

# 沒有母親的母親節

總有一些節日，喚醒藏在心底的思念。總有一些子女，在這個特別的日子藏不住眼淚，望着別人朋友圈里曬出的幸福，想着“若媽媽還在身旁”，應該也能收穫同樣的歡喜。

人總在漸行漸遠中，才後知後覺：陪伴媽媽的每個日常，都是最幸福的回憶。天下已經遠行的母親，是子女內心深處最沉痛的惦念。

## 1. 沒有母親的母親節，是世間最大的遺憾

電影《你好，李煥英》讓所有人都認識了賈玲的母親。有人說，李煥英其實就是天下大多數母親的樣子。她不求你擁有多麼優秀的成績，只求你一生健康快樂。你以為你愛她了，為她做了很多小事，但後來才發現，她比你想象中更愛你。賈玲在一次採訪中坦言：“母親去世後，即便我上了春晚，我能嫁的很好，我再怎麼怎麼樣，我都始終很難開心起來。晚上躺在床上就會想，我媽不知道，失去她，我失去了過年的意義。”

母親的離世，是賈玲最放不下的痛楚，子欲養而親不待，是世間子女最大的遺憾。

沒有母親的母親節，所有的思念無處訴說；沒有母親的母親節，所有的祝福無人應答；沒有母親的母親節，所有的牽掛空留心頭。歲月是如何教人成長的呢？大抵是：等你懂事時，母親卻老了；等你有能力後，母親卻走了。程小程說：“人這一生縱有千萬人對不起，都不必耿耿於懷，惟有未報父母養育之恩，是最大的罪孽。”我們總是這樣，明白的太晚，愛的太遲，待到回頭看的那一天，只剩下虧欠。

## 2. 世上唯一在等你的人，是媽媽

上學時，故鄉漸漸只剩下冬夏，假期有朋友相約，把時間都留給了他人，回家的日子越來越短暫，陪伴家人似乎對那時年輕的自己而言，是一種束縛。工作後，連故鄉的夏天都難得再看到了，忙碌的事情越來越多，偶爾回一次家，才猛然發覺母親頭上已有了白髮。

成家後，回家變成了屈指可數的電話記錄，但即便如此，母親的挂念一直如初。從等你玩夠了回家，到等你有時間回家，再到後來的等你來電話。不管身在何處，你安然無恙的消息，都是母親最深的牽挂。

看過一個短片讓我印象十分深刻：節目組邀請了幾名年輕人，在大屏幕放了他們童年時期的照片，讓他們想想照片背後的故事。大家都想了很久，最終得到一樣的答案：“不記得了”。但有個人卻對於照片的時間地點記得特別清楚，這個人就是母親。視頻中，媽媽們笑着回憶起孩子成長的那些歲月。屏幕前，每個人都紅了眼眶。

曾幾何時，媽媽也是十指不沾陽春水的少女，也不懂得如何做好一個母親。可後來，歲月催着人向前，她的鬢角增添了白髮，她的臉上染上了風霜。她用自己的青春年華，換取我們的璀璨人生，從未有過半句怨言。年少時總

想着逃離家，逃離媽媽的嘮叨，如今卻只想趁着有限的時間，常回家看看。因為去見媽媽的路上，有最好的風景；因為還能陪在媽媽身旁，人生總有歸處。

## 3. 下輩子，無論愛與不愛，都不會再相見

作家史鐵生創作許多優秀的作品，曾談及寫作歷程，他說：寫小說有一部分原因，是為了讓母親為他驕傲，可惜當他第一次獲獎時，母親已不在人世。不是他成名太晚，而是母親走得早。

人生最難過的事，莫過於此。等你越過山丘時，卻發現身後早已無人等候。在未來的漫漫歲月里，明知無人等候，卻還是不得不一次次咬牙越過山丘。

胡歌在37歲生日時懷念母親：“不知道你要翻多少座山，蹚多少條河，如果很遠很辛苦，就不用再到我夢里。”

《一葦一素》里唱着：“太年輕的人，他總是不滿足，固執地不願

停下遠行的腳步，望着高高的天走了長長的路，忘了回頭看，她有沒有哭。”世上所有的愛都指向團聚，唯有父母的愛指向別離，親身經歷過，便知道有多痛。

隨着年齡的增長越來越明白：有母親在，才有家。有母親在，心就安。有母親在，愛常存。隨着時光的流逝一天天懂得：“等我有空”，是給母親最大的空頭支票。人這一生，並沒有那麼多的來日方長，你成長和賺錢的速度，永遠趕不上父母老去的速度。

母親節，記得給媽媽打個電話，說一聲：“母親節快樂，感謝您的付出和愛。”平日裡，記得多一些陪伴，多一些耐心，別再錯過，別再忘記。



# 心態不好，所有養生都是徒勞的



已，整日瞎琢磨：“如果他生意失敗怎麼辦？如果他還不起錢怎麼辦？那我的房子和所有存款也都沒了。”越想越擔心，越想越害怕，越想越推不出心，日思夜想，自然成疾。

而朋友的這句話，頓時讓壓在他心頭的那塊石頭搬開了，病也就自然好了。

故事很簡單，道理也很淺顯，但是卻深刻地揭示了，大多數當下我們疾病的來源，那就是心病。

正所謂，相由心生，病從心起，其實所有的病源都是你的心。

美國著名醫學博士、心理學家辛德勒曾經說過，其實人76%的疾病都是情緒病。我們的心態與自己的身體狀況息息相關。心態對了，病就好了。心不對了，病就來了。

很多人都知道“千古第一完人”曾國藩功彪炳，卻不知道他也曾經被心病折磨得死去活來。

在曾國藩歷經萬苦從零創立起一只鐵血湘軍，一次次為朝廷血戰沙場。兩次差點喪命時，卻沒想到他全身心的付出換來的只是朝廷的猜忌。一紙詔書回鄉守制，剝奪軍權。當時灰溜溜回家的曾國藩，怎麼也想不明白，憑什麼這樣對待他；怎麼也想不通，他怎麼會落得這個下場？

他憤恨、怨念；他暴躁、鬱悶，他把自己關

在屋子裡一直不出門。結果，一病不起，由原先威風凜凜的大將變成了一個瘦骨嶙峋的蔦老頭。眼睛也近乎失明狀態，他的家人為了給他治病，也是遍尋無果。直到有一次，偶遇他的道士朋友點撥，才幡然醒悟，大病皆退，並留下了醒世名言：“既住不戀，當下不雜，未來不迎。”

過去的已經過去，過去的無法重來。與其耿耿於懷，不如放下，坦然面對，珍惜當下，放眼未來。

一念放下，天地皆寬。其實，我們身邊這樣的例子也不乏少數。有人沒病自己氣出病，沒病自己琢磨出病，沒病自己嚇出病。而有的人有病，卻因心寬樂觀，而逐漸自愈。

所以，好心態，才是健康的靈丹妙藥。心寬，病自退。

正如豐子愷所說：“心大了，事就小了；心小了，事就大了。”

你若心寬如海，生命的一切坎坷則如掉入海里的小石子，無聲無息，波瀾不驚；你若心窄如細流，坎坷的小石子落下，則濺起泥濘，渾濁一片。

由此可見，心寬的人，心胸豁達，心平氣和，自然身體無恙，心情舒坦，人生自然也順；

心窄的人，處處計較，怨念深重，心態失衡，生活自然一團糟糕，日子久了，病也會找上門來。

一個人內心的寬闊程度，決定了一個人的幸福程度，甚至是一個人的健康程度。

《臥虎藏龍》中有句話說得好：“當你緊握雙手，裡面什麼也沒有；當你打開雙手，世界就在你手中。”

文章選自《蘇墨讀書》

春節前回家看望父母，到家第二天便是臘月二十四，俗稱小年，按照習俗，這一天要收拾屋子，掃去舊日灰塵，干乾淨淨迎接新的一年。

父親蒙上頭掃屋頂的灰，母親圍上圍裙擦洗傢具上的灰塵，卻不讓我動手。

我閒着無事，就拉開母親房中櫃子的抽屜，收拾里面的雜物。收拾到底層的第三個抽屜時，我驚奇地發現里面放着我的一張三好學生證書、一個舊塑料皮的筆記本和一個黑色的髮夾。我打開那本三好學生證書，上面寫着我的名字，是小學五年級時得的，里面的紙都有些發黃了，字跡也變得有些模糊。也難怪，算起來已過去20多年了，我自己早已不記得了，母親竟然還保存着。

無論時光怎樣流逝，無論年華怎樣更改，母親的抽屜里，總保留着我們年少時用過的幾件舊物，一直到她離開這個世界。

可是，我們的抽屜里，是否為母親保留了一樣舊物？作者：林夕



(接上期)

《百歲人生》中說：世界變化太快，沒人能預測未來。所以無論什麼時候、無論遭遇什麼，保持開放的心態和持續學習的能力，就是最佳應對方式。

美國小說家保羅·奧斯特說：“要做好應萬變的準備，才能兵來將擋，水來土掩。”既然“不確定性”是人生常態，不如主動擁抱各種變化，活好當下的每一天。

## 三、優雅老去，規劃人生地圖

當下不可辜負，未來也同樣值得期待。擁有百歲人生，意味着我們和這個世界將產生更多連接，意味着我們將擁有更多時間，過自己想要的的生活。那麼不妨問問自己：“我做好準備了嗎？”、“我將怎樣安排我的百歲人生？”

網上曾經流行一句話：“對於一艘沒有方向的船，所有的風都是逆風。”

人生也是一樣，沒有方向和準備的未來，只是一段毫無意義的旅程。想要優雅的百歲人生，我們得學會規劃自己的人生地圖。

《百歲人生》一書中指出，想要提陞幸福度，我們必須學會積累“有形資產”和“無形資產”。

所謂“有形資產”，也就是我們平常說的房子、車子、票子這些物質基礎。而“無形資產”，指的是健康、才華、技能等精神力量。

### (1) 積累有形資產

俗話說：“錢不是萬能的，但沒有錢是萬萬不能的。”進入了長壽時代，就注定了我們需要

更多金錢、更多物質基礎，來保障我們的老年生活。誰都想過上舒適的生活，那我們應該怎樣解決財務問題呢？

《百歲人生》中提出：既然“多階段人生”更適用於長壽時代，我們也該多嘗試、多探索，結交各行各業的朋友。如此才可以建立多元化人際網絡，從而發現更多職業方向。

很多人知道“硅谷鋼鐵俠”埃隆·馬斯克，卻不知他的母親梅耶·馬斯克其實比他更出名。梅耶·馬斯克不僅培養了三個世界首富，自己也在69歲時，獨佔美國時代廣場四塊廣告牌，成為美國家喻戶曉的勵志“網紅”。而她身上的標籤，多到令人咂舌：營養師、T台模特、時尚偶像、演說家、企業家……

這位“硬核”母親用她的親身經歷告訴我



們：人生這麼長，有趣的行業那麼多，有機會嘗試就別錯過，說不定就成功了！

### (2) 注重無形資產

雖然金錢是生活的基礎，但我們都明白人生幸福的關鍵不是物質，而是精神財富。因此除了有形資產，我們更應該注重無形資產的積累。

首先，排在第一位的當然是健康。身體健康是一切的前提，沒有健康一切都是空談。而保證健康的條件也很簡單，不過就是“飲食與運動”。想想我們的身體，還要好好使用幾十年，善待吧！

其次，就是專業技能和知識。研究表明，教育的平均回報率，比通貨膨脹率高出百分之十五。進入長壽時代的我們，將從教育投資中獲益更多。

# 如果能活到100歲，我們該如何度過？

## -- 自我更新是首要生存技能 (下)

但作者建議我們，不要盲目學習，而要儘量發揮“人的優勢”，學習那些不容易被人工智能取代的技能。比如思想和創造力發展領域、共情發展領域

等等。最後，是作者專為百歲人生設計的“轉型資產”。“多階段人生”的來臨，我們每個人都可能面臨跨界和轉型，而“轉型資產”是幫助我們更好地適應環境。

具體來說就是，要不斷提陞自我認知和建立自己的多元網絡。始終保持開放的心態，觸碰各行各業的思考方式，讓自己的人際關係網更加多元，為轉型創造基礎。

有形資產和無形資產，共同為幸福人生添磚加瓦。擁有金錢是必要的，但金錢並不是最重要的資源。身心健康、知識技能、家庭友誼、幸福感等，都是組成百歲人生的關鍵因素。

### 四、寫在最後

木心說：“從前的日色變得慢，車、馬、郵件都慢，一生只夠愛一個人。”因為時光流淌得慢，所以人人都足夠耐心。

但自從快節奏的現代生活，裹挾着人們匆匆向前，我們似乎已經忘記了怎樣慢下來感受生活。

人類曾經夢寐以求的長壽時代，已經來到我們身邊。但若讓“長壽”成為人類的幸運，而不是詛咒，我們要做的準備還有很多。

作者：聽風等雨