

每次坐飛機的時候,我都會有些擔心,雖然空難發生的概率極低,但是依舊會在上飛機前默默祈禱。

最嚴重的一次顛簸是有一次從上海飛海南的時候,飛機上下來回震動了好幾次,小孩哇哇地直哭,身旁坐的女生像坐過山車一樣死死抓緊座位扶手,那個時候,我唯一想到的是,我電腦里還有沒寫完的稿子,怎麼辦?

慶幸的是,最後也並沒有發生什麼,飛機還是如約到達了,下飛機後我和朋友說起自己的擔心,類似于要是飛機真的墜落到了某個荒無人煙的地方怎麼辦,大家逃離的時候肯定得拋棄身上已有的物品,那時候生存就會變為難題,朋友笑我杞人憂天,說飛機上有黑匣子,即使真的出現了類似的情況,在中國境內,也不會那麼糟糕。

我還是忍不住在心里打了個問號。

後來,有一天我在朋友家,朋友正在玩一款叫作《風之旅人》的遊戲,我坐在旁邊看着他在沙漠中跋涉,來來回回走了好久,沒有 NPC,沒有任務,沒有任何怪獸或者需要處理的事情,只是單純地行走,茫茫沙漠中,一個同伴也沒有,我問他,這個遊戲的意義何在?

他說,沒什麼意義,就是一直走,你總會覺

總有一天,你得學會悲傷

得能夠遇到一個人,但是遇不到,就繼續走下去,這種心理很奇怪,人說到底還是害怕孤獨,當你真正在荒無人煙的環境中,你能想到的是什麼?一定是,能不能再找到一個人。

《南極絕戀》里的故事也是如此,富豪吳富春因為生意要前往南極,結果遇到了空難,雖然和其中一名叫如意的女研究員活了下來,但他們迎來的,正是這樣方圓百里空無一人的茫茫白雪。

在兩人被困的那段日子里,男主吳富春遭遇了幾次瀕臨死亡的時刻,而他通過自我意識、本性良知、責任感一一克服了下來。整個過程驚險而震撼,像是人與自然多年來一直沒有消退的對抗。

故事中最動情的時刻,莫過於吳富春每次出門去尋找救援,那一句“我走了”,與如意的那句“早點回來”。想想在白茫茫一片的南極極地,只有兩個人,那種惺惺相惜就變得格外動人,雖然如意看不慣吳富春的“俗氣”,吳富

春也不喜歡如意的“假高貴”,但在生存尚且沒有希望的情況下,他們就這樣成了彼此唯一生存下去的慾望。

每一次出行,他都會和自己對話,和自己爭辯,把自己想說又不敢說的心里話說出來,回想自己的過去,那幾十年的生活,他要讓自己看清事實,卻又把這些全部消化,不留一絲一毫表現在如意面前,那種越是逞強,越是透露出的悲傷,才是一個男人成熟的標註。

印象最深的是,他原本為了補充營養而想要捕食的小企鵝,最後卻成了他和如意的“兒子”,當他們自己已經沒有食物可吃的時候,只能將小企鵝送回大海,小企鵝始終歡快地看着吳富春時,他才終於說出了心里話——

“傻瓜,總有一天,你得學會悲傷。”這句話



既像是對企鵝說的,也像是對自己所說。

最近天災人禍,除了各種祈福,更多也是接受後的努力,我們總是說要勇敢些,要堅強些,才可能成為強大的人,但是後來才知道,其實人員的是經歷過痛楚,學會了悲傷,才長大成人的。

總有一天,你要學會悲傷。

這是每一個人成長中默默感受的一句話,比起盲目的樂觀,逆境而上的悲傷也許是我們最應該走出的第一步。

好的處事方法



收住脾氣

水深則流緩,語遲則人貴。脾氣越溫,福氣越深。當脾氣來的時候,福氣也就走了。

曾看過一個故事:女孩一上火車,見自己的座位上坐着一位男士。她核對自己的票,客氣地說:“先生,您坐錯位置了吧?”男士很生氣地拿出票嚷嚷:“看清楚,這就是我的座,你瞎了?”女孩仔細看了他的票,不再做聲,默默地站在他身旁。不一會兒火車開了,女孩這才低下頭說:“這位先生,您是沒坐錯位,但是您坐錯了車!”

我們花了兩年的時間學說話,卻要花數十年的時間學會閉嘴。說,是一種能力;不說,有時是一種智慧。

遠離負能量

近朱者赤,近墨者黑。人非草木,孰能無情,就是因為我們有情,所以才更容易被周圍的事物感染。

如果你喜歡和負能量的人在一起,你就容易變得消極、悲觀、頹廢。如果你喜歡和正能量的人在一起,那你就會慢慢地變得積極、主動、踴躍。

很多時候,我們開始變得頹廢,可能並不是自己的原因,而是被身邊負能量的人傳染。就像跟隨蝴蝶走下去的人,看到的是芬芳的鮮花;跟着蒼蠅走下去的人,只能到達骯髒的溝渠。

心若向陽,無懼悲傷。做陽光的人,溫暖自己,也溫暖他人。

不要拒絕新事物

再好的千里良駒,也比不上汽車。珠算再快,也比不上計算機。

時代的進步,就像奔流不息的長河,如果你永遠待在原地,就算沒有退步,也會因長河的奔流而被遠遠地拋在身後。

抱着好奇的眼光看世界,對待新事物你可以保持懷疑,但不要盲目拒絕。

新事物的好與壞,有時不在于它本身,而在

于我們如何利用。你拒絕新事物,看似屏蔽了垃圾,卻也可能與機會、成長、希望失之交臂。

偶爾“俗氣”

吃多了健康食品,偶爾也想啃一次鴨舌頭;看多了大師名劇,偶爾也想看一眼言情劇;聽多了古典音樂,偶爾也想唱一曲流行歌。

做個“俗人”,知世俗而不流俗就好。不用強求精緻,累了就放過自己,只要不是放棄自己。生活不止眼前的苟且,還有火鍋和海鮮,還有小龍蝦和甜甜圈。

不糾結過往

有句話說:如果你因錯過太陽而流淚,那麼你還會錯過群星。人生是無數個十字路口的長路,有時我們只能選擇一個方向,然後一往無前。

回頭看時,不免會有遺憾,但“如果當初”這種話還是別再說了吧。要知道,昨天的太陽再好,也曬不干今天的衣裳。

許多路口的選擇並沒有真正的好壞之分。昨天的選擇衡量不了今天的幸福,請把自己的人生看成是獨一無二的創作。

我們都要學會自救,不要讓自己變成揪着過去不放的那個人。你痊癒的速度,就是你走向幸福的速度。

不懼將來

我們有時會因為害怕未知的風險,選擇裹足不前。生活不會時時厚待我們,會有挫折,會經歷失敗。可生命最有趣的部分,正是它沒有劇本、沒有彩排、不能重來。

你無法決定下一段旅途遇見的是好還是壞,但你看這個世界的角度,決定了這個世界給你的溫度。不管你現在多大年紀,生活都有無限可能;選擇自己要過的生活,是人生最重要的事。

星巴克的老闆舒爾茨有一次去英國出差,在倫敦最繁華金貴的地方,看見在很多名牌店的中間夾着一個非常小的店鋪,這個店鋪在賣最便宜的奶酪。舒爾茨很好奇,他走進去,見一位鬍子拉碴的老人在整理奶酪,他問:“老先生,這裡是寸金之地,您賣奶酪的錢夠付房租嗎?”

老人說:“去買十英鎊的奶酪,我再回答你。”

舒爾茨於是買了十英鎊的奶酪。

“年輕人,你走出我的店門向外看看”老人說,“這街上所有你看見的豪華店鋪基本上都是我們家的地產。我們家很多代都是賣奶酪的,賺了錢就買些店鋪。但我和我兒子現在還是賣奶酪,因為我們喜歡賣奶酪。”

堅持做自己熱愛的事,看起來很難,其實做起來很容易。



因為我們喜歡賣奶酪

有個年輕人,名叫安瀾。他說自己干什么都會成癮。我要詳細瞭解情況,就說請打個比方。他說,我上學的時候,就對網絡成癮。那時候,我每天起碼有 5 個小時要趴在網上,網友遍布全世界。

我揶揄道,全世界?真夠廣泛的。

安瀾說是啊。人們都說上網對學習有影響,可那時我的英文水平突飛猛進。因為要和國外的網友聊天,你要是英文不利索,人家就不理你了。

我說,一天 5 個小時,你還是學生,要保證正常的上課,哪里來的這麼多時間啊?

安瀾說,很簡單,壓縮睡眠。我每天只睡 5 個小時。我有單獨的房間,電腦就在床邊。我每天做完作業後先睡下,4 個小時之後,準時就醒了,一骨碌爬起來就上網,神不知鬼不覺的,到了天快亮的時候,再睡 1 小時回籠覺。爸爸媽媽叫我起床的時候,我正睡得香甜。很長時間,家里人看我白天萎靡不振的,都以爲是上學累的,殊不知我的睡眠是個包子,外麵包的皮是睡覺,里面裏的餡就是上網。

我說,青少年正是長身體的時候,你這樣睡眠不足,是要出大問題的。

安瀾說,還真讓你說對了。後來,我就得了腎炎。因為不能久坐,我只好縮減了上網的時間。我休了學,急性期過了以後,醫生建議我開始緩和室外活動,慢慢地增加體力。我就到郊外或是公園散步。一個人在外面閒逛,就是風景再美麗,空氣再新鮮,也有膩的時候。

我爸說,要不給你買個照相機吧,一邊走一邊拍照,就不覺得煩了。家里先是給我買了個數碼的傻瓜相機。果然,照相讓人覺得時間過得很快,一只狗正在撒尿,一只貓正在齜牙咧嘴地向另外一只貓挑釁,都成了我的攝影素材。白天照了相,晚上就在電腦上回放,自己又開心一回。很快,這種簡陋的卡片機,就不能滿足我的願望了。我開始讓家里人給我買好的機子,買各式各樣的鏡頭……把自己認為好的照片放大。城周圍的景物照煩了,就到更遠的地方去,我又迷上了旅遊。後來我爸說,我這是豪華型患病,花在照相和旅遊上的錢,比吃藥貴多

了。

不管怎麼樣,我的病漸漸地好了。因為錯過了高考,我就上了一所職業學校,學市場營銷。畢業以後,我到了一家玩具公司。玩具這個東西,利潤是很大的,只要你營銷搞得,拿比例提成,收入很可觀。這時候,

任何成癮都是災難

因為時間有限,到遠處旅遊和照相,變得難以實現,我就迷上了請客吃飯……

我喜歡請客時那種向別人發出邀請,別人受寵若驚的感覺。喜歡挑選餐館,拿着菜單一頁頁翻過時的那種运筹帷幄的感覺,好像點將台上的將軍。尤其是喜歡最後結賬時,一擲千金捨我其誰的豪爽感。

我思忖着說,你爲這些感覺付出的代價一定很高昂。安瀾垂頭喪氣地說,誰說不是呢?去年底,我拿到了 7 萬塊錢的獎勵提成,結果還沒過完春節,就都花完了。我可給北京的餐飲業做出了杰出的貢獻。最近,我們又



要發季度提成了,我真怕這筆錢到了我的手里,很快就煙消雲散。而且,酒肉朋友們散去之後,我摸着空空的錢包,覺得非常孤單。可是下一次,我又會重蹈覆轍,不能自拔。我爸和我媽提議讓我來看心理醫生,說我這個人,愛上什麼都沒節制,很可怕。將來要是談上女朋友也這樣上癮,今天一個明

任何成癮都是災難

天一個,就變成流氓了。我自己也挺苦惱的,一個人,要是總這樣管不住自己,也干不成大事啊。您能告訴我一個好方法嗎?我說,安瀾,我知道你現在很焦慮,好方法咱們來一起找找看。你能告訴我像上網啊、攝影啊、旅遊啊、請人吃飯啊這些活動,帶給你的最初感覺是什麼嗎?安瀾說,當然是快樂啦!我說。我以前當過很久的醫生,對化驗這方面有一點心得。當人們在快樂的時候,內分泌會有一種物質產生,叫作內啡肽。

安瀾很感興趣,說您告訴我是哪幾個字?我在一張紙上寫下了“內啡肽”幾個字。安瀾說,您的意思是說,每當我進入那些讓我上癮的活動的時候,我身體里都會分泌出內啡肽嗎?我說,安瀾,你很聰明的,確是這樣的。內啡肽

讓我們有一種不知疲勞忘卻憂愁精神煥發的感覺。這在短期內當然是很令人振奮的,但長久下去,身體就會吃不消。而且,因為人上癮時,對其他的事情不管不顧,考慮問題很不理性,就會出現嚴重的後果。

安瀾說,這樣看來,內啡肽是個很壞的東西了。

我說,也不能這樣一概而論。人體分泌出來的東西,都是有用的。比如當你跑馬拉松的時候,只要過了身體那個拐點,因為體內開始有內啡肽的分泌,你就不覺得辛苦,反倒會有一種越跑越有勁的感覺。有的科學家埋頭科學實驗,爲了整個人類的發展做出了卓越貢獻,在那種非常艱難困苦條件下能夠堅持下來,他的內啡肽也功不可沒啊!

安瀾說,聽您這樣一講,我反倒有點兒糊塗了。

我說,任何事都要有節制。比如,溫暖的火苗在嚴冬是個好東西,可要是把你放到火上烤,結果就很不妙。如果你不想變成烤羊肉串,就得趕快躲開。所以,學會控制自己的內啡肽,也是成長的必修課之一啊。

聽到這裡,安瀾若有所思地拿起那張紙,看了又看,說,這個內啡肽的啡字,和嗎啡的啡字,是同一個字。

我說,安瀾,你看得很細,說得也很正確。成癮這件事,最可怕的是毒品成癮。嗎啡和內啡肽有着某種相似的結構,當有些人靠着毒品達到快樂的時候,他們就步入了一個深淵,這就更要提高警惕了。當然了,網癮和毒品成癮還是有一定區別的。不過,一個人要身體健康和心理健康,所有那些令我們成癮的事物,都要提高控制力,要有節制。

那天告辭時,安瀾說,我記住了,任何成癮都是災難。(作者:畢淑敏)