

勇敢做自己,跑出你的人生节奏

□ 大智

小的时候,父母总会时不时和你提起隔壁家的小孩。隔壁家的小孩是一种怎样的存在呢?就是那种语数外理化生政史地门门不差,体育项目样样精通,偶尔还会拉个琴弹个吉他,甚至还会跳舞画画。他们就是老师眼里的好学生、家长眼中的乖孩子,模范生一样的存在。在父母的眼中,别人家的小孩总会被夸大,好像能文能武、无所不能,而自己就是一个学习成绩差又没有什么特长的“落后者”。

我们在很小的时候就会被拿来拿去比较,长大之后,我们被拿来比较的次数并没有减少,只是小时候比较的是成绩,长大后比较的是方方面面。

邻居家的孩子带来了男朋友或是女朋友,我们就会被家里的七大姑八大姨催促;隔壁家的孩子考研了,家里人就会问你为什么不考研,因为他们听说考研好;父母同事家的孩子找到了一份稳定的工作,我们就会被问为什么不回到家乡工作,也找一份看起来稳定的工作。

好像我们的人生总会被身边人规划好:他们以过来人的身份来给你指导,他们认为给你指出的那条路更好走一些,他们期望你可以过上他们认为的幸福生活。慢慢地,我们变得麻木了,也忘了:不要随便去和别人比较,你要活在自己的节奏里。

记得初中体测的时候,我最不擅长的就是跑步。短短的800米对于我来说简直就是灾难。跑的时候就会脸红心跳加速,喘不上气;跑完之后头痛恶心,想直接倒在地上。有一次,在跑步之前,我向一位跑步很快的同学请教经验,他告诉了我一句话:跑在你自己的节奏里。再次测试的时候,我按照他说的方法尽量以自己的节奏去跑,不去在意旁人的快慢,最后顺利

跑完了800米。在那次之后,我才明白了他每次跑步都坚定不移的原因:他一直跑在自己的节奏里,旁人的快慢与他无关。

从此,我爱上了跑步,我喜欢那种不顾一切坚持跑完的爽快感。落下的每一个脚印都是一个音符,它们欢欣雀跃地在我身后跳动着,躯体最深处的信念都会被唤醒,它一遍又一遍地提醒着我要坚持做自己喜欢且有意义的事情。每次踏上跑道的时候,总会想起村上春树的那句话:“无论何事,赢了别人也罢输给别人也罢,都不太计较,倒是关心能否达到为自己设定的标准。”在跑的过程中,有比我跑得快的人,也有比我跑得慢的人,我始终知道别人的节奏并不适合我,我只顾着朝眼前的道路奔跑,真真实实地感受着每一次脚掌落在跑道上的那种弹动,踏踏实实、一步一步,5公里、10公里……

保持自己的节奏难吗?难。在这个过程中你要学会面对别人的流言蜚语和不支持,在某一时刻你甚至会觉得孤独到全世界只剩下自己,你会怀疑自己、否定自己,甚至想要放弃自己。我也是用大学4年的时间才慢慢学会了与自己和解,倾听自己,稳住自己的节奏。

记得在我上大学前一天,父亲发给我一条信息:“去经历,去做你想做的,选你所爱的,而不是别人眼里正确的。孩子,你的一辈子应该为自己而活。”至今我还是会把这句话写在日记本的封面,当作一种安慰和鼓励。

所以在大学期间,别人告诉我学生工作和学习兼顾不了,要学会舍弃一个的时候,我都参加了,因为我心里知道两者对我的成长都至关重要;当别人说申报大学生创新项目需要花费一年多时间去做的

时候,我还是抽出时间顺利完成了;当别人告诉我大学生活就要打游戏看看剧“放松”自己的时候,我还是选择去图书馆看一本自己喜欢的书;准备考研的那年家里出了一些状况,别人都告诉我准备得有些晚的时候,我会在冬天漏着风的窗边一坐就是15个小时……好像那时我有点与众不同甚至“不合群”,但我现在因我充实的大学生活感到满意。如果你问我:会因为不被理解而后悔吗?不会。如果回到4年前,我还是会做那个独一无二的自己,因为那些孤独和难熬都是暂时的,现在我就很感激曾经那个有点小小倔强的自己。

我的人生称不上精彩,也是一个被丢进人海里找不到影子的人,但我还是渴望在自己平凡的人生中,能够拥有一份属于自己的不平凡。如今我选择在北京继续攻读理工科研究生。实验之余,我会坐在电脑前敲下一个个文字,它们就像是活蹦乱跳的精灵,写出的每一篇文章都是我的真情实感。后来,我建立了自己的公众号,并努力坚持,定期更新,我想把更多的感悟分享给别人。偶尔会有人问我:写文章不耽误学习吗?公众号挣钱吗?我都会一笑:“稿子写得不好没挣过钱,写文字是爱好,我不会把它当作负担,反而是一种享受。生活需要多姿多彩,不对吗?”

现在,我仿佛褪去了年少时的焦躁,摒弃掉旁人眼光后的自己,反而更轻松了。我不在意别人的脚步,他们的快慢对于我来说只是一个参考,并不是我人生的最优解。我人生的航向,只能自己掌舵。

偶尔会感慨这世界千姿百态!有人从小生活在有爱的家庭里,有人却是留守儿童;有人高中就辍学,有人一直读到博士;有人大学毕业选择进公司工作,有人

选择创业;有人花费多年寻找自我,有人在18岁就知道自己想要什么;有人在年少时就遇到了跟随一辈子的人,有人在30岁还是独自一人;有人在40岁顺风顺水,有人一路还在跌跌撞撞。仔细想想,好像没有人规定某件事必须要在特定的时间点完成,25岁选择创业,30岁再结婚,35岁有了小孩,40岁再去世界看看,这些顺序颠倒了好像也不错,有时候反而能看到更别致的人生风景。

身边的朋友中,有人创业了,据我了解她做得还不错,她说想一步步实现自己想要的生活和理想;有人还在坚持三战考研,他说这道坎在自己的心里过不去,再努力最后一次;有人在工作中对自己有明确的定位,过程虽曲折,但也正朝着自己的目标一步步逼近。

在聊天中我和朋友说:真好,身边的每一个人都在往更好的方向走着,这种感觉就像是东阳光洒了进来,都是希望。

活在自己的节奏里难吗?很难,有时候是难上加难,但你得学会抵挡住别人的冷嘲热讽,不被影响。也许有时候你也想和自己心底那份小小的倔强和解,突然冒出“要不就按照别人说的那样去生活”的想法。在这个时候你就要对着镜子,坚定不移地告诉自己:耐心,再耐心一点;勇敢,再勇敢一分。

马薇薇说过:要自由的人,其实要承担最大的责任;选别人少走的路的人,要背负最沉重的枷锁,从来就没有不需要重力的飞行。

我们都要学会去爱,去生活,要把眼前的一世当作一百世一样过。别怕,跑出自己的节奏,过了这条隧道,前面就有光!

——摘自《读者》

点 滴

海里的淡水

□ 安东尼·德·梅勒

人生就是一场盛宴,很可惜的是,大部分人却饿死了。我这样说,你也许不能理解,我讲个故事你就明白了。

有几个人在巴西沿海坐木筏,可是他们都没发现他们身下的水是淡水,最终渴死了。那里确实是一片海,但是有一条大河从巴西内陆流入大海,可惜他们对此一无所知。

同样,我们被快乐、幸福和爱所包围,只是很多人不知道而已。

——摘自《看天下》

善意

□ 南台人

“但愿世上人无病;何愁架上药生尘。”此乃旧时药店对联,几近菩萨心肠。旧时,文印社挂有“敬惜字纸”的匾额,酒店堂店内张贴对联“进门只道千杯少;出店方知一盖多”。

在传统商业伦理中,不乏为消费者考虑的善意。如今商家挂的却多是“招财进宝”之类的招牌。

——摘自《牡丹晚报》



笼子多大,鸟儿才快乐?

新加坡人真有想象力,他们在一个山谷上盖一张数百米见方的大铁网,里边有树有花有人造的瀑布流泉,养了上百种鸟。鸟儿可以腾空、盘旋、俯冲,从这边树丛远远飞降到那边林间。莺歌燕舞,相互应答,好不自在!游人钻进笼门,就与三千多只一百多种鸟儿在一起,似与禽鸟同乐。如果不是仰头望去,看见高高一张巨网中透现的蓝天白云,真不知还有真正的空间在网外。

这便是新加坡著名的裕廊飞禽公园。公园的饲养员尽力把笼中一切搞得像大自然。他们把香蕉挂在树上,把波罗蜜剥开平贴在石头上,还在横斜的树杈上钉个木盘,放了面渣米料。鸟儿有丰足的美食,不必计较香蕉为什么不是长在香蕉

巨笼

□ 冯骥才

树上。有吃有喝,可以快活地游戏,也可放心栖息,用不着在大自然中为了生存历尽艰辛去觅食,以填塞饥腹;更无遭遇天敌或猎手伤害的危险。我笑着对一位同行者说:“放大鸟笼并不是给鸟自由,而是使鸟更适应笼子。”

可是走出巨笼,回首看去,发现几只大鸟不知怎么跑了出来,它们并不飞去,而是站在笼顶上向下张望,其中一只白鸟拼命把头扎进网眼,原来它们想回到笼里去。我对笼鸟的忧虑真是太多余了。

飞禽公园还有一个奇观,便是“黑暗世界”,养的全是夜鸟。室内漆黑,一间间鸟室,可以隔着玻璃墙观赏。几只猫头鹰站在秃树上睁大一双双可怕的圆眼,射着冷峻目光;蝙蝠迅疾无声地飞来飞去……屋顶涂黑,零落装上一一些小电珠,一闪一闪,宛如天上寥落寒星,还有一束束青白灯光,仿佛苍凉月色,这样就使游人在大白天得以看见夜鸟们活跃时的景象。到了真正的黑夜,游人散去,“黑暗世界”里就照射强光,如同白昼,夜鸟便安然睡去。因为夜鸟也要休息。我说,人真是有本事,按照自己的需要,可以颠倒白天和黑夜。但幸亏是对鸟,而不是对人,对人自然就够呛了。

——摘自《冯骥才散文精选》

人 生

不妨错过

□ 黄征宇

在硅谷,很多成功人士都会说一个词——FOMO,即 fear of missing out(害怕错过)。越成功的人越在意FOMO,他们担心如果不能随时随地掌握这个世界的最新动态,就会错过机会。

但是,斯坦福大学的教授们提出了一个很好的问题:“你看了那么多的新闻,其中有多少真正对你产生了影响?掌握了那么多信息以后,我们做出的判断真的比以前更正确吗?”恐怕并不是。绝大多数时候,大多数人仍然依靠直觉或习惯做决定。

斯坦福大学的教授们给出的建议是:“新闻并不需要看很多,获取你最需要的关键信息即可,因为绝大多数信息跟你的生活关系很小。”在大量阅读跟你的生活关联度不大但冲击力很大的新闻——例如某地发生恐怖袭击之后,人的负面情绪和焦虑感都会大幅上升。

教授们说,必须在大脑外设立一道防火墙,并不断为大脑补充养分,这样才能从根本上抑制焦虑,让人变得更专注、更有效率、更有幸福感。

但我观察到的是,在机场、地铁、餐厅等公共场所,家长和孩子手里拿的往往不是书,而是手机或平板电脑,而且通常是各看各的,并不交流。

为什么赚了多少钱,进入了中等收入行列,人们却不快乐?答案很简单:幸福的关键在脑袋里。

——摘自《今晚报》