在突發的災難前

電影《遊客》里,一對來自瑞典的夫妻,帶着一雙年幼的兒女, 來到法國境內阿爾卑斯山區的滑雪勝地度假。天藍雲白,風和日麗;夫妻甜蜜恩愛,默契十足,一切完美得令人羨慕。考驗來自電影編劇的設計。其實有時,生活對情感和婚姻的考驗,時常比電影中嚴峻和殘酷得多。我們且來看看這個美滿的畫面是怎樣在猝不及防的突發事件中,被悄悄地撕裂的吧。

山頂旅館的露天餐廳里, 一家人面對着白雪皚皚的阿爾卑斯山用餐。突然,遠處發生了雪崩,遊客們以爲一切皆在掌控之中,不會有意外發生。可雪崩的來勢突然兇猛起來,幾十米寬的雪墻朝着餐廳以迅雷不及掩耳之勢奔涌而來。頓時,用餐的人們慌亂起來,爭先恐後地向室內跑去。作爲一家之主的丈夫和父親托馬斯,也在逃離的人群中。他本能地抓起餐桌上的手機和手套,越過坐在他外側的孩子奪路而逃,丟下了在無比惶恐中驚叫的一雙兒女和護着孩子來不及逃離的妻子。

幸好事態最終的發展有驚無險, 雪崩戲劇性地戛然而止。雪霧和浮塵散去之後,落跑的用餐者又陸續回到餐桌旁, 仿彿什么也未曾發生過。然而,有些事情確實已經發生過了!

雪崩的意外降臨,似乎只是爲了考驗人性,它像一塊試金石,試出了人性的脆弱和不完美。雪崩走了,妻子和孩子們的心里卻留下了陰影。

毫無疑問,托馬斯原本是一個可敬可愛的丈夫和父親,他的肩膀像山一樣堅實可靠,扛得起這個四口之家,令妻子和孩子安心、踏實。可剛剛過去的那個瞬間,他出于本能反應的逃離, 令他多年來在妻兒心目中的形象頓時被摧毀。信任危機和由此可能引發的家庭危機一觸即發。妻子艾芭頻頻對萍水相逢的遊客朋友傾訴雪崩在她心里留下的陰影,希望得到開解,重建作爲妻子的內心平衡。不然,她的生活將無法繼續。

大鬍子朋友給出了這樣的疏導:遇到不可預見的突發情況,人們有時難免會不知所措。在那樣的狀況下, 可能沒辦法根據平時的價值觀行事,但之後你需要面對,承認自己的所作所爲。人類和動物在極端危險面前,拔腿就跑的原始力量和我要活下去的意念, 是求生的本能反應。人都怕死,極少數人才能成爲英雄。看看愛沙尼亞號海難,很多人死于船上,137 人生還。這些人腳踩死者的屍體,推倒老人和孩子,可以說惡行纍纍。這些幸存者必須帶着過去的記憶活着,法律也無法因此而懲罰他們。但是,沒能保護妻與子,托馬斯或許只是一個瞬間反應錯了,不能因此就全盤否定他以前對妻子的愛和爲家庭的付出。人非聖賢,孰能無過?

當艾芭亮出當時手機拍下的視頻時, 托馬斯終于無法再否認自己的所作所爲。直面自己,常常會帶來痛苦, 所以人有時會本能地逃避一些自己害怕和不願面對的事。這個大男人像個孩子似的失聲痛哭。兩個孩子見狀, 過來抱着他,和爸爸一起哭。原來,這個男人兩年來一直都在接受心理治療,在生存的重壓之下,沒人能保證自己永不出錯。這個掉進了本能和責任之間縫隙的男人, 通過釋放和宣泄, 重新站立起來。在離開度假勝地的前一天, 孩子們終于看到,曾經臨陣脫逃的爸爸又像一個英雄一樣,把滑雪遇險的媽媽救了回來。裂痕彌合, 結局圓滿, 曾經因失去信任和安全感而蒼白失血的愛情和親情,復活了!

中國夫妻缺少七樣東西

中國夫妻自古講究“相濡以沫、相敬如賓”。傳統的婚姻中,人們喜歡把對配偶的愛融入點滴生活,這一點固然重要,卻少了些調劑與樂趣。婚姻專家指出,與國外夫妻相比, 中國人的婚姻容易缺少以下 7 樣東西。若能多注意、多投入,婚姻生活能變得更加和諧、美好。

親昵。中國夫妻大多羞澀,覺得“親昵”是黏糊的表現。但研究顯示,擁抱、親吻等表達親昵的動作,是婚姻的必需品。日本愛妻家協會就發起過一個“擁抱妻子計劃”,要求丈夫每天給妻子幾個擁抱, 包括每天出門時的“常規擁抱”,在等車、等紅綠燈時的“伺機擁抱”,從背後擁抱,摟着腰緊貼在一起的溫情擁抱。

情話。有研究表明,夫妻間每天至少需要說 3 句情話,如“我愛你”、“我想你”等。美國休斯敦州立大學的一項研究還發現,對着愛人的左耳說甜言蜜語,更能打動對方。

幽默。幽默能化解、緩衝矛盾,消除隔閡。上海幸福生活婚姻咨詢公司資深心理咨詢師冷麗告訴《生命時報》記者,幽默包含了很多信息:愛妻子、哄妻子高興、讚美。妻子接收到這些信息, 心情自然多雲轉晴。

欣賞。中國人善於欣賞和表揚孩子, 卻習慣用挑剔的眼光看配偶。其中原因很多,但長此以往會傷了感情, 破壞婚姻穩定。人人都希望得到表揚, 且表揚越多, 越能激勵其好好表現。所以,不妨將你對伴侶的欣賞挂在嘴邊。

溝通。素有“愛情博士”之稱、美國西北大學醫學院教授黃維仁指出,婚姻幸福的首要任務,就是學習溝通和解決衝突。“要加強溝通的效果,一方面要用讚美代替批評, 尤其不能人身攻擊, 另一方面要少用程度性的修飾詞,如經常、總是、太。此外,溝通要避開身體疲倦、飢餓、生病或工作繁重等 4 個時段,不然會影響效果。”

童心。冷麗指出,多保留一點天眞、單純,多擁有一點愛好、好奇心,對提陞婚姻幸福感很重要。擁有童心的人,生活更輕鬆、心境更快樂,也更善於發現生活中的趣事。回家後,大門一關,夫妻倆不妨學學孩子,常玩些小遊戲,彼此間開開玩笑,都能調劑枯燥、單調的生活。

浪漫。浪漫未必是鮮花美酒、必須以金錢爲代價,其形式豐富多彩,主要內涵就是“爲伴侶做他 / 她喜歡的事”。比如,妻子喜歡看電影,丈夫能耐着性子陪她看完,就是浪漫;丈夫夜班回家,妻子開着臥室的燈等待,並端上一碗熱乎乎的粥,也是浪漫。

吃口熱乎的(外一篇)

我的朋友老六是個話癆。每次老男人們喝酒,他講的話都在 1.5 萬字以上,這也是他編輯《讀庫》的入門級投稿標準。

前一陣兒,一位朋友邀請老男人們去喝酒,飯店很大,十幾個包間,主人還專門挑了一間最大的,以示我們是座上賓。一張能坐 16 個人的大桌子,坐了不到 10 個人,轉盤桌中間還擺了一座鮮花垛,相當莊重。那天的飯菜都很地道可口,服務也溫馨有加,可老六就是打不起精神,話少得可憐,酒也喝得彬彬有禮,總之和平時判若兩人。

回去的路上,我試探地問:“最近是不是有什么心事?”“沒有啊!” 老六一臉無辜。我接着問他,爲什么飯桌上如此沉默寡言,他把招牌眉毛擰了半天,回答說:“像今天這樣的場合,對我來說,顯然太不適應了,咱們窮哥兒幾個一落座,你立刻被掩映在鮮花叢中,不知道爲什么,我特冲動地想跟你說客氣話。哦,天哪……”

按照大衆傳播學的說法,兩個人面對面的正常交流, 應該在 150 厘米以內,這種距離被確認爲是安全的,大於這個距離被稱作社交距離,它的私密性就大大減少了。所以,在電視里經常看到那些貌似掏心窩子的訪談,主持人和被採訪者相聚一丈多遠,我說這根本不是交流,更像是審問。吃飯也是這樣。如果哥兒幾個鬧酒的聚會都弄成國慶招待會那樣子,兩個人想說點什么,恨不能靠手機短信完成, 這就扯了。所以,那天臨別的時候,老六異常鄭重地說:“咱們哪,趕明兒還是吃點熱乎的吧。”老六說的“熱乎”,是指那種親密無間的人挨人,類似家庭聚會的熱絡。

在日常生活里,桌距,或者說桌子的直徑甚至可以改變人與人之間的關係,桌距的長短和人之間的親近程度是成反比的。

神醫

最近一陣子視力下降的很厲害,眼眶子直疼,趕緊到醫院檢查。B 超,CT,心電圖,腦電圖,X 光,驗血驗尿,內科外科眼科,一整套。醫生看完結果,開了一張處方給我,上面寫着:

“病因:梅由僻施,艾坎首基。用藥:梅由僻施,憋坎首基。”。

我怎么也不懂,問醫生。答:回去快速朗誦 10 遍。

回家開始朗誦,語速越來越快,突然醒悟了:

“沒有屁事,愛看手機。”治療方法:”沒有屁事,別看手機。”

我的媽呀,眞是神醫啊!…

無所事事不是慢生活

家里相熟的阿姨有個女兒, 今年 26 歲,大學畢業後在北京工作, 但三年里至少換了五家公司。

每次她辭職之前, 都會約我出來倒一倒苦水, 說起自己在公司如何不被重視、被老闆壓搾、被同事算計,甚至公司離家太遠、考勤太嚴……最開始我還支持她換工作, 但直到她要換第五家公司時,我才突然意識到:誰在公司沒有經歷過被剝削、被排擠、被輕視的階段?每天早出晚歸、準時出勤、完成工作,這難道不是每個人生活的常態嗎?總之,這一切並沒有什么好抱怨的。

終于,在她說到同事俗氣、心眼多、合不來,決定第五次辭職時,我打斷了她,勸說:“任何人去任何公司上班, 都是爲了掙錢生活、積累經驗,而不是爲了去交朋友。同事只是爲了完成公司目標而被商業契約綁在一起的陌生人, 只要他做好他的、你做好你的,大家能共同完成工作就好。如果能成爲朋友,那是良緣;不能成爲朋友,下班了就一拍屁股各走各的,關起門來自己過自己的日子。至於他俗不俗、土不土,和你眞的沒什么關係。所以,我覺得你因爲這個原因辭職挺不理智的,要不要再考慮一下?”

結果,小姑娘對我說:“不考慮了,上班太沒勁了。我其實想過慢生活。去騰冲開個小咖啡館,簡簡單單,也挺美好的。”

那次見面之後, 小姑娘眞的就打包離開北京,去了騰冲。看她的朋友圈,果然在當地開了個咖啡館,每天拍貓、拍草、拍陽光,感嘆這才是生活。不得不承認,有幾次,我看了也的確很羨慕。

直到前不久,小姑娘打電話給我,支支吾吾說要借錢,說進入了淡季,沒什么客源,但日常開銷還是要付的。她實在不願意再打電話向家里要,她媽只會嘮嘮叨叨,讓她趕緊回老家找個正經工作,根本不理解她。

我沉吟了一下,給她轉了一些錢,雖不是她想借的數目, 但我讓她不必惦記還了。挂電話前, 我對她說:“別怪我幫你媽說句話——如果你的咖啡館一直是靠花家里的錢運轉着,那你過的就不是慢生活,而是啃老的生活。”

我今年決定辭去一切全職兼職、專心在家寫一陣書的時候,好些熟人對我說:“眞羨慕你,自由職業,想睡就睡,想寫就寫, 眞正的慢生活。”

我敢慢嗎?我眞的不敢。

我早上七點起床,迅速吃完早飯,便坐到電腦前開始寫作。無論是整理書稿,還是撰寫專欄,我都要保證在中午 12 點前這幾個小時是心無旁騖、全神貫注的。

午飯後, 我集中與各類刊社就約稿需求進行溝通——確認合作,協商修改,約定一切相關事宜。這些其實和我以往每天的工作內容一樣:郵件往返,電話會議,見面溝通,案頭落實——唯一的區別,只是辦公地點不一樣而已。

如果我能按時、保質完成當天的計劃,那么,我的確可以自由安排剩下來的時間,買菜做飯、看閑書、喝大酒、玩玩兒狗什么的。如果我能在一段時間內都堅持認眞完成計劃, 那也許我就有時間和閑錢出門旅行一陣。但,要是因爲犯懶、鬆懈或者任何自找的理由,拖延了工作,我就得有那么幾天不能好好睡覺, 沒日沒夜趕工, 並面臨因此造成的脫髮、爆痘、胃痛等一系列健康危機。

你想慢,但簽過的合同、定死的時間不會慢, 維持生活的種種消費不會慢, 唯一能和你一起慢下來甚至徹底停頓荒廢的, 是你好不容易掌握的某種重要技能。

作家村上春樹從 20 多歲出版了第一本小說後,至今 30 多年,不間斷地寫作、出版。他把自己的一天規劃得井井有條:清晨出門跑步,然後寫作直至中午,下午學習,晚上社交。很多人羨慕他整潔、溫馨的書房,有唱片、吧台、各種小玩具。如果你能像他一樣,每天堅持寫作 4 小時以上並長達 40 年不間斷,那么你也配擁有一間這樣的書房——雖然里面堆滿了好玩的一切,但當你工作時,你知道你不會受任何影響。

作家嚴歌苓也是如此。她說:寫作是一種長期的自律訓練。當你懂得自律時,那些困難都不算什么。我每天都會和自己結賬,今天有沒有做什么有價值的事,我不想荒廢時間。當你看到我慢下來,那是因爲我已經往前走了不少。

是的,所有你看到的,那些愜意、閑適、無拘無束、不受金錢困擾的慢生活,其實都是人生給予自律者的獎賞,是生活中某一個甜美的瞬間,卻並不是全部與日常。

你敢慢下來,是因爲深刻瞭解自己,然後,在其他人把時間用于工作、扯閑、無聊發呆,甚至猜忌謾罵的時候,你做完了便可以停下來,把剩餘時間花費在一切美好的事物上。

慢生活,是有底氣的自給自足,而不是好吃懶做的得過且過。

所以,當你再一次去了什么古鎮旅遊,被小鎮一臉安詳的居民和簡單古樸的生活感動,覺得必須從大城市辭職, 來這里安居樂業才不枉下半生時,請你認眞地想一想:打動你的,是不是這種生活的表象?又或者,你有沒有維持這種表象的資本?

開咖啡館、賣私房菜、做最有品位的客棧老闆娘……這些事情,統統是嚴肅的生意,需要精打細算、深思熟慮,做好完整的、可持續的商業計劃時,才得以成立。若你把這些簡單想象成一種生活方式、一條對抗朝九晚五工作的退路,很抱歉,那是一條死路。

又或者,你想徹底辭職,靠窮游環遊中國甚至世界,你不怕風餐露宿、粗茶淡飯,甚至必要時可以上街賣藝……在你晃晃悠悠一陣後想重回職場、投入社會,卻會因簡歷上斷裂的一大段空白而被擋在大多數公司門外, 於是居無定所、打零工,從你選擇的生活方式變成了你以後不得不過的生活。這樣,你也無所謂嗎?

無所事事、碌碌無爲,並不是慢生活,而是消極地活着。