

知乎上有個很出名的問題：做哪些事可以提陞生活品質呢？點贊量第一的回答是：定期扔東西。

扔東西，不僅是扔掉家里堆砌如山的無用之物。更是扔掉壓在自己靈魂上的，從自設的牢籠中走出去。

日本當紅博主佐佐木文雄，曾經是個渾渾噩噩的中年油膩男。36 歲的他，月光族，蝸居在一個亂到窒息的小房間里。成堆的書籍、穿過的髒衣服、零食、喝過的啤酒罐，把他的房間塞得滿滿當當、無落腳之處。他的女朋友，甚至因為他喜歡囤積的壞習慣跟他分了手。

他自己也深受其害，買來的東西堆得到處都是。要用的時候卻又找不到，只能去買新的，形成了惡性循環。頹廢了很久，某一天他突然下定決心要改變自己。扔掉了家中 98% 的東西，最後只剩下 150 件的物品。

現在的他，只擁有 4 件 T 恤、4 雙襪子、3 件襯衫、5 雙鞋子。浴室里只有 1 罐沐浴液、1 條毛巾、一個刮胡刀。廚房里只剩下 1 副碗筷、1 套餐具。良田千頃不過一日三餐，廣廈萬間只睡臥榻三尺。

扔掉多餘的雜物之後，佐佐木能更專注地工作、讀書、旅遊。僅僅兩年的時間，他就從一名無名的小編，逆襲為副主編。

曾國藩說：既往不戀，當下不雜，未來不

迎。定期扔東西，放下對物質的迷戀，才能讓你活得更幸福。

陳道明在 30 歲出頭時，也曾沉迷于名利場的燈紅酒綠。幸好在拍《圍城》時，他結交了錢鍾書老先生。

從繁鬧的片場去錢老家做客，老人家里沒有電視機，也沒有電話。滿屋子都是各種各樣的書籍，唯一的電器，就是那煎藥的鍋子。錢老待客，夫人楊絳在看書，只有藥鍋子不斷發出“撲撲”聲。

陳道明在那種書香的氛圍中，突然發覺自己思想的貧乏、心態的輕狂乃至醜陋。他感慨：“在文化的面前，學問面前，自己那點名氣連昆



都不是。”於是，他便越發喜歡安靜，沉浸在書香和藝術中。讓他上酒桌應酬，簡直就是煎熬。有的人一句話來回說三遍，名片遞上七八次，他覺得特別沒意思。

戒掉了無用的社交，他把時間留給了女兒、妻子，還留給了自己。他喜歡看書，愛讀洗練的文字，一套《魯迅全集》早已被他翻爛；他愛好彈琴，還會吹薩克斯、彈手風琴，用音樂獲得內心的平靜；他給女兒做糖人、面人，裁剪皮包，和妻子一起在屋里享受歲月靜好。

曾經在網易雲音樂上看過這樣一條熱評。“到了一定年紀，我們就必須扔掉 4 樣東西：沒意義的酒局，不愛你的人，看不起你的親

戚，虛情假意的朋友。”我們一天只有 24 個小時，卻總是把大把的時間，花在了取悅無關緊要的人身上。一個浮于表面的人，會因為內心的空虛，而去無限度地將自己的快樂都寄託在他人的身上。

過濾掉生命中那些無用的社交，才能在繁華浮躁的塵世中，活得清醒又獨立。

作家梭羅，曾一個人跑到瓦爾登湖邊上，獨居了 2 年 2 個月。他說：“我願意深深地扎入生活，吮盡生活的骨髓，過得紮實、簡單。”

蘋果創始人喬布斯，每天都穿着一模一樣的黑色毛衣、藍色牛仔褲。他說：“你赤裸裸的身無一物，還有什么理由不去追隨你的心。”

文學家葉嘉瑩，將自己的一生奉獻給了詩詞，生活簡單到極致。經常是清水煮幾片菜葉，熬幾個饅頭，一頓飯就過去了，卻裸捐 3500 多萬。

Less is more, 少即是多。

人生的美好，在于放下生命中不必要的累贅，斷離過分的慾望，捨棄無用的社交。

正如作家馬德斯所說：“這個世界，看似周遭複雜，各色人等，泥沙俱下，本質上，還是你一個人的世界。你若澄澈，世界就乾淨，你若簡單，世界就難以複雜。”

刪繁就簡，你會遇見更好的自己。

一個人內心強大的 9 個習慣

第一，學會微笑。

微笑，一個多么簡單的動作，只需要將嘴角輕輕上揚，就能展示一個開心的表情。沒有人會為你的痛苦買單，心情是自己的，時刻提醒自已：笑一笑，沒什麼大不了！那些愛笑的人並非沒有痛苦，只不過他們善於把不快樂推一推，好好享受當下。無論如何，開心也是一天，不開心的也是一天。好日子是自己過出來的，你的笑容才是最美的風景。

第二，學會自我欣賞。

你的成績不夠優秀，你長得不夠好看，你工作的效率總是比不上其他人……但你有你自己的優點，你有潔白如雪的品行、樂觀向上的人生態度。同學喜歡和你交往，因為你和善；朋友覺得你讓人舒服，因為人好；你工資平平卻足夠生活，有自己的空余時間去做很多喜歡的事情。

每個人都如同被咬過的蘋果，沒有完美無缺的。即使你只是一個普普通通的人，你也可以是一個充滿愛心、充滿自信的普通人。

第三，學會自己照顧自己。

沒有人會攙扶你一輩子，能和你相處最久的人就是你自己，你最該依賴的人也是自己。人要學會

自己照顧自己，自己激勵自己。凡事少依賴其他人一些，多依靠自己一些。靠自己，什麼都不會倒。

第四，學會對痛苦說拜拜。

愛情使人忘記時間，時間也會使人忘記愛情，不要讓太多的昨天佔據你的今天。這一生，我們會遇到太多痛苦和無奈：痛苦愛而不得，無奈不想失去的人終會離去；痛苦總也無法過上想要的生活，無奈擺脫不了眼前的困頓。

但有時候你要站遠一點，才能看得更透徹。你要學會和現下的痛苦打個照面，認真真去面對，然後用你的方式去和它說再見。

第五，學會淡看得失。

不要刻意去追求不屬於你的，不要太過計較過去。沒有路可以重走，如果有緣，錯過了還會重來；如果無緣，相遇了也會離開。生活總不完美，有辛酸的淚，有失足的悔，有幽深的怨，有抱憾的恨。學會

淡視那些不完美，放大那些可能的完美，人生才會有新的希望。

第六，學會適當的“狠心”。

對愛人，要“狠心”一點，讓他承擔責任、不忘進取，這樣家庭才會更幸福。對孩子，要“狠心”一點，該放手的時候放手，該獨立的時候獨立，這樣才能讓他們學會成長。對自己，也要“狠心”一點，給自己一些適當的壓力，逼自己更優秀一些。

第七，學會寬容。

凡事太過較真，煩惱無處不在。寬容自己，寬容他人，心平氣和地工作生活。選擇寬容，不是怯懦，寬容了他人，也寬待了自己。但寬容也有限度。有些不能原諒的錯誤，你可以不計較，但不能不長教訓，屢錯不改。

第八，學會堅強。

沒有遇到挫折，永遠不會懂得自己的力量有多大。你覺得自己遇到了黑暗，就再熬一熬，堅強一點，黎明總在前方，你要撐到那個時候。如果你自己都放棄了，誰又能替你堅強呢？

最後，學會珍惜。

對自己，珍惜你的健康，珍惜你的擁有。同時，珍惜那些在乎你關心你的人，不要覺得他們的付出理所應當。讓我們感恩遇見，珍惜擁有！



人生需要好一點兒的「演技」

全身伏倒，向笑得合不攏嘴的老人咣咣咣磕了幾個響頭，額頭都明顯紅了一塊。過後，我偷偷問他：“幹嗎那么賣力？”他說：“我們這里都要这么磕頭拜年，磕得輕了老人會不高興，別人也會說你沒家教。”我說：“孝順不一定要體現在磕頭上啊。工作順利，往家里拿點兒錢，改善生活質量，平時多陪陪老人多聊聊天，都能體現心意，不是嗎，何必非要形式主義？”他笑笑，說：“人老了，錢反而沒那么重要了，有時候在乎的就是那點兒儀式感。你表現得重視，他就高興。就算哄，也要哄得像那么回事。老人雖然老了，但你不是是在敷衍，他還是看得出來的。”

某次去聽一位演講大師授課，他說，討人喜歡大都體現在說話的細節上。比如，不要說“謝謝”，要說“謝謝你”；不要說“抱歉”，要說“真的對不起”。想想還真是這樣，加了幾個字，聽起來就更具誠意。

最近聽聞歐美社交網絡正流行“變老挑戰(Age Challenge)”，許多人使用一款手機應用軟件 FaceApp，通過它的老年濾鏡，看見自己年老的样子，一張張皺紋遍布、經歷歲月磨練的臉。

好奇心之下，筆者下載了這個應用軟件，也嘗試了下。出現在手機屏幕上的那張臉，讓我心里猛得一痛。有朋友不解“你把自己搞这么嚇人干什么？”答案很簡單，警醒自己，珍惜現在。

人到中年，溫哥華很多華人朋友紛紛感慨自己老了，但是屏幕上那個眼神渾濁、皺紋交錯、皮膚乾枯下垂的人，才是真的老。和她相比，現在的我們原來處於“豆蔻年華”，正是應該非常珍惜的年齡，也是可以實現很多未了夢想的時候。否則，等真變成屏幕上的那位老人，想要做什么就更難了吧？心中留有的遺憾可能是永久的遺憾。

活到中年，一些人茫然失措，一些人努力尋求改變。女兒那次偶爾提起，“搞不清楚你和爸爸，為什麼你突然學起畫畫，爸爸又突然開始總是唱歌？你們之前從來就沒有做過這些事情。”為什麼呢？也許畫畫和唱歌一直是我和孩他爸從小愛做的事情，但在按部就班鋪開的人生之路中，我們忙着上學、考試、工作、結婚、生子。歲月流逝，驀然回首，猛然發現我們正在無可奈何地變老，但那些想做又沒有做的事情呢？就這樣拋之腦後么，不甘心。

當我們老了，當我們在變老...

很幸運，在溫哥華平靜的慢節奏生活中，我們越來越懂得自己想要什麼。於是，家里牆壁挂上一幅幅筆者雖不成熟卻很用心的油畫，這幾張是畫給孩子的，那幾張是畫給自己的，還有那張是想送給孩他爸的。一直酷愛欣賞藝術家們的畫作，不曾料到自己也能把五彩的顏色揮灑成喜歡的樣子。在變老的過程中，一張張地把心中想畫的畫描繪出，每每畫出一張，心里溢滿欣喜，無論別人怎樣評價它們。等到有一天筆者真的變老，看着這些畫作會欣慰，不會覺得人生留下了遺憾。

孩他爸參加了大溫當地的華人合唱團，近來在工作之餘也非常喜歡練歌。有一天唱着唱着忽然不解唱歌的意義何在？和合唱團學員一起參加演出，然後呢，有什麼用？是啊，沒什麼用，他的唱歌應該和金錢、名利沒有任何關係。唯一的用處是，他唱歌時很用心投入，不滿意時一遍遍重新唱，最後自豪、享受地傾聽自己唱的歌，喜歡他歌聲的朋友也聽着很享受。

一般來說，大多數華人都是實用主義者，一件事件有用才做，沒用就不必浪費時間做。許多華人父母也是這樣教導孩子的，“你總玩那個干么，能讓你考高分么，能讓你上好的大學么，能讓你找到好工作么？”？從小養成習慣，衆

多華人均學會別做沒用的事情。可是這樣，我們活得好累。

在變老的過程中，嘗試做下改變，人生雖然不能從頭來過，但是憑藉個人努力，卻可以讓按部就班的人生路稍微拐下彎兒。那些看似無用卻又非常符合自己心意的事情，其實極其有用，它們能讓我們在快樂之中優雅、從容老去。中年父母也會從自身體驗中逐漸理解孩子，從興趣出發學習，比只學那些所謂有用的知識，更讓子女健康成長。你的興趣讓你快樂着變老，你孩子的興趣，能讓他們快樂地長大。

有一天，當我們真的老了，也可以老成不一樣的樣子。在大溫見過幾類華裔老人，一類華裔老人因為語言、環境不熟悉，總是宅在家里，或者幫着照顧孫輩，日子過得忙碌勞累又無聊乏味。

另一類華裔老人喜歡外

出，騎自行車、乘公交車，甚至開車出行，他們和新老朋友徒步鍛煉、釣魚聊天、跳舞唱歌、攝影拍照等等。溫哥華的生活，在他們眼中不是孤單寂寞，而是豐富多彩。保持好奇的童心，年齡不是探索新生活的障礙。還有一種華裔老人是極品老人，和年輕人一樣愛美、穿着時尚，身段苗條、舞姿優雅，還酷愛照相，朋友圈的照片十分靚麗，不熟悉的人完全看不出她們已有孫輩。

多做自己喜歡做的事情，少操不該操的心，保持快樂的心情，注意健身鍛煉，我們完全可以從容、優雅地老去。（作者：星河）

