



你的「敵人」只有一個

暑假時,杰克叔叔把我接到麥肯爾農莊玩耍, 這里有一座結滿了果子的小果園。麥肯爾農莊附近好玩的東西太多了!巍峨的高山、廣闊的草地,還有碧綠清澈的湖水以及各種靈活可愛的小動物。

我很喜歡這里。很顯然,並不是只有我這樣認為,人們都覺得這里很漂亮。每到周末,就會有一批又一批的人來到這里,爬山或者野餐,順便在杰克叔叔的麥肯爾農莊里逛一圈,並稱讚他的果園打理得非常棒。

一開始,對於人們的到來,我表示歡迎。畢竟,和不同的人聊天是一件很有趣的事情。直到有一次,我發現有人偷走了果園里的果子,還弄壞了一棵果樹——我每天都在果園里玩耍,我清楚地知道每一棵果樹的樣子,甚至包括上面果子的數量。我很生氣,這本身是一種偷竊的行為,更過分的是,他損壞了我真心愛的果樹。在我看來,他就是我的敵人。

我不知道始作俑者是誰,但我知道肯定是來這里遊玩的人們中的一個。於是,每當有遊客來到果園,我都會帶著懷疑甚至是敵意的目光去打量,我想從他們臉上分辨出誰會是那個損壞果樹、偷走果子的“敵人”。我還會冷冰冰地提醒他們:“損壞果樹罰款 10 美元。”

我承認,這樣做確實起到了一點效果,人們不再輕易觸碰果樹。但與此同時,我也完全失去了快樂。我無法再像以前那樣開心地與人們聊天,我的精神變得緊張,因為我需要時刻盯住所有的遊客。

“小伙子,輕鬆一點,別那么緊張。”杰克叔叔拍了拍我的肩膀,笑着說。其實,我也不想那么緊張,可是我要提防“敵人”呀!

杰克叔叔問:“誰是敵人?”“我不知道,但肯定是遊客們中的一個。”我回答。杰克叔叔笑了,他說:“對呀,敵人是遊客們中的一個,也就是說,敵人其實只是一個人。所以你沒有必要把所有的遊客都當作敵人呀!這樣不僅你會很累,遊客們也會因為感受到你的不友好而無法享受本該有的快樂。”

說得太對了!這正是我現在的感受,只是我不知道應該怎樣去做。“還像以前那樣,輕鬆地與遊客們聊天、玩耍,甚至你可以讓遊客們幫你監督敵人。”杰克叔叔看着我,一臉神秘地說,“也許,你可以試著改變一下你的話語,把懲罰變成獎勵。”

噢,我想,我聽懂了杰克叔叔的話。後來,我重新享受到了與遊客們一起玩耍、聊天的快樂,而且果子再也沒有丟失過,果樹也再沒有被損壞過。我只是把對遊客們說的話變成了這樣:“如果您能幫助我發現損壞果子的人,獎勵 10 美元哦。”

作者:[美]歐柏曼·拉姆達斯

你之所以活得累,根本原因在這裏

面對現在,我們喪失了活力;面對未來,我們的信心也越來越不足。打開網絡,一堆不開心的新聞撲面而來;關上網絡,放眼望去,身邊的朋友也是疲累奔波,在壓力中焦慮。

很正常,人生這麼長,總有過得不如意的時候,最重要的是,我們該如何度過這一段不如意的時光呢?

其實,對於大多數人來說,“累”只是表現,在內心深處,我們渴望的一直是“積極向上”和“能量滿滿”的去生活。

那么,如何讓自己充滿活力地生活呢?

這個時候,我們就需要給自己打打氣!所謂的“打氣”,不是簡單說幾句鼓勵的話,而是運用科學有效的方法,幫助自己活力滿滿地投入到當下的生活,保持希望和信心。

1、我們需要情緒管理的能力

情緒,是一個人覺知幸福的晴雨表。情緒好,生活就好;情緒不好,生活就一地雞毛。

我們都希望能擁有好的關係,而關係好壞的決定因素,就是情緒;我們想擁有健康的身體,現代醫學研究越來越多地證明,人的各種疾病和負面情緒密切相關。

2、我們要有愛自己的能力

這一生,真正能夠從生到死、不離不棄



一直陪伴在我們身邊的人,只有一個人,那就是我們自己。

其他的人,都是過客,包括父母、戀人、愛人和孩子,他們只是在我們的生命中陪伴或長或短的一段時間而已。我們始終面對和陪伴的,只有自己。

當我們愛好了自己,不只是愛人和孩子,所有跟你接觸的人都會感到溫暖,周圍的一切都會變得更加美好。

3、我們需要開發自己“拙劣”的部分

每個人身上都有自己不喜歡的“拙劣的部分”,例如:自卑、猶豫不決、情緒敏感容易受傷、焦慮、懶惰、行動力差……

我們常常會認為:這些拙劣的部分拖累了我們的人生,讓我們的生活變得艱難。那么,你有沒有嘗試過開發這些“拙劣”的部分,活出另一種人生?

部分心理學認為:我們自以為身上拙劣的部分,實際上都是未被開發的鑽石。當你真正瞭解自己內在的這些部分,知道它們的前世今生,它們就會改變。

每個人內在都有足夠的智慧、力量和愛來應對人生的任何風雨,這是真正的、原原本本的自己。

當我們能夠讓“真正的自己”掌舵,即使生活遭受狂風暴雨,內心依然可以乘風破浪,保持寧靜和諧。

文章來自“海藍博士”

一碗人間煙火

汪曾祺說:“四方食事,不過一碗人間煙火。”這話說得太好了,人間煙火最可親,人生情味是最真。

人間煙火究竟是一種什麼樣的味道?我覺得應該是普通的,平民的,世俗的,熱鬧的,繁榮的,有生活氣息的,總之是具體真實的,可感可觸的,是離我們最近的一種感覺。人間煙火不講究所謂的“高大上”,有着最親民的特質,最樸素的面貌。另外還有喧囂的味道,太安靜了便缺乏了人間煙火味。所以有人說地攤經濟能增添人間煙火味,菜市場是最具有人間煙火味的。而千家萬戶的廚房與菜市場有着直接的關係,從喧囂的菜市場採購回來的新鮮食材,被人們精心炮製成一碗人間煙火——“有一碗香噴噴的飯菜來慰藉腸胃,也慰藉心靈,人間值得!”

家常味道最有煙火味,甚至能夠救贖人的心靈。記得那年,哥哥遭遇了人生中重大的挫折,每天萎靡不振,一句話也不肯說。我看到他痛不欲生的眼神,不知該如何是好。母親不說什麼,冒着小雨去小菜園里割了幾刀韭菜,再把攢起來的雞蛋一只只打到碗里,然後招呼一家人包餃子。我剝餡,姐姐和面,母親熱熱鬧鬧擺開場面,開始包餃子。父親偷偷沖母親嘀咕:“啥時候了,還有心思吃!”母親說:“你別管,讓你干啥就干啥,別多嘴!”

包餃子的場面很像過年,屋子里瀰漫着香香的餃子餡的味道,特別有煙火氣息。一會兒工夫,母親把熱氣騰騰的餃子擺上餐桌,然後把筷子遞給哥哥。哥哥二話不

說,狼吞虎嚥地吃起來。他一口一只餃子,把腮幫子都鼓圓了。我被他的吃相驚呆了,好像在拼命用這一只只餃子來消解他心中的傷痛——他已經好幾天不吃東西了。哥哥一口氣吃了三大碗餃子,終於開口說話了:“媽,好吃不過餃子,這餃子真好吃,今天真跟過年似的!”說完咧開大嘴笑了,母親也跟着笑了。母親笑着笑着,眼淚卻出來了,她趕緊偷偷擦掉。聽說過一句話,深夜的烈酒,不如清晨的一碗粥。一碗母親包的餃子,勝過千言萬語,所有的滋味全都在這一碗人間煙火中了。無論如何,人生還有餃子可吃,就是最值得活下去的理由。

一碗人間煙火,里面有最簡單也最深奧的人生滋味。愛上這人間煙火,才能留住最溫情的生活。有幾年的時間,我東奔西走,不知此生該落腳何方。有一次我走了很遠的路,終於又回到了家鄉。下車後我飢腸轆轆,直奔小吃一條街而去。那條街擺小吃攤的都是地攤生意,各種

香味不時飄過來,在鼻尖繚繞着,我恨不得嚐遍所有熟悉的味道。豆漿油條,煎餅果子,小籠包子,炒餅炒麵,板面拉面,驢肉火燒,炸雞烤鴨……滋味各異的小吃,碗碗都是家鄉的味道。我坐在小吃攤的長凳上,跟老鄉一起吃飯。又聽到熟悉的鄉音,又吃到熟悉的味道,我忽然有種想流淚的沖動。喧鬧的小吃攤,讓我看到了生活本該有的樣子。一碗人間煙火,足以讓一顆躁動的心安穩下來。後來,我選擇永遠留在故鄉——沒有什麼比故鄉的味道更有吸引力的了。

一碗人間煙火,里面藏着生活的種種味道,有踏實和充實,有幸福和安慰,有希望和憧憬,還有溫情和詩意。人生在世,夫復何求?一碗人間煙火,足以慰平生。



遺失在地鐵裏

一個青年在哭。他背對着所有人。

地鐵在地下穿行,黑色的隧道讓明亮車廂里的窗成了鏡子。鏡子映照出他想藏起的正面,眼淚從他的臉頰滾落。

他看上去不過二十四五歲,空着的雙手不斷抹眼睛,有些手足無措。此時的車廂里坐得半滿,但人們幾乎都低頭自顧自地刷手機,誰也沒有抬頭關注他。其實這樣也很好,置身人群,卻不被人看見。

我曾經聽一位翻譯家講了一個故事。他問如果在西餐廳就餐時有人不小心把醬汁倒在身上,其他人該怎麼辦?聞者紛紛說應該給這個人紙巾,或者應該幫着擦拭。翻譯家說,其實每個人都應當若無其事地繼續用餐,不要提醒對方你留意到他的失態。

此刻,我想遞給紙巾給這個青年,但終究只是目送他到站下車。等到他走出閘機口回到地面,或許就心情平復,神色如常了。地鐵承接了他的不快,列車呼嘯向前,也帶走了他的眼淚。

每天,究竟有多少東西落在一座城市的地鐵里?如果你打開上海地鐵的官網,會發現許多有意思的失物招領。有常見的——66把雨傘、3台電腦、4本書、2只手錶、55對耳機、21個充電寶。有要緊的——3張醫療拍片、67張身份證、6張駕照、14張工作證、13張學生證、48把鑰匙和鑰匙圈,以及7張門禁卡。也有貴重的或者說對本人有特殊意義的——2份合同、13張借記卡,還有1枚勳章。

有時你會看到好玩的事情。比如,2020年5月21日,有個姑娘在微博上發文章說,在上海地鐵4號線上,看見有人掉落一只綠色的小恐龍毛絨吊墜。而在2021年1月7日的微博

上,有個女孩也發文章說,早上8點多在上海地鐵2號線上撿到一只綠色的小恐龍毛絨吊墜,“不忍心看到它被人踩,送到了南京西路地鐵站服務中心,主人記得去拿”。我看了看圖片,兩只小恐龍相似。是這一批玩具都喜歡離家出走,還是就是同一只小恐龍,半年多時間一直在地鐵里換乘與漫遊?

豆瓣上有人說,有個女生在上海乘坐地鐵時,把新買的衣服落在了購物袋里。過了一陣子,賣衣服의店家卻把錢退給她了。原來是撿到的人找不到失主,就去服裝店里把衣服退了,購物的款項原路返回購買者處。這是都市里的“日日思君不見君,共飲長江水”,這也是地下空間里“雲中誰寄錦書來”的善意和機智。

地下是另一個空間。一個完全由人造物構成的空間。一個似乎摒除了日常作息的空間。

雨季來臨時,遺失在地鐵里最多的是雨傘。夏天時,你會在地鐵座椅上看到被人忘記的、隨着車輛進站減速和離站加速滾來滾去的西瓜。倘若有一個從不離開地鐵站的“劇院魅影”,他完全可以通過觀察落在地鐵里的物品來判斷地面的季節變換。



有時你在陽光下進入地鐵站,等到出站時,陽光全然不見。乘客出站魚貫融入夜色,神色如此自然,仿佛之前的陽光從未存在。這也是龐德的詩:“這幾張臉在人群中幻景般閃現,濕漉漉的黑樹枝上花瓣數點。”

有時你從傾盆大雨中沖進地鐵站,渾身衣服濕透,頭髮變成一縷一縷,但坐進地鐵,一車廂的人干干爽爽的,他們看到你時自然會讓出一圈距離,詫異于你的狼狽。仿佛全世界的雨,單單落在你一個人身上。

許多年前,我剛參加工作時,地鐵里的乘客還人手一張報紙。我記得當時叫“石門一路”現在叫“南京西路”的地鐵站出站口的台階上,總是站着一位戴藍色絨線帽的老人。

由下往上涌動的人群,似一個個浪頭撲上來。老人靠着台階,對着上行電梯上的人露出笑臉,不斷重複着說:“古德毛寧(早上好),請把不要的報紙給我,謝謝儂!”他像浪花里的一塊礁石。

時間久了,據說有人會專門留着報紙給他。如果遇見的是小姐,他就會用不標準的英語說:“三克油,密斯。哈嘍,密斯(謝謝,小姐。你好,小姐)!”她若是笑了,他就跟着笑。這樣非常短暫的交會,帶給不確定的生活一種確定感。有幾個女白領,天天在樓梯口遇到他,有時會帶一些點心給他。一塊當作早飯的三明治,或者是多買的一塊棗飯糕。

我記得他說,他每天上午能收10斤報紙,回家賣掉後,“一天買小菜的銅鈔就有了”。現在這些弄堂已經消失不見,算來他應該年屆九旬,就算還住在附近,可能也無力來收報紙。最重要的是,上班族再也不在地鐵里看報紙了。

大家都是低頭刷手機。即便在同一個車廂里,有一個青年哭得这么明顯,也沒有人抬頭看他一眼。

我想終究有很多東西遺失在地鐵里。即便在失物招領欄仔細尋個遍,也找不到。

作者:沈軼倫