

## 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打游戏看看剧“放松”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，这种感觉就像是有束阳光洒了进来，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，酒家店堂内张贴对联“进门只道千杯少；出店方知一盏多”。

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，他们在山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》

### 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。

为什么赚了不少钱，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》