世上什么事最難,賺錢也許難,但難不過吃苦。吃苦也許難,但難不過受人嫉恨。受人嫉恨也許難,但難不過內心糾結。難的是保持強大淡然的心。而比這 更難的,是在茫茫人海里找到與你相愛的人。而最難做到的,是珍惜已在身邊的人。因爲身邊人是最難得,也最容易被忽視的。生活總是起伏跌宕,不要抱怨什么,你就是再快樂,也會有煩憂;你就算再倒霉,亦會有幸運。我們以爲人生是出悲劇或者喜劇,其實不然,你能走出悲劇,最終往往是喜劇;你若沉湎喜劇,結局又常 常是悲劇。哭笑犬牙交錯,悲喜時刻輪回,哭的時候,學會遺忘,笑的時候,與人分享,沒人願意哭,沒人拒絕笑。

總有技不如人的時候,總有不甘人後的時候,總有寄人籬下的時候,不要自慚,亦不必自卑,我們皆是凡人,夾雜在人流中,過的是平凡的生活。當被別人忽 略、笑話、非議、陷害的時候,要學會把握自己的節奏,只要內心不亂,外界就很難改變你什么。不要艷羨他人,誰都有苦痛;不要輸掉自己,振作比一切都強。心 有鬱結,便抬頭看看天,天很藍很廣,煩惱只是其中一點。世界很大風景很美,不要讓憂傷壞了心情。生活若處於低谷,就大膽走,無論如何你都是向前!心有鬱 結,便抬頭看看天,天很藍很廣,煩惱只是其中一點。世界很大風景很美,不要讓憂傷壞了心情。生活若處於低谷,就大膽走,無論如何你都是向前。經典文章《把困難踩在腳下,你才會站得更高》

人生最大的痛苦,是想得到和怕失去;人生最大的踐行,是管住嘴和邁開腿;人生最大的見地,是没什么和算了吧;人生最大

的徹悟,是怎么來和怎么去;人 生最大的幸福,是己身安和心亦寬。人活一輩子,開心最重要。要擁有健康的體魄,在快樂的心境中做自己喜歡做的事情,安全地實現自身價值,這是人生最大的幸福。好景不常在,好花不長開。人生短暫,好好地珍惜它,善待它,把握它吧。人就這麼一生,沒有來世,所以讓我們從微笑開始。

過好你自己的人生(下)



別再爲錯過了什么而懊悔。你錯過的人和事,別人才有機會遇見;別人錯過了,你才有機會擁有。人人都會錯過,人人都曾經錯過,真正屬於你的,永遠不會錯過。堅強,不是面對悲傷不流一滴淚,而是擦干眼淚後微笑着面對以後的生活。一切都已結束,一切都才開始。

人生的優雅並非訓練或裝扮出來的, 而是百千閱歷後的坦

然,飽受滄桑後的睿智,無數沉浮後的淡泊。是把塵事看輕些,生活溝壑縱橫,學會捨得與放下,輕 裝才可疾行;是把人際看淺些,少些傾軋與爭斗,最大的珍惜莫過珍惜易逝的時光;是把得失看淡些,寵辱不驚來去無意,如此心寧靜,優雅隨之。只有陽光而無陰 影,只有歡樂而無痛苦,那就不是人生。在人生的清醒的時刻,在哀痛和傷心的陰影之下,人們真實的自我最接近。人生就像一杯沒有加糖的咖啡,喝起來是苦澀的,回味起來卻有久久不會退去的余香。敏感的人大多都不幸福,因爲太在乎。

傷害過你的人,你可以原諒他,但不必輕易言歡,任何傷痕都難以瞬間癒合;背叛過你的人,你可以遺忘他,但無須苦苦挽回,心不在一起,還是乘早分道揚鑣;再喜歡一個人,若他對你視而不見,那就決絕地錯過,情感中若有卑微,尊嚴就無處可循。快樂就是如此簡單,不刻意,不需矯情,站在那里,獨成風景,這是一 種瞬間的幸福,需要日日回眸,也不厭倦昨天的笑臉,對於別人,也許只是一刹那就成永遠,但對於我,卻是活在當下,忘卻季節冷暖,一路精緻,精彩瞬間。多 微笑,做一個開朗熱忱的女人;多打扮,做一個美麗優雅的女人;多傾聽,做一個溫柔善意的女人;多看書,做一個淡定內涵的女人;多思考,做一個聰慧冷靜的女 人。記住爲自己而進步,而不是爲了滿足誰,討好誰。

生活中不可能事事盡如人意,學說三句話,時刻擁有樂觀的心態和快樂的心境。第一句是算了吧,生活中有許多事,只要你努力過、爭取過,其實結果已經不 重要了。第二句是不要緊,因爲積極樂觀的態度是解決和戰勝困難的第一步。第三句是會過去的,無論遇到什么困難,都要以積極的心態去面對。面對人生的許多無 奈,如果你不能改變,那就改變自己的心態。快樂不能靠別人,只能自己去尋找,必須學會訓練自己,即使在失望、灰心的時候,仍然能夠建立起希望和信心,讓自 己快樂。

編後語:把打擾你快樂的東西甩掉,不去計較,不去爲明天的事情而擔憂,用忙碌的生活來淨化靈魂,在生活中尋找快樂,多一份追求。因爲,每個人都有自己的生活方式,過好你自己的人生,不要以自己的標準來要求別人!(全文完)