

## 你不是世界的中心

□ 米丽宏

日本作家和田秀树，写过很多畅销书，导演过电影，还是一名精神科医师。他经常应邀四处演讲，帮人们解答精神方面的困惑。

有次演讲时，他做了这样一个实验：演讲了十几分钟，他突然停下，回到后台穿上外套，又回到台上。他问观众：“请回忆一下，我刚才穿了什么图案的衬衫呢？”

大部分观众被问蒙了，因为没注意到；有一两个自信满满地说出了答案，但跟真实的情况一点儿都不搭边。比如，有人说他刚才打了蓝色领带，而真实的情况是，他根本没有打领带。

和田秀树用这个小实验告诉大家：别人对我们的评价不一定准确；“无论是服装还是一举一动，其实人们不会那么认真地去注意你。”

很多时候，我们都想当然地认为，自己才是这个小小世界的中心——在家庭、在单位、在大街上……肯定有许多人注意着自己，观察着自己的一举一动，而自己的一言一行也在影响着其他的人。其实

根本不是那么回事。每个人都有自己的生活、自己的世界，大家都在自顾不暇地忙着自己的事，除非有必要，否则很少有人去专门关注别人。

你看，就连和田秀树这个颇有光芒的、站在众人目光焦点中的名人，观众也对他有所忽略——大家来听他演讲，是各取所需，而不是来研究他本人的。

我们生活中的多数人，都是以路人甲的姿态出现；而你，并不是他们关注的中心。你的出现，别人会欢迎；你的消失，没人会在意。单位里无论缺了谁，都会照常向前运行；世界无论缺少谁，第二天太阳还是会照常升起。

所以，不要把自己看得太重，你并没有自己想象中的那么重要。

我们不是世界上最美的珍珠，不是世界上最无瑕的璞玉。我们只是沧海一粟，微不足道的角色……或许在某个舞台上，你是演出的主角，是瞩目的明星；但当五彩的灯光熄灭，你还得回归自己的生活。永远活在狂热的虚幻里，是自恋的，也是

愚昧的。在一个农民眼里，你远不及他的庄稼重要；在一个牧羊人眼里，你远不如他的一群羊重要；在为人父母的眼里，你远不如他们的子女重要。

世界离了你，依然转动，你不是世界的中心。

把自己看得太重，你会错过很多真正重要的人和事。因为当你把自己当成世界的中心时，心里只想着自己，听不到世界给你的回应；或者是太在乎别人对待你的态度和眼光，结果束缚了自己，失去了本来的状态和节奏。当你明白你不是世界的中心，你会发现，你已把自己放入众人中间，心自然会沉下来。

我们的确有那么一段时间，是小小家庭的中心、亲人眼里的中心，我们一哭一闹，就会有人过来哄着爱抚，可那是婴幼儿时期。是的，我们也在很多时候、很多场合，会被外界评价、判断，这时候你应该有自知之明。外界只是在表达他们自己的观点，不可避免地带着他们的过去、他们的现在给予他们的认知和偏见，不可避

免。而你就是你，你不要靠别人的眼光和看法来证明自己。

有欠缺、有不足，那是正常的。谁是完美的神呢？读过《了不起的盖茨比》，第一需要明白的就是：“即使尽了全力，即使有了全部的运气，即使做到最好，你还是得不到你想要的一切。”因为世界不是围绕你来旋转的。

你不是世界的中心。所以，平静地接受自己，接受自己的好，也接受自己的不好。这样，你才会走出思维怪圈，更加理性地去看清事物的本质。

我们是社会动物，每个人都无法独活。我们的烦恼，大部分来自于人际关系；很多幸福美好，也来自于人际关系。我们每个人都是社会大系统的一分子，但不是世界的中心。我们只能通过与他人沟通协作、互帮互助，通过不断为生活、为他人、为社会作出自己的贡献，才能成功解决人生一系列问题和挑战，从而过上幸福的生活。

——摘自《包头日报》



### 点滴

## 人生有“远”意

□ 郭华悦

我喜登山，看过、爬过的山多了，便觉山有远意。

登高壮观，是高远。人在山下，仰望高山，险要陡峭的高远之意，流露无遗。群山万壑，延绵不绝，是深远。身居远处，眺望群山，高险之意少了，延绵之韵多了。悠然见南山，此为平远。不高也不险，不远亦不深，一座山，如东篱之菊，静静于眼中绽放。再思，这三种远意，在人的一生中亦为常见，不同的年龄，各有侧重，不同的人，各有喜好，都很精彩。

少时尤喜高远。年少时，志存高远，喜欢将人生的蓝图描绘得气势磅礴，壮阔非凡。对于日后的憧憬，大多深得高远之意。

到了中年，经历过阴晴圆缺，人生多了深沉，也有了深远之意。

老年，更喜平远。一个人走到了晚年，对于时间会变得更敏感，人生多了平远的平，平和豁达成了生活的主调：向前，一蓑烟雨任平生；回望，也无风雨也无晴。

“远”意体现了不同的生活方式，无优劣之分，也不是绝对地按年龄划分，它们各有不同的精彩，就看个人的喜好与选择。心怀美好，在人生的不同阶段，皆可领略不同的“远”意，它们汇聚一起，成就美满。

——摘自《广州日报》



### 人生

## 人生的痛痒

□ 倪西赟

世间有两件事是别人做不得，而自己做得。一是痒，二是痛。

小时候，爷爷常年皮肤痒。涂药，看病，皆不灵。唯有自己挠，可暂时止痒。痒在手上，脚上，胳膊上，肚子上，爷爷自己挠，但痒在背上，挠不着，爷爷常烦躁。

奶奶说，我来帮你挠。挠了几下，爷爷嫌弃地说，你挠得太轻，不管用。奶奶撇嘴而去。父亲来挠。挠着挠着，爷爷说，你下手这么重，是不是要我老命？父亲摇头而去。我说，爷爷，我来帮你挠。挠着挠着，爷爷大笑不止。我问，爷爷，你笑什么？爷爷说，你这哪里是帮我止痒，分明是挠痒痒。去去去！

挠个痒，轻不得，重不得，更痒不得，怎么办？爷爷说，你给我弄根树枝来。我问，要树枝干啥？爷爷说，别问那么多，赶快去。我在门外树下拣了一根树枝递给爷爷。爷爷把树枝放在背后，用树枝不停地挠痒处。一会儿，爷爷终于舒坦起来。而后，爷爷扛起锄头，下地干活了。

最近，公司一女同事没来。一问，该同事失恋，心态崩溃，把自己锁在房间里寻死觅活。父母劝，她对着父母大喊大叫，不听。闺蜜去劝，她说不是你失恋，定不会伤心，闭门不见。其他人去劝，都被她轰出来。大家怕她做傻事，轮流守在她房门外。前几天，该女同事不吃不喝，情绪不稳定。大家很是担心。一位过来人对她的父母说，不要太紧张，过段时间她就会出来的。不管不问行吗？父母家人还是比较担心。但没过多久，该女子情绪渐渐稳定下来，先是和闺蜜微信联系，之后主动开门向父母要吃的。后来，自己没事一样来公司上班了。

生活中，我们常会遇到痒痛之事。自身痒，心自知，他人难以体会，不得要领。唯有自己，知轻重缓急，搔得刚好，搔得舒服。自身痛，亦心自明。他人的帮助、劝慰都是表面，只有自己真正想通了，方能自愈，不再疼痛。

——摘自《意林》

### 不要等待

□ 余秋雨

幼时，不懂得等待。年轻时，懂得了等待。渐渐明白凡是大事、好事，都需要耐心等待。终于年长了，才恍然大悟，尽量不要等待，尤其是不要长时间等待。

等待，是把确实的今天，交给未知的明天。

等待，是把当下的精彩，押注给空泛的梦幻。

等待，是一种心理安慰，但也有可能是一种心理诱导和心理欺骗。

等待，是取消一切其他可能，只企盼那艘想象中的孤舟。但孤舟本来可以停泊很多别的码头，也被取消了。因此，等待，是两相取消，两相单调。

有人告诉你，屋后的山坡上有一棵树，三年后会结出一种果实。于是你苦苦守望，天天等待，与朋友交谈也不离这个话题，而且已经一次次安排三年后的开摘仪式。大家对那种果实越想越玄，还不断地在加添悬念。三年一到，终于开摘了，大家张口一尝，立即面面相觑。

原来，那果实口味平庸、粗劣、干涩，没有人愿下第二口。再看周围，漫山遍野都是草莓、刺梨、紫石榴、桑葚、酸枣、青柑，整整三年，它们全被冷落了，你连看都没看过一眼。但是，究竟是你冷落了它们，还是它们冷落了你？看看它们灿烂而欢快的表情，就知道了。

由此证明，等待是一种排他的幻想。

苦苦等待来的，多半是尴尬。何必等待，不若着眼当下。与其等待稀世天象，不如欣赏今天的晚霞。晚霞中，那一团彩云散开了，也不要等待它的重新聚合；那一脉云气暗淡了，也不要等待它的再度明亮。它们每一次翻卷出来的图案花纹，全在人们的等待之外。因此只有不等待的人，才能真正享受晚霞。晚霞不见了，你还等待什么呢？等待明月星稀、乌鹊南飞？它们恰恰都没有来。于是等待明天的晨曦吧，但是，整个早晨都风雨如晦，别是一番深沉的咏叹。从理论上说，等待，是一种由“预测”“预期”所引起的误导。

那么，“预测”“预期”的依据又是什么呢？是“预知”。所谓“预知”，大多是从异地、异时的相似资料所拼凑出来的主观判断，其中掺杂着不少幻想。对于这种“预知”，哲学家王阳明认为是“未知”和“无知”。因此他提倡“知行合一”，否认在行动之前有什么“知”。他本人就是行动的典范，而且总是立即行动，决不等待。如果无法行动，他也不等待。如果有一丝可能，他只寻找这种可能，而不是等待这种可能。寻找是主动的，等待是被动的。王阳明宁肯放弃，也不要被动。

其实，比王阳明早1800多年，始祖级的大哲学家庄子就已经用最简洁的语言提出了这个主张，只有两个字：“无待”。

——摘自《读者》

