

不知你是否發現,人的年齡越大,所承受的壓力和責任就越大,但能與人訴的苦、言的累,卻越來越少。

記得網上曾有個問題:成年人說過最多的謊話是什麼? 一個高贊的回答只有簡單三個字:我沒事。

工作中,遇到棘手的事,正感到無能無力時,同事出于禮貌地關心,你常常強裝鎮定地回道“我沒事”。

生活中,遇到無法跨過的難、無法邁過的坎時,朋友問你是否需要幫助,你常常咬緊牙關回道“我沒事”。

感情中,遇到巨大的傷害甚至背叛時,身邊的人都問你怎么了,你也只雲淡風輕地回道“我沒事”。

有一句話說:“成年,就是把哭聲調成靜音



有一種成熟叫 有事自己扛

你是否有這樣的體會,有時當你遇到困難,心里感到很委屈很痛苦時,即便向他人訴說也無濟于事。

因為,每個人都

有自己的不容易。當你覺得任務很重、壓力很大時,別人也只能幫得了你一

時,卻幫不了你一世。當你覺得心情不好、狀態很差時,別人也只能給你幾句寬慰,想要從煩惱中真正解脫出來,還是要靠自己。

當你感到前途一片迷茫和困惑時,別人或許可以給你建議和指引,但路還是要靠自己走,生活還是要靠自己過。

有時,我們之所以說“沒事”,並不是敷衍和搪塞,而是不想給他人添麻煩;有時,我們之所

以說“沒事”,並不是真的沒事,而是知道有事也需要自己扛;有時,我們之所以說“沒事”,並不是一種隔閡和疏遠,而是不想去推卸本就屬於自己的責任。

一個人的成熟,有時並不體現在能做成什麼樣的大事、取得什麼樣的成績。當我們學會了默默承擔,其實也是一種成熟。大概許多人都曾被生活暴擊過,大概每個人都曾有感到疲憊的時刻,甚至也需要面對諸多的無可奈何和無能無力。

或許我們都曾想過卸下包袱,也曾想過就此放棄,或者曾奢望有人幫我們度過此劫。

也許在一些小事上,會有人給你提供力所能及的關心、照顧和幫助,但在一些大事上,卻需要你自己去取捨和選擇。

一個人想要成長,就不可能總是走平坦的路,過舒適的生活。強大,常常需要浴火重生、百煉成鋼。

我知道,你也有許多感到絕望、崩潰甚至撐不下去的時刻,但當你學會不斷調整和治愈自己,就能不斷前行。

“生活不可能像你想象的那么好,但也不會像你想象的那么糟。”一個人真正的成熟,不僅要學會說“我沒事”,也要有真正的底氣和資本,真正地去扛事。

你我共勉。(作者:李思圓)

完美的預設



假如你正乘坐航班從法蘭克福飛往紐約,那你覺得這班飛機有多長時間是行駛在航線上的呢?正確答案是:從來沒有。如果你坐在靠窗的位置,只要掃視一下機翼邊緣,便能觀察到副翼的躁動——副翼就是用來不斷修正航線的。自動駕駛系統每秒鐘都會數千次計算飛機實際航線和預設航線間的偏差,然後將校正的指令傳導到副翼。

我常常駕駛一架無自動飛行系統的小飛機消遣時光,此時,進行微小修正任務的便是我的雙手。只要我放開操縱杆一秒鐘,飛機便會偏移航線。你在開車的時候也會有這樣的經驗:即便在筆直的高速公路上,雙手也不能離開方向盤,否則你將會偏離行駛路線並面臨出事的危險。

生活的運轉方式同飛機和汽車的一樣,儘管我們更希望讓它變成另一種樣子:可規劃、可預見、無干擾。如果真能如此,那我們只需要專注于預設,專注于理想的起始狀態就好。教育、事業、愛情,如果一開始就能做出完美的規劃,之後再如預期般完成目標,那該多好。然而正如你所知,生活並非如此。生活這架航班總要不斷地經歷氣流,我們要同所有可能出現的側風和惡劣天氣做鬥爭。儘管如此,我們表現得卻如同一個天真的、期待好天氣的飛行員一般。我們高估了預設的作用,低估了修正的作用。

作為一名業餘飛行員,我明白了一點:起飛的狀態並不是那么重要,關鍵是起飛之後的調整。

美好的生活是一種持續穩定的狀態——這是一種常見的認識誤區。只有通過後期不斷地調整,我們才能讓生活變得美好。(作者:羅爾夫·多貝里)

我的母親——朱進蘭女士,在 19 歲高中畢業那年,經過相親,認識了我的父親。母親 20 歲的時候,她放棄進入大學的機會,下嫁父親,成為一個婦人。

童年時代,很少看見母親有過什麼表情,她的臉色一向安詳,在那安詳的背後,總使人感受到那一份巨大的茫然。

等我上了大學的時候,對於母親的存在以及價值,才知道再做一次評價。記得放學回家來,看見總是在廚房里的母親,突然脫口問道:“媽媽,你讀過尼採沒有?”母親說沒有。又問:“那叔本華、康德和薩特呢?還有……這些哲人難道你都不曉得?”母親還是說不曉得。我默望着她轉身而去的身影,一時感慨不已,覺得母親居然是這麼一個沒有學問的人。我有些發怒,向她喊:“那你去讀呀!”這句喊叫,被母親丟向油鍋內的炒菜聲擋掉了,我回到房間去讀書,卻聽見母親在叫:“吃飯了!今天都是你喜歡的菜。”

以前,母親除了東南亞之外,沒有去過其他的國家。八年前,當父親和母親排除萬難,飛去歐洲探望外孫和我時,是我的不孝,給了母親一場心碎的旅行。外孫的意外死亡,使得父親、母親一夜之間白了頭髮。

更有諷刺意味的是,母女分別了十三年的那個中秋節,我們卻正在埋葬一個親愛的家人。這萬萬不是存心傷害父母的行為,卻使我

今生今世一想起那父母親的頭髮,就要淚濕滿襟。

母親的腿上,好似綁着一條無形的帶子,那一條帶子的長度,只夠她在廚房和家中走來走去。大門雖沒有上鎖,她心里的愛,卻使她甘



母親一生的故事

心情願把自己鎖了一輩子。

我一直懷疑,母親總認為她愛父親的深度勝于父親愛她的程度。

還是九年前吧,小兄的終身大事終於在一場喜宴里完成了。那一天,當全場安靜下來的時候,父親開始致詞。父親要說什麼話,母親事先並不知道,他娓娓動聽地說了一番話。

最後,他話鋒一轉道:“我同時要深深感謝我的妻子,如果不是她,我不能得到這四個誠懇想、正正當當的孩子,如果不是她,我不能

擁有一個美滿的家庭……”

當父親說到這里時,母親的眼淚奪眶而出,她站在眾人面前,任憑淚水奔流。我相信,母親一生的辛勞和付出,終於在父親對她的肯定里,得到了全部的回收和喜極而泣的感觸。

這幾天,每當我匆匆忙忙由外面趕回家去晚餐時,總是默望着母親那拿了一輩子鍋鏟的手發呆。就是這雙手,把我們這個家管了起來。就是那條腰圍,沒有缺過我們一頓飯菜。

就是這一個看上去去年華漸逝的婦人,將她的一生一世,毫無怨言,更不求任何回報地交給了父親和我們這些孩子。

回想到一生對於母親的愧疚和愛,回想到當年讀大學時看不起母親不懂哲學書籍的罪過,我恨不能就此在她的面前,向她請求寬恕。今生惟一的孝順,好似只有在努力加餐這件事上來討得母親的快樂。

想對母親說:真正瞭解人生的人,是她;真正走過那么長路的人,是她;真正經歷過那么多滄桑的,全然用行為解釋了愛的人,也是她。在人生的旅途上,母親所賦予生命的深度和廣度,沒有一本哲學書籍能夠比她更周全。

母親啊母親,在你女兒的心里,你是源,是愛,是永恆。

你也是我們終生追尋的道路、真理和生命。(作者:三毛)



生活的美就在于從容不迫

童年的時候,父親母親與我的關係很深,尤其是母親。記得小時候,有一次父親問我考了第幾名,我說第二名。父親就嚴厲地問:“為什麼沒有考第一名?”我正發抖時,母親一把把我抱住,說:“別理你爸爸。”我好感謝那樣的擁抱,彷彿把一切我無法承擔的壓力都紓解了。

我常感覺母親有一雙魔術師般的手:我小時候蓋的被子,是母親親手縫製的;人家送我母親十幾種毛線,她就織成毛衣,每年過年再把舊毛衣拆了,用舊毛線織出新花樣,便又是一件新衣了。

記得我很小的時候,就跟在母親身旁,看她買菜、包水餃。不論買什麼菜,她總是會用食指跟大拇指的指

甲,把老的地方掐掉,把普通的食材變成我們嘴里最好吃的菜。

我很同情現在的小孩。我的學生不知道什麼叫擇菜,你給他們四季豆,他們不知道要怎麼處理。因為在他們長大的過程

中,沒有人帶着他們擇菜洗菜。他們也很少吃到真正好吃的東西。如今,再富有的人家,小孩子也難免吃到很糟糕的東西。美的感受,是需要時間的。我們那個年代的父母,在生活上花了很多的時間。譬如我蓋的那床被子,現在看來是多么奢侈,因為那是母親親手做出來的,而且母親每個星期都會拆洗一次。

那個年代沒有洗衣機,她要到河邊去洗,拿木棒槌敲打。被單洗完以後,用淘米水漿過,等到陽光好的時候搭在竹竿上曬。我蓋被子的時候,被單上就有陽光和米漿的味道。我想現在全世界能買到的最貴的名牌被子,大概都沒有那種奢侈。這幾年我到日本,發現日本到現在還有人用這種方法洗被子、漿被子。這是一種生活情調,美的情調。

我覺得現在的人其實很窮,我們很難為慢節奏的生活花錢。但其實,慢節奏中才有生活的質量。今天的有些富豪,蓋着亂七八糟的被單,清洗的時候就丟進洗衣機,

用的可能是含有不健康成分的洗衣粉。所以忽然覺得,我成長的過程其實是相當富有的,所有手工的物品,都有一種買不到的精緻。

人類的手,是一切美的起點。人類五種感官的活動,構成了美學。所謂美的感受,也源自你對一個人的情感,對一個地方的情感,對一個事物的情感。我的第一堂美學課,其實是母親給我上的。我們過去經常會走到院子里去看一朵花、一片葉子,做很多沒有目的的舉動,她不像其他大人,看到小孩沒事做的時候會慌張。

我儘量學習母親的這種不慌張。在大學教書的時候,每年四月,羊蹄甲紅成一片,上課的時候我都可以感覺到,十八九歲正在戀愛的年輕人,根本就沒有心思聽課。我會停止上課,帶學生去花下坐一個鐘頭,聊天,或什么都不做。

我們需要這樣的課堂。不是每天都要如此,而是教育者偶爾要帶孩子出去看花,去聽海浪的聲音,讓他們脫掉鞋子去踩沙灘。教育不要那么功利,要讓年輕人重新找回他們身體里的很多的渴望。

生活的美,需要人們捨得付出時間去創造。而在當今的職業狀態下,做父母的很難做到。

我有一個朋友,他爸爸已經九十多歲,這幾年身體不好,坐在輪椅上。他請了三個護工照顧爸爸。有一天他跟我說他快累死了,爸爸卻總是抱怨。我就說,老兄,講老實話,你爸爸不需要護工,你爸爸需要你。

我們可能完全忘記了親子關係是什麼。我告訴朋友,你父親需要的不是醫師也不是看護,在他心靈最荒涼的時刻,他需要的是你握握他的手,摸摸他的肩膀,跟他撒嬌。對上一輩如此,對下一輩亦然。

我給一個公司的員工上課。這些人多從名校畢業,平均年齡三十幾歲。他們進入這家公司以後就有股份。他們每天看着股票漲跌,但如果十年內離職,股票就全

部收歸公司。所以沒有一個人敢離職,人就相當于賣給這家公司了。

這是他們認為最好的管理。這家公司的業績到現在依舊很好,可是同時他們也要付出代價。他們的主管很自豪地告訴我,這里沒有人晚上十一點以前回家,其中有一個,八年都沒有休假。

有一天我講完課,有人向我提問,他說:“我女兒現在五歲了,您認為她應該去學小提琴還是鋼琴?”

“你是那位八年沒有休假、晚上十一點都不回家的爸爸嗎?”我問道,他點點頭。然後我給出了我的建議:

“你可不可以先不要關心女兒要學小提琴還是鋼琴,趕緊回家抱抱她吧。”

我知道他不能理解我的這個建議,但我真的希望一個五歲的孩子能夠記住父親的體溫,將來她走到天涯海角,也能擁有很大的安慰和鼓勵。這是人最本質的、最根本的渴望,即便我帶進課堂的是藝術,但我所要表達的,卻不只是藝術,還有藝術旨在傳達的生活哲學。

因此,我感謝我母親的陪伴,感謝我們一起做過的看似無聊的事情。德國浪漫主義時代的文學是歌德的《少年維特之煩惱》,是貝多芬的音樂,是海涅的詩,是尼採的超人哲學。他們共同的人生夢想是“狂飆”,“狂飆”是生命飛颺的追求。感謝母親记住了她青春時的熱情、愛與狂飆的夢想,並告訴我,她曾有過的生命之愛。

(作者:蔣勳)