

你活得太累,皆因想得太多

□李思圆

作家蔡澜,在接受一档节目采访时,他提到了一段往事。

二十世纪八九十年代,蔡澜在著名的邵氏电影公司担任监制,做得风生水起,为邵氏电影赚了很多钱。可是,有艺术梦想、崇尚自由的蔡澜一直想拍一部文艺片。他把这个想法和老板说了,老板却以不赚钱为由拒绝了。一直拍商业电影的他,陷入无尽的痛苦之中,感觉自己就像是一台没有自由的赚钱机器。但后来记者问他,当时那个过程痛不痛苦时,他却云淡风轻地说,不讲了,也不去想了。言简意赅的四个字——不去想了,道出了他的智慧。

蔡澜最智慧的地方,恰恰就是他懂得及时止损,能看得开,也能想得开。

生活中,我们总是容易忧

虑明天,担心未来。但饭是一口一口吃的,路是一步一步走的,所有的压力和困难,也需要一天天去承担。

有这样一则故事。一个铁匠,家里非常贫困。于是铁匠经常担心:如果我病倒了不能工作怎么办?如果我挣的钱不够花了怎么办?结果这一连串的担心像沉重的包袱压得他喘不过气来,让他饭也吃不香,觉也睡不好,身体越来越差。

有一天铁匠上街去买东西,突然昏倒在路旁,恰好有个医学博士路过。博士在询问了情况后十分同情他,就送了他一条金项链并对他说:“不到万不得已的情况,千万别卖掉它。”铁匠拿了这条金项链高兴地回家了。从此之后,他经常想着这条项链,并自我安慰道:“如果实在没钱

了,我就卖掉这条项链。”这样他白天踏实地工作,晚上安心地睡觉,逐渐又恢复了健康。

后来他的小儿子也长大成人,铁匠家的经济也宽裕了。有一天,他把那条金项链拿到首饰店里估价,老板告诉他这条项链是铜的,只值一元钱。铁匠这才恍然大悟:“博士给我的不是一条项链,而是治病的方法。”

生活中,大多数烦恼,就是因为想得太多。明明是别人不经意的一个眼神,明明是一个很简单的问题,偏要杞人忧天,陷入无尽的遐想。结果想着想着,就陷入了负面情绪中,难以释怀。正所谓,世上本无事,庸人自扰之。

许多时刻,我们觉得活得太累,皆因想得太多。过去不纠,当下不杂,未来不忧,才能让自己活得更轻松和自在。

N 耐人寻味
cirenxunwei

美国一位心理学家曾做过这样一项实验:他要求实验者把未来一周的烦恼写下来,投入一个“烦恼箱”中。一周后,他和实验者一起打开箱子,结果发现,90%的烦恼都没发生。

接着,他让实验者把还未解决的烦恼再一次写进了“烦恼箱”中,寻求解决之道。一

周后他们再次打开箱子,大部分实验者惊喜地表示,过去那些烦恼,已经不复存在了。

《平凡的世界》里有句话说得好:“如果你不给自己烦恼,别人也永远不可能给你烦恼。”有时候不是烦恼选择了人,而是人主动选择了烦恼。人生在世,与其心有千千结,不如顺其自然,随遇而安。

R 人生百味
enshengbaiwei

货好人来

□徐竞草

明叔在省城的老城区开了一家瓦罐汤馆,每天上午十点到晚上九点,汤客不断。

近几年,新区崛起,很多人,尤其是年轻人,都搬走了,老城区人口下降,明叔的瓦罐汤也

没以前卖得好了,生意不再景气。

但渐渐地,又好了起来:那些搬到新区的汤客们,不习惯喝不到这家瓦罐汤的日子,又开始隔三差五地开车回来喝,哪怕是为此多花

费一些时间。

明叔说,汤客是自由流动的,要走的,他拦不住,自己能做到的就是,用真材实料煨好每一罐汤,用好汤叫来人。人叫人,叫不来人,货好人自来。

F 凡人一叶
anrenyiye

活着

□徐立新

小区里有一位老太,今年80岁,独居。

老人,每天都会在各个单元楼下的垃圾桶旁走动,捡拾住户们扔掉的废品,然后卖掉。

我在电梯里经常见到这位老人,在聊天中得知,老人两个子女的家境都非常不错,住在附近的小区里,每周会过来跟她聚一次,都以不卫生、不健康等理由反对她捡废品,但老人坚持自我:“我捡废品,不是为了赚钱,而是为了活着。”老人对我说,自己不喜欢待在家里看电视,也不爱扎堆打牌、闲聊,不找点事干,就太无聊了。

还有,就是表达对小辈们的爱,老人说,她是一个从乡下来的老太太,没有退休工资,生活费全靠孩子们给,“我自食其力,捡点废品,挣些钱,然后买些牛奶、水果,送给孙辈们吃,让他们知道没什么大用的奶奶,很爱他们,而且身体健康,过得有滋有味的,好让他们安心地去学习、工作、干事业”。

这位老人还说,两个孩子家里什么都不缺,牛奶、水果更不是什么稀罕物,“他们有,那是他们的,我还是要送的,我不能只做一个被人关心和爱的人,亲人间的爱,应该有来有往”。

请本文版图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

N 南腔北调
anqiangbeidiao

如何做一个不焦虑的妈妈

□福里小蚪

上周应朋友的邀请,给一个知名的英语培训机构做了一次“妈妈私享会”,具体内容是给大家讲讲海外的一些教育经历和国内幼升小的经验。我捧着准备好的资料,往台上一站,看着妈妈们的眼神中都充满了焦虑和企盼,仿佛也看到了几年前女儿幼升小时期的自己。

在初为人母的几年,我也会买很多的育儿书来看。可是渐渐地,我摸索出了一个规律:别人家的孩子,是别人家的孩子,自己家的孩子没有人会比你自己更了解。《虎妈战歌》里,著名的虎妈蔡美儿,会每天趁体育课时间把女儿接回家练琴;旅行也一定要找能够有地方练琴的酒店,试问你坚持得住吗?《我是一个妈妈,我需要铂金包》里的作者妈妈能混入纽约最上流的上东区圈子,试问你进得去吗?

每个孩子、每户家庭的背景和情况都不一样,对孩子有合理的期望值,也是让妈妈戒焦虑的强行冷静剂。孩子是哪块料,你亲生的,你还不知道吗?我们为人父母真正需要做的是在发现孩子兴趣和长处的

基础上,给他们一把助推的力量。

一切回到最终的目的,如果你的价值观里,只有念全世界前50的名校,进前500强的公司工作那才是成功,那就按照你自己的路线走。而我的愿望,只是希望女儿以后幸福。幸福的定义有很多,而幸福一定是建立在快乐的基础上。现在她觉得学习是快乐的,所以她成绩好;现在她觉得弹钢琴和画画是快乐的,我什么都不用说,她都能每天坚持练习。现在她觉得游泳和跑步是不快乐的,每星期的游泳课都上得很痛苦。所以,她也正在对我展示她的天赋和兴趣,展示她的弱项。那么对天赋和爱好,我们可以发展和加强;对弱项就要合理降低期望值。

看过一篇报道,哈佛大学的本科生中80%曾在读书期间患过抑郁症。斯坦福的学生里,自我伤害的表现也很常见。这个世界永远不缺天才,永远不要拿自己孩子跟别的孩子比较,在跟别的孩子比较之前,先拿自己跟别的父母比一比清醒。有条不紊地按着自己的步子走,孩子一定会开出最美的花。你快乐了,你的孩子也能快乐;你幸福了,你的孩子才知道什么是幸福!

党是我的家
党是我的妈

□房守斌

八岁没了妈,
从此没了家。
夏天睡树下,
冬天牛棚扎。
下雨车屋里躲,
雪天草窝里爬。
大娘给碗黑糊糊,
二婶给捧豆腐渣。

吃了三年百家饭,
11岁又找到了妈。
村里来了抗日联合会,
支起大锅把营扎。
急忙拾柴又烧火,
丈八井绳把水拉。
大锅蒸的窝窝头,
萝卜白菜辣椒辣。
吃上了共产党的大锅饭,
终生有了温暖的家。

今年八十八,
党是我的妈。
七十七年养育情,
恩深似海难报答。
离休永远不离党,
余热一点点报国家。

