

放过别人，放开自己

□ 马得

有的人并不比别人高明多少，却总喜欢嘲笑别人。他人好的时候，未必站出来鼓掌；他人不行的时候，却是第一个笑出声的人。这样的人，但凡能踩别人一脚，就绝不放过机会，以此获得语言上的征服感以及心底的满足感。这种人天生不会自省，他们只会自以为是，以及自作聪明。

华丽的殿堂，偏僻的闾巷，尽可见此类人存在。这说明，人性的恶，根本不在乎他站在什么地方，而在于心在什么位置上。

哪怕对方真的无能，抑或真的做错了什么，也没必要被嘲笑。因为，只要有比较，谁都是无能的，以一生的光阴来衡量，谁也都有做错事的时候。从这个意义上讲，谁都没有资格嘲笑别人，对这个资格的认领，本质上是对自我阴暗人格的认领。

真正高明的人往往低调，这一切伟大人物的共同点。他们从不会小瞧任何一个人，对自我的认知，从来不是伟大，而是渺小。他们深知，人的尊贵是善良，是慈悲，是心底众生平等的秩序感。

家人闲坐，灯火可亲。汪曾祺先生描

摹的样子，差不多是每个普通人生活愿景。

要什么大富大贵，要什么裘马扬扬，就这般平淡，朴素，一尘不起，八方宁谧。这时候，人的灵魂和精神，就是在晏然的天堂，安稳，妥帖。

人的幸福来自精神的平和，兴奋来自所追求的满足。有时候，我们会把二者混为一谈，错把兴奋当成幸福。所有的满足感，都只是一种短暂的刺激，无论得到的是多大的满足，快乐来得猛烈去得迅速，也许一刻，也许一天，也就烟消云散了。真正的平和感，是一种浸渍，是一种润泽，来得缓慢，绵延得悠远，会是一年，会是十年，会是一辈子。最终，这些美好在心底沉淀成一种无惧生活风雨的踏实感，以及始终相信明天憧憬明天的充实感。

人只有活到一定的年龄，才会明白什么是自己最想要的。尽管过往的日子里，得到过好多东西，也收获过所谓的幸福和快乐，终发现，大凡欲望附加所带来的，最后都风吹烟云散，什么也剩不下。

也就是说，所谓幸福，就是要收获一

个稳固的精神支撑。这种精神支撑是随着年龄而变化的，年轻的时候需要成功，并把成功转化为世俗所追慕的钱财、权力和荣誉。年老也需要成功，则希望是儿孙的成功，亲朋的成功，轮到自己，无风无雨无事无病，便是最好。这时候，一切都安静了下来，只剩下阳光温暖地照耀着自己，照耀着尘世的一切。全世界都眼神温柔，一如你看向众人的眼神。

一颗敏感的心背后，很容易是一地鸡毛的生活。敏感的心最大特点，一是多疑，一是过思。多疑会让虚无有的事自我存在化，过思会让简单的事复杂化。前者是把自己置身于另外一个世界，后者是把别人安排在自己想象的位置上，所有的方向，就是把一切往坏了想。

结果是，全世界都不称自己的心意。没有一个人是好的，没有一件事是干净的。

坏处是显而易见的，首先是败事，然后就是无友。这也很好理解，狐疑的心会稀释自己的真诚度，也会稀释自己的认真度，前者无法拿出真心，后者无法保证态

度，事情最终也便往糟糕里去了。

是的，谁也不愿意跟一个虚假的人相处或共事。事实上，这样也便自己坑了自己。

这时候，钝感力的养成就十分重要了。什么是钝感力？就是郑板桥所谓的“难得糊涂”。“糊涂”就是不苛求人人完美，就是不苛求事事顺心，就是能包容他人的不足，就是知道凡事都不可能尽如人意。

人在退一步的广阔里，才会清晰地看到原本没看到的好。原来不喜欢的人也没那么不堪，原来不以为然的事也颇值推敲。

更何况，一颗敏感的心更容易是一颗玻璃心。动不动就觉得委屈了，动不动就觉得受伤了，这样的活法一点也不好玩。自己不好玩不说，别人也跟着被动，自己不正常，也搅扰了别人的正常。

人一敏感，天地就小了。置身于自设的窄敝空间，世间的一切都容易看走形。何不放过别人，也放过自己，这样还别人清白，还自己轻松。如此，自己活得有意思，别人也存在得有意义，生活也变得有意味。

——摘自《今晚报》



点滴

后顾之忧

□ 余秋雨

有人说，只需安心做事，不要有后顾之忧。

我说，没有后顾之忧的事情，做不大，做不新，做不好。我做事的时候如果完全没有后顾之忧，那就证明我所做的事情没有撬动陈旧的价值系统，没有触及保守者的既得利益，没有找到强大的突破目标。这样的事情，值得做吗？

因此，重重的后顾之忧、密集的追赶脚步，恰恰是我们奔跑的意义所在。

——摘自《意林》

真正的自爱

□ 林音

如果你只在自己身处人生巅峰、顺风顺水时喜欢自己，这就不是自爱。爱自己，恰恰是在自己不顺时，你还能站在自己身边，不放弃自己。它是世界上最拥有包容性的存在。

真正的自爱，是把人作为一个整体去爱，爱自己的全部。你是你自己最好的战友，最好的旅伴。我们爱一个人，必然得接受他的不完美，他的局限性，他的痛苦与悲伤。孩子之于父母，情侣之于彼此，自己之于自己，都是如此。爱，无时无刻不在考验着我们是否已经全然接纳了人性。

——摘自《读者》



文苑

内心的那个“锚”

□ 张恒

英国有一个赏云协会，在全世界已经发展了59000多名会员，他们在网站上传拍到的各种云彩，写下自己的感受。打开这个网站，我才知道，原来云也是有那么多种分类的。比如，潮湿气流越过上升地形，有时会形成荚状云，这是“天空中最奇怪的云”；而卷云和卷层云被拉长成细丝后，常会形成毛状云，赏云协会创始人加文说，这种云存在的唯一意义就是“长得好看”。

认真钻研一件事情，哪怕是看云这种事情，都可能成为专家。这让我想起一个故事。英国教育学家劳拉·麦金纳尼读大学时，曾在麦当劳打工，主要工作是煎鸡蛋。每天早餐时段，她会经手400多个鸡蛋，敲碎、打散、煎熟、取出，然后不断重复，看起来枯燥且没有任何技术含量。劳拉却逐渐对鸡蛋本身产生了兴趣，她开始通过鸡蛋去琢磨这个世界。她观察每个鸡蛋，看什么位置上的蛋白最先被煎熟，也会搜集与鸡蛋有关的知识。比如，她会想从鸡那里拿走鸡蛋是否道德；自己和鸡相比，会更快乐吗？渐渐地，劳拉对鸡蛋的认识，已经远超旁人。如果她后来没成为教育学者，似乎也可以成为一名鸡蛋历史学家。

为什么人们对云彩那么痴迷？一个原因是它体现了我们周遭这个世界的变幻无常。但是，在劳拉·麦金纳尼等人身上，我看到了另一种稳固的东西，专注并精深于某个领域。

每一个领域都是一个广阔的世界，那会成为我们内心的一根锚。我们对这个世界掌握得越深入，人生才会越稳固。哪怕如手工、如木雕、如装修，真正进入专业领域，才会让自己的人生更稳固。而真正稳固的东西，从来都不会烟消云散。

——摘自《意林》

躺平并不是什么也不做

□ 王月冰

我向来就喜安静，在上海读完大学后，特意找了一份图书编辑的工作，从选题到成书，躲在角落里安静看世界就好。

但图书市场逐渐不景气，竞争加大，公司开始用严格的数据来衡量工作，我陷入焦虑，尝试换工作，但都因繁重的工作压力而放弃，加之上海的房租越来越贵，我感觉自己难以在这个国际大都市待下去了。

家人也极力劝说我回老家，说小县城的生活安逸舒适，我一个女孩子，何必到外面这么闯呢？

考虑再三，在房东再次提出涨价之后，我拖着行李箱回家了。

回家后的日子最初真的很好，睡到自然醒，看书，追剧，偶尔做做家务。一个月下来，人走在路上突然有了一种恍惚感，眯着双眼看着蓝天白云，觉得自己就是那朵云，看着优哉，却不踏实。我想着该出去找份工作了。

可是，放眼整个县城，除了餐馆、商场招聘一些服务类的工种，我几乎找不到合适的工作。这时陆续有人上门来给我说媒，看上去条件都很好，但见面后说上几句，我就只能沉默了，因为他们聊天的内容大多是聚餐、麻将、夜宵、东家西家、人情往来。我不懂这些，也不太愿意花过多精力去了解。于是，我显得格格不入，关于我的流言蜚语越来越多，比如不愿意工作、眼高手低、不懂人情世故、清高。

我爸妈着急，在亲戚里七托八拜，想尽办法，总算给我在一所私立小学

里找了份教书的差事。可没教上几天，我就得罪人了，我严格按照公平来办事，可是总有各种各样的特殊关系不满我的行为处事方式。

慢慢地，我发现比在上海时还累，我想躺平，看上去家乡有大房子大床给我躺，但我压根就躺得不舒适，就好像我是睡在一个没有窗帘的房间里，时不时有人来瞄我几眼，对我的睡姿品头论足。我浑身不自在，焦躁不安。

于是，一年后，我就又逃往上海了。

我终于明白，我想要的所谓躺平，不是不工作，而是人际关系简单、相对自由、尽量尊重自己的内心和爱好，用高质量的付出换取自在的生活条件。

我冷静下来分析自己，拿出手机研究能胜任的各种工作，觉得自己能写一些营销的文案，于是筛选公众号主去谈，终于找到几位投缘又靠谱的自媒体平台负责人。我尽力写好我的文案，工作起来全力以赴，他们给我不错的报酬和相对自由的工作时间。经过一年多的训练与积累，我终于在这个行业干得得心应手，每周接固定数量的工作任务，认真做好它们，然后完全放松地休息、读书、追剧、旅游。

3年下来，对这种高质量躺平方式的追求，我不但没有懒散和颓废，反而进步和提升了，干得起劲，也玩得尽兴，蓬勃又轻松，还有了情投意合的爱人。

所谓的躺平，其实不是什么也不做，而是抛弃过高的欲望，通过合理而科学的努力，换得自己想要的生活。

——摘自《肥东晚报》

