

回应的力量

□ 伯雅

不管在做什么,我都及时回答你,这样就能让你知道:我是爱你的。

我曾经看过一本儿童书,其中有这样的情节:有一只小鸭子早上起床就喊“妈妈、妈妈”,吃饱之后又喊“妈妈、妈妈”。她出去玩了一会儿,一进门就又喊“妈妈、妈妈”。每次,不管妈妈手上正在做什么,她都会停下来耐心地回答孩子:“唉,我的宝贝。”晚上睡前,她爸爸忍不住问她:“你一天到晚老叫妈妈,到底有什么事儿啊?”小鸭子说:“没事儿,我只是想叫叫妈妈,然后听她回答我。”

看,这就是回应的力量。不管自己在做什么,都该及时回应,这样就能让对方很确定地知道:我是爱你的。亲子之间如此,夫妻之间其实也应该这样。互动时,另一方永远有回应,这就是感情的基础。

有人会觉得,回应还不简单吗?你说说话我答应就行了。还真不是。

有很多夫妻觉得伴侣不懂自己,生活乏味,回家不想说话,就是因为缺少了相互回应的热情和动力。比如,一个人回到家兴致勃勃地说:“你知道吗?今天我遇见一件有意思的事。”另一个人却紧盯着手机,手上滑动着,头也不抬地说:“你说吧,我听着呢。”这种看不见眼神的沟通,不是真的回应,因为它会让人觉得说出来也无趣,自己的吸引力比手机差远了,还不如不说。还比如,妻子兴奋地搭配好衣服,问先生:“你看我穿这件好看吗?这件比昨天那件怎么样?”丈夫随便看了一眼说:“嗯,好看。你穿哪件都好看。”这种看似标准却不走心的回答,也算不上回应,因为没有情感上的交流与碰撞,很是敷衍。

好的回应是什么样呢?是那种不管你什么时候跟我说话,我都愿意放下手上的事,认真听你说。你说的事情我都很感兴趣,愿意和你一起认真讨论;你快乐,我

也觉得快乐;你难过,我也觉得难过。这会让说话的人,觉得自己被看到和重视。

生活中一个很常见的吵架场景是,妻子回家气愤地说:“今天,我在单位碰见一件特别生气的事情,领导怎样怎样……”说完后,妻子本等着丈夫一起拍桌子或安慰自己,没想到他冷静地说:“要我说这件事情你也有责任,有做的不对的地方。”然后给出一堆意见和建议,就差做个PPT了。这种聊天最让人烦躁,因为妻子此刻需要的只是情感上的共鸣,并不是一个人生导师。丈夫的冷漠回应让妻子所有情绪在此时此刻找不到出口,憋在了胸口。

我身边有一对感情特别好的夫妻,他们好像永远有说不完的话,即使一方出差,也会在晚上视频聊天好久。有一次,大家问其经营婚姻的秘诀,妻子不好意思地笑了笑说:“我们的共同语言就在于一起聊感兴趣的人和事。有时候,两个人越

说越起劲儿,竟然能一直聊到半夜,说完之后都觉得特别痛快,而且感觉对方就是最懂自己的战友。”

看,彼此回应就是有这种魔力。如果你觉得回应伴侣很麻烦,就想想过去谈恋爱的时候,是不是对方分享的每一点儿小事儿,你都特别愿意听?对方的任何情绪,你都会抓住不放,趁此机会给予关怀和问候?对方发过来的每个链接,你都认真从头看到尾,恨不得做一番阅读理解后,再和他热烈讨论一番?因为你觉得这是了解对方的最好方式。现在为什么不愿意了呢?所以,不是时间久了感情变淡了,而是我们变懒了。

保持好奇、保持关心、保持热情,这些就是良好回应的基礎。想要一份美好的感情确实不容易,但是只要用心,一切就都简单了。

——摘自《婚姻与家庭》

点滴

不把鸡蛋放在一个篮子里

□ 张燕峰

朋友是个生意人,投资失败,负债累累。好在朋友为人豪爽仗义,平时没少周济大家。听闻他有困难,朋友们纷纷表示愿意助他一臂之力,帮他渡过难关。可他只跟每个人借3万元钱,多了不借。有几位有钱朋友愿意每家出10万元帮他还债,却被他拒绝了。众人不解,明明可以只落10个人的人情,干吗一定要落30个人的人情呢?

朋友说:“我不能把鸡蛋放在一个篮子里。如果跟每位朋友借10万,一旦他急需用钱,我就无力还上。这样我会很尴尬,也会让对方很为难,说不定会破坏我们多年的友情。现在我向每人只借3万,一旦谁有急用,我马上就可还上,毫不费力。这样我还款的压力就很小。”

朋友的智慧令我折服!不把鸡蛋放在一个篮子里,极大地降低了篮子的压力,也有效地避免了鸡蛋破碎的风险。这本是民间经验,后来被投资者和银行家借鉴,作为投资的一个重要理念,即投资不把钱全部投注在同一个项目上,放贷不把钱全部放给同一个客户。朋友反其道而用之,筹资不从一个篮子里取,借钱不跟一个人借。

换一个角度来看,朋友的“不把鸡蛋放在一个篮子里”的理论告诉我们:遇到大困难要巧妙地分解为一个个小困难,小困难不仅对自己构不成太大的精神压力,而且极容易解决。这样,就把危局轻松化解,很容易逾越难关了。

——摘自《读者》



风干的记忆美如枫

□ 青衫

此刻北方的枫叶甚是好看,与好友相约去远郊游玩,一睹它的风采。还有,想捡拾一片枫叶,风干后藏于书页间。

小情小调的事情,从小到大没少做,珍藏明信片,收集糖果纸,最喜欢在百花盛开万物美的时节,跑到郊外采集各种野花和树叶,欢天喜地地拿回家,细心地做成干花,制作成小小的香囊或者夹在书页间,仿佛这样就留住了那个最美的季节。翻开书页,花香淡淡,流光中的岁月依稀浮现在眼前,恍惚中宛若时光倒转,心底生出无限的美感和诗意。

犹记第一次与枫叶相逢的惊喜。在深秋的枫林谷,如火的丛林让我叹为观止,惊叹世间竟有如此脱俗的美,美得大气,美得爽朗,美得深邃,一如东北人的性格,热情似火、宽厚从容。夜晚归来后,我把采集的枫叶细心地压在书桌上的玻璃板下面,透过明亮的玻璃板,枫叶的脉络清晰可见,每一丝叶脉的走向,都能牵动我多愁善感的心。栩栩如生的枫叶,仿佛能招引蝴蝶翩翩飞来,栖息在它的肩头。

五颜六色的花朵风干了,却没有失去颜色,如同静穆的美人,依旧动人。我把它们夹入书页间,一本书变得无比厚实,时不时地翻看一番,看着它们在书中嫣然着,有如置身于一场花海的盛宴。而最爱的那朵,必定是夹在我最心爱的

书籍中,当做书签天天相见,时时刻刻于身边相随。

它不光装饰了书页,也传递着友情和朦胧的情愫。要好的女同学生日,没有多余的金钱买礼物,送上一枚风干的花朵,典雅又有意义,象征着我们之间的友谊美丽又长久,好友用一个大大拥抱表达谢意。少女情怀总是诗,暗恋的那个男生,成绩好又高高帅帅的,深深地吸引我。为了接近他,我就不时地向他借书看,还回去的时候,书页间必定要夹一片风干的枫叶。在我的心里,枫叶是有灵性的,它充满了浪漫和诗意,既有小女子的淡雅情怀,也有谦谦君子之风,最能表达我当时的感情。

几次之后,暗恋的男生似乎有所觉察,对我多了几分关注与好感,虽然不是我希望的爱恋,但是这份高于普通同学的纯洁友谊,已经令我深深地满足,以至于毕业多年,我们依旧是好朋友。没有遗憾,感谢那些花和叶,在我寂寥的青春季把我陪伴,偶然回望,年少的心灿若锦霞,依稀可见光阴里的美时光。

有多少回忆就有多少花香,根植于记忆深处,即使染了岁月的尘香,也如锦缎般丝滑。一片枫叶在手,几朵野花抱怀,今日的林林总总,入了心怀,明日,必将锦瑟我的年华。

——摘自《吉林日报》

解除“沙发锁定”

□ 斯科特·亚当斯

针对懒人有一个专门的术语,叫“沙发锁定”,描述的是他们无法主动离开沙发的状态。当你处于这种状态时,你的身体能够离开沙发,却缺乏实实在在的动力,感觉就像被困在自己懒惰的身体里。

想阻止任何形式的“沙发锁定”,秘诀就是停止想象你需要做的所有事情,转而开始想象你无须付出多少努力就可以做到的最不起眼的事情。比如,你无法从沙发里起身,那就说服自己动一下小拇指。小拇指一动,你很快就会发现,其他手指也很容易就会跟着动起来。然后你的手臂和身体其他部位也都可以活动自如。大约10秒之后,你就可以从沙发上站起来。

类似的方法也适用于生活中那些重要但无法说服自己去做的事。首先找出可以采取的最简单措施,然后去做,完成之后继续下一个小目标。不要去考虑脑子里的整个计划,因为那会把压垮,使你被锁定在沙发上无所适从。

那年,我决定转行当一名漫画家。从哪里入手呢?对此我一无所知。巨大的挑战给我带来了巨大的思维障碍,于是我做了能说服自己做的最不起眼的一件小事——开车去了当地的美术用品商店。买回一些高质量的画笔之后,我坐下来开始信手涂鸦,主要是为了检验一下这些材料的质量,也顺便看看自己是否真心喜欢这些纸和笔。接着,我决定从那天起把闹钟拨快半个小时,这样我就有时间在开始工作前练习画漫画。

上述每一步都看似微不足道,但累积起来效果显着。到了第二年,我已经取得了足够多的小成就,完全可以实现自己的想法。也正是在那一年,《呆伯特》系列漫画开始出现在全美各地的报纸上。

回首往事,我发现为了成为一名漫画家,我付出了巨大的努力,但对每一天来说,要付出的努力都是比较容易驾驭的。生活的很多领域就是这样,我们通过不断努力,积少成多,最终会取得丰硕成果。

局限思维的表现之一,就是提前想象整项任务,然后被吓得缩手缩脚、无所作为。与局限思维相对的,就是学会分解式思考问题,把庞杂的任务分解成你现在愿意去做的最小步骤,然后以此为起点,每次完成一项小任务,最终完成整项任务。

——摘自《风流一代》