

收拾好心情 調整好狀態 迎接 2022(外一篇)

2021 已經翻篇了，回望過去的日子，你可能因為賞心樂事歡天喜地過，也因為無謂瑣事悶悶不樂過。有三句話送給你，願你收拾好心情，調整好狀態，迎接嶄新的 2022。

一，好事壞事，終成往事。

我們都曾經歷過這樣的時刻：工作遇挫，心生鬱悶；感情不順，無法釋懷；遭遇壓力，憂慮叢生。心情受到牽累，快樂被沖刷得無影無踪。

其實啊，生活沒有一帆風順，但所有煩惱和困境終究只是暫時的。那些讓你心力交瘁的難事，扛過去了，終將變成不值一提的小事；那些當初以為難以承受的大事，回頭再看，也不過是無關緊要的往事。生活的魅力就在于此。不妨把心放寬，把事看淡，把痛苦和煩惱通通留在逝去的歲月。

接下來的日子里，不管順境還是逆境，都願你始終相信：這世上沒有解不開的結，也沒有渡不過的河，心懷暖陽，生活才會明媚。

二，別等誰來施捨陽光，學着做自己的太陽。

我們都曾有過這樣的經歷：為了哄別人開心，遺忘了自己的快樂；總考慮別人的看法，卻忽略了自己的想法。其實，與其總是把眼光和精力放在別人身上，不如多聚焦自己，關注自己的內心，明白自己的追求。

失意煩躁的時候，看看正能量的電影，聽聽舒緩的音樂，讓自己保持樂觀；勞累疲憊的時候，停下腳步歇一歇，嘗嘗美味的食物，看看美麗的風景，給心降降壓，鬆鬆綁。先照顧好自己，才有精神努力提陞自己。

接下來的日子里，願你每天給自己一個



開心的理由，每天都比昨天的自己更進一步。

三，生活每天都是限量版，努力過好當下，就是對人生最大的敬意。

歌謠里唱：“日出東海落西山，愁也一天，喜也一天。遇事不鑽牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。”當你常為無關緊要的人置氣，總因無足輕重的事煩心，日子只會越過越糟心。當你放下內心的負累，過去的事不糾纏，未來的事不憂慮，才能精神抖擻、闊步向前。

生活怎么度過，決定權在你自己。無論天空是晴是陰，請照顧好自己的心情；不管生活是難是易，請經營好自己的日子。

告別 2021 兩句話送給正在追光的你



有些人的生活，是由一個個“等”字串聯而成的。

等一個人。這個人，可能是親人，或許是摯友，也或許是另一半。那個人為什麼還不到來？單是這個念頭，就足以讓人的腦海里，生出千萬種奇奇怪怪的白日夢，其中可能是憂傷，可能是暗喜，也可能是驚悚。

對這個人，往往伴隨着對現狀的否定。為什麼非要等這個人呢？沒有這個人，無疑是欠缺的，令人無法從心底生出滿足。

來。唯有等到這個人進入自己的生命，日子才算圓滿。於是，就開始了漫長且充滿懸念的等待。

等一件事。會讓人心生期待的事，大多是好事。比如一個人在人生的長河里，忙忙碌碌地奮鬥了漫長的時間，可越接近目標，心中就越容易按捺不住地生出等待來。等一件事，也

是等一個結果，來給自己長期以來的努力，畫上圓滿的句號。

若這樣的結果未能如約而至呢？當事人的心中，難免患得患失，鬱鬱寡歡。這樣的等待，其實有着另一層潛台詞。沒有結果，未獲肯定，那之前的種種努力與奮鬥，都是徒勞的。唯有等來了結果與肯定，人生才算值得。

一個人的生活里，若是有了太多的等待，往往揹負的包袱也就重了。人生，看似是自己的，實則難自主。快樂不再是任由自己做主的招之即來的東西。相反，自己的人生快樂與否、值不值得，取決於各種無法預知結果的等待。

可見，等待有時源於不自足。因為覺得生命有欠缺，需要由另一個人來填滿。或者，自己無法從努力的過程中，從揮汗如雨的奮鬥中，挖掘出專屬自己的快樂，反而將這樣的快樂寄託在外界的肯定上。於是，便有了飽含不確定性的等待。

有時，比起等待，不等的過程或許更值得我們品味。 作者：郭華悅

我們和其他人一樣清楚，在世界上的所見與世界的本來面目並非一回事。當人們看到我時，他們看見的是一個多大年齡、多高、多重、何種臉型、留着什麼髮型、有怎樣身材的人。他們看不到我永恆的那部分，而這部分將一直存在。

如果人們看不到真實的我，那我看到真實的他人的概率又有多大呢？

瞭解每個人的表面下都蘊含了太多東西，是一種令人驚嘆的能力！當我掌握了這一點時，我再看見一個生氣的人，看到的便遠不止此了——他是一個精神正在與經歷角斗的人，陷入失去和改變的恐懼中無法自拔，並將此種恐懼轉化為憤怒，這是恐懼和挫折的外向表達。

當我看到一個傲慢的人，我知道他的內心也在處理恐懼，他還沒有處理好，因此不能以一種積極的方式對待他人。傲慢的人往往只是想讓自己高人一等，因為他害怕別人看不起他，所以假裝盛氣凌人。他的內心，實則有巨大的自卑感。

通常，人會將這假裝的優越感變成信念，並開始覺得自己就是高人一等。這是非常惡性的系列事件和決定。

當望着一棵樹的時候，我們知道樹經歷了很多事情，而我們或許永遠不能理解正在發生的一切。水由樹根被輸送到樹葉，樹皮在生長、脫落，樹變得更高、更大了，樹葉吸收陽光並釋放氧氣——誰知道還有多少驚人的過程在它體內運行呢？我們確定自己不是表面的樣子，一棵樹亦非一棵樹，然後，我們看見世界其他的神秘因素——花朵和樹木來自極微小的種子，大陸板塊相撞形成山脈……表面下，我的知識、見解和直覺是驚人的，甚至沒人可以看到它們。表面下，你能理解幾乎無人理解的東西，你能以驚人的清晰度去看、去感受。不要像人們只把你當作人群中另一個人一樣，去看其他人。要知道，你看到的每一個人，都是非常有意義、有愛心的，都是奇迹般的存在。當我們真正認識到人類同伴的奇妙時，我們的世界將不再單調、平淡。

作者：〔美〕大衛·托馬斯 選自公眾號“班超的譯文”



表面下

我第一次遇見賈金斯，或者說真正注意他，是在好些年前，那時我還是個孩子，正在外邊野營。

當時有人正要將一塊木板釘在樹上當攔板，賈金斯便走過去攔事，說要幫他一把。“停一停，”他說道，“你應該先把木板頭子鋸掉再釘上去。”

於是，賈金斯便四處去找鋸子。找來鋸子之後，還沒有鋸到兩三下又撒手了。“這把鋸子，”他說，“需得磨快些。”

於是他又去找銼刀。接着又發現在使用銼刀之前，必須先在銼刀上安一個順手的手柄，為了給銼刀安手柄，他又去灌木叢中尋找小樹，要砍下小樹幹，他又發現這得先磨快斧頭。當然，要磨快斧頭，他不得不先將磨石固定好，這樣磨起來才得心應手；可這又免不了要製作幾根支撐磨石的木條。

為了把這事兒辦得體面些，賈金斯決定做一張木匠用的長凳；可這沒有一套齊全的工具是不可能的事。於是，賈金斯到村里去找他所需要的工具，然而這一走，就再也不見他回來了。

幾個星期以後，人們才看見他在城里露面；為了成批購買器械，他正在討價還價。

自從第一樁事兒以後，我逐漸和賈金斯混熟了，十分瞭解他無論學什麼都是半途而廢。

曾有一段時間，他廢寢忘食地攻讀法語，但很快便發現要真正掌握法語，必須首先對古法語有透徹的瞭解，然而實踐表明：沒有對拉丁語的全面掌握和理解，要想學好法語是絕不可能的。賈金斯進而發現，掌握拉丁語的唯一途徑是學習梵文，因為梵文顯然是拉丁語的基礎。因此賈金斯便一頭撲進梵文的學習之中，直到他發現，要正確地理解梵語，非學古伊朗語不可，因為它是語言的根本。然而，這種語言卻早已銷聲匿迹了。

這樣，賈金斯不得不一切從頭開始。無可否認，他的確在自然科學上取得過一些成績。他研究過物理學，很快從對力的研究追溯到分子，又從分子到原子，再從原子到電子，當他的

全部研究已擴展到無限的空間領域時，他卻仍然在那里追根溯源。

不用說，賈金斯從未獲得過什麼學位，他所受過的教育也始終沒有用武之地。

但這無關緊要。他有的是錢，可以拿出 10 萬美元的資本直接開廠興業。起初，他將這筆錢投資辦一家煤氣廠，可他發現造煤氣所需的煤炭價錢昂貴，這使他大為虧本。於是，他以 9 萬美元的售價把煤氣廠轉讓出去，開辦起煤礦來。可這又不走運，因為採礦機械的耗資大得嚇人。因此，賈金斯把在礦里擁有的股份變賣成 8 萬美金，轉入了煤礦機器製造業。這樣，他本來可以賺些錢的，偏偏用作工廠動力的是煤氣，耗費巨大。於是賈金斯又以 7 萬元的價賣掉他的製造業。從那以後，他便象一個倒行的滑冰者，在有關的各種工業部門中滑進滑出，沒完沒了。

每年他都要虧損一大筆錢，尤其是在生意興隆的好年頭。倒是在生意蕭條、商品賣不出的晦氣日子里，他干得挺不錯。

賈金斯的家庭生活說得上風平浪靜。

當然他從未結過婚。但說實話，他也戀愛過好幾次，雖然每一次都毫無結果。

我還清楚地記得他的初戀故事，當時我和他過從甚密，無話不說。他對

倒退的一生



一位姑娘一見鍾情，十分坦率地向她表露了心迹。“我想請求她做我的妻子。”他對我說。

“什麼時候？”我問他，“就辦喜事嗎？”“不，”他回答說，“我首先得使自己匹配得上她。”

為此，他開始在津品品德方面陶冶自己。他去一所星期日學校教了一個半月的課，這時他意識到，假如一個人不打算首先系統地學習巴勒斯坦歷史，休想在教書這樣神聖的職業中干出一番事業。他還認為，當一個人對以色列的歷史還只是一知半解，想去追逐一個女人，那真是無賴之徒。因此，賈金斯自動逃遁了。當他認為問心無愧、無妨啓齒求婚之日，整整將近兩年的光陰已經流逝了。這時，那位姑娘早已嫁給一個愚蠢的傢伙，腳上穿着漆皮長靴。

自然，賈金斯又再次墜入情網。無論如何，這一回他的思想品德是滿夠格的了。

這一次他如痴如醉地愛上了一位迷人的、有 5 個妹妹的姑娘。無論哪位名副其實的男子漢，準會一見鍾情地愛上象她這樣的姑娘。既然如此，賈金斯一定會向姑娘求婚的。可是當他上姑娘家時，遇見的是她家的二妹。當然這位妹妹更年輕，這樣賈金斯便喜歡上了二妹。可是一天晚上，當他去姑娘家拜訪時，開門的是一位更小的妹

妹。這一來，賈金斯只好倒回去逐個地將眾姐妹衡量了一番，到最後一個也沒上手。

也許賈金斯從未結成婚倒是件好事，因為賈金斯的情形每況愈下，越來越窮，結了婚會陷入更困難的境地。你知道，他賣掉了最後一項營生的最後一份股份後，便用這筆錢買了一份逐年支取的終生年金。可是這樣一來，支取的金額將會逐年減少，因此他要是活的時間長了，早晚得餓死。

與此同時，他的形象大變，看上去既老又古怪，上衣短了一截，褲子懸在破靴上，活象個癩三，他那張臉也像個小老頭，布滿了道道皺紋。

而且他一談起話來總是回憶過去，他老是沒完沒了地給別人講述自己在往昔的快樂時光所經歷的故事，提到各式各樣的人。

譬如，他講道——“我想起一樁相當古怪的事情：那天我在火車上遇到——”假如這時候你問：“那是什麼時候的事了，賈金斯？”那么，他會用一種迷惘的目光瞅着你，好象正在推算時間，接着說道：“是 1875 年，也許是 1876 年，就我記憶所及，大致差不多是——”

我還注意到，當他回憶這些往事時，總是往回追溯，越追越遠。有一段時期，他講的都是他年輕時候的往事，而今他講的故事更加遙遠了。

不久前的一天，他告訴我一個有關他和其他兩位他稱作哈普爾弟兄的故事，這兄弟倆一個叫勒德，一個叫喬，他說勒德這老兄力大無比。

我問勒德有多大歲數，賈金斯回答我說三歲。他還補充說另一位兄弟年齡更小，但卻是個十足的機靈鬼，大約——講到這里，賈金斯停歇下來推算，大約有 18 個月吧。

於是，我才明白賈金斯緬懷往昔到了何種地步。他已經從童年退到了嬰兒期。

而現在，當他的年金枯竭，到了山窮水盡的地步，他也就退到了生命的底線，究竟是死是生，我便不得而知了。

然而，他的一生卻向我揭示了一個我所體驗過的最富有啟發性的寓言。

作者：斯蒂芬·里柯克