

## 逼自己一把,不如放自己一马

□ 洞见·若水



1

两年前的这个时候,我正在经历人生中最紧绷的一个时段。

那时候,我正在34岁的大关,公司在进行一轮新裁员,孩子升学、房贷压力都堆在了一起。焦虑之下,我把自己变成了一台“工作机器”:手机24小时待命,生怕错过一条消息。为了搞定一个项目,可以连续熬两个通宵;为了拓展人脉,我还硬着头皮,参加了一些并不喜欢的酒桌应酬,有时半夜才到家。

然而真正耗心力的地方,远不止工作。我发现不知道从什么时候起,自己开始爱暗戳戳地和身边人比较了。朋友圈刷到前同事出国旅行,心里会咯噔一下。都是同龄人,怎么他就有钱有闲,可以四处旅行。看到同龄人的孩子钢琴过了八级,演讲拿了冠军,也有点不是滋味。

我越想越浮躁,觉得自己这个年龄,混不上不下,实在是拿不出手。

最可怕的是,我渐渐丧失了“享受闲暇”的能力。任何不产出、不赚钱、不进步的时间,都让我产生了罪恶感。我贪婪地榨取着每一分钟,也为此付出了巨大的代价。胃病不时发作,颈椎僵硬无法转头,一场感冒害了两个月,往医院跑了好几趟。

直到一个身心俱疲的晚上,我翻开了《放自己一马》这本书。作者的一句话惊醒了我:“停止霸凌自己,停止站在外人那边欺负自己。”

那一刻,我才惊觉,比裁员、缺钱、不够体面等等现实问题更让我恐惧的,其实是“不被认可”。我怕自己在领导眼里不够能干,怕落后于同龄人,怕被人瞧不起。所以我拼了命地赚钱,掩饰自己内心的疲惫和空洞。

而正是这份畸形的渴望,推着我不断透支自己,差点弄丢了生活。



2

《放自己一马》中所描绘的,远不止诸如此类的个人困境。

作者敏锐地指出,紧绷是一种时代病,一切的焦虑都源于一句话:你的心脏装得太满了,你太苛责自己了。

你要求自己工作出色,可控制不了难搞的客户、不配合的同事;你希望能陪孩子睡觉、写作业、出去玩,可这本身就要占用很多精力;你还指望伴侣能像你一样上进,可有些人就是有他固有的生活节奏。你越期待它们能达到你的预期,你的痛苦就越强。

与此同时,很多人还坚信,人无法快乐地成长,必须经过“熬煮”的人生才值得一过。于是,逼自己成了美德,放

过自己成了罪恶。

那么一个细思极恐的问题就来了:当我们一切向收入、得到看齐,那最后还剩下什么呢?银行卡上勉强安心的余额,还有一个越来越麻木的自己吗?

要知道,当下如此辛苦,为的是以后能过得更好。可是哪个当下活得辛苦的人,他的片刻是幸福的呢?

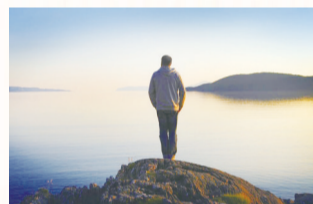
知名教授刘擎在一档节目中说:“有一个很奇怪的特色,我们很少承认眼前的快乐,都想要的是最终的幸福。”

等考上大学就好了,等找到铁饭碗就好了,等生了孩子就好了,等孩子出息了就好了,等退休后就好了……就像一头埋头苦干的驴,一辈子也吃不到眼前的胡萝卜。可那个“最终的幸福”,究竟在哪里呢?

一个残酷的现实是,即使站在了顶峰,即使名利双收,人生依旧会充满痛苦。玛丽莲·梦露作为全球最性感的女人之一,一生都陷入极度的孤独和自我怀疑。罗宾·威廉姆斯,这位给全世界带来无尽欢笑的喜剧大师,自己却深陷抑郁,最终自杀。

西方有一句谚语:“到达山顶之后,只感到一片空虚。”

当一个人把名利当作人生的终极答案时,他的人生注定是痛苦的。因为幸福不属于有钱的人,只属于知足的人。



3

在《放自己一马》这本书里,作者从非从讲了一个故事:工作不久,他到英国参加一个专业培训。来之前他满心欢喜,到了之后却是备受打击。因为同行的人,大多家世优渥、海外留学,操着一口流利英文,谈吐得体。而作者在其中,则显得太过平庸。他英文沟通能力很差,听专家讲课如听天书;家庭条件也一般,就连前来的费用都是省吃俭用,狠下心来交的。因此这趟旅程,他把自己绷得很紧。他害怕自己说错话,做错事,于是就尽可能不跟人交流。但另一方面,他又极度恐惧浪费了这笔钱和机会,于是逼着自己用一种近乎“自虐”的方式学习。专家讲的每句话他都试图记下,哪怕根本不重要。小组讨论时他沉默寡言,下课后脑子却在疯想,别人会怎么看他,自己是不是拖后腿了。结果呢?这趟本该开阔眼界的旅程,变成了一场漫长的精神酷刑。

直到后来有一天,他翻看当时的照片才意识到,自己错过了什么。他本可以沉浸地体验伦敦的风土人情,和优秀的人交朋友,本可以放下心防,享受当下。但因为沉浸在“我太差”的想法里,一无所获。那时候他才猛然惊醒,毁掉这段体验的,不是客观上的差距,而是自己的内耗。如果一个人的心是局促的,他眼里的世界也就黯淡无光了。

讲完这个事后,作者在书中写下一句话:“你所谓的足够好,其实谋杀了你的生活。”

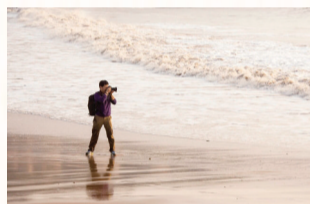
生活中的很多人,正是这样想的。

我们总以为收入到了一定程度后,才配得上好好生活,总以为足够优秀,才能赢得别人的尊重。于是,把生活本身当成了考试,一辈子都不敢松懈。

父母不经意的一句评价,熄灭了你的欣喜;领导一个无意味的眼神,让你心神不安两三天。朋友圈的分享照片,也成了暗中攀比的砝码。我们害怕不如别人,最终在恐惧中谋杀了一段又一段本可以丰富、鲜活的时光。

正如书中所指出:没有一种批判,比自我批判来得更猛烈。

或许,一个人真正成熟的标志,不在于他达到了谁的标准,而在于他开始有能力构建自己的评价体系。



4

意识到把自己逼得太紧后,我根据书里的建议,做出了三点改变:

一、我降低期待,允许一切失控。

我意识到,凡事都会有失败成本,因此不再强求结果。工作上,我尽力做好过程,但对升职加薪不抱执念;对孩子,我给予陪伴和引导,但不再焦虑他成绩高低;在关系里,我真诚付出,但不强求对方也能热烈回应。

我像一位专注的园丁,只负责浇水施肥,至于能开出什么样的花,交由时间和命运。

二、我允许生活有空白和浪费。

我开始在日程表上刻意留白,这些时间不安排任何“有意义”的事,只是发呆、散步,或者陪女儿看蚂蚁搬家;我还重新捡起了画笔,尽管画得不好,但过程让我感到久违的平静。

正是这些无用之事,悄悄修复了那些被耗尽的感受力。

第三,我不再和别人比较,而是允许自己“跟不上”和“不合群”。

我退出了两个爱攀比、聊八卦的同学群,不再追踪同龄人的成就进度;不想去的聚会直接拒绝,不想见的人委婉拒绝;遇到完不成的事情,我承认自己的局限性,而不附带任何愧疚、自责。

就像书中所说的:“做自己能做到的,原谅自己做不到的。”

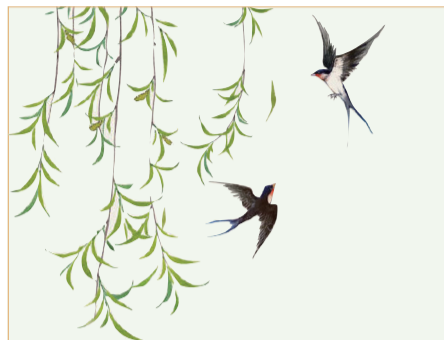
结果,当我开始放自己一马,生活反而有了前所未有的轻松感。因为心态松弛,我的精神气都变好了。我接纳了自己的有限,停止向别人证明自己,我能更坦然地能欣赏和祝福别人。

作者一直在书中强调:世上没有完美的人,更没有一劳永逸的完美生活。

允许一切发生,才是幸福的开始。要知道,生活不是百米冲刺,而是一场地形复杂、充满变数的马拉松。有时你需要快跑,有时需要你慢走,有时甚至需要停下来,处理身上的伤口,补充水分。

丙午马年,愿我们都能活得松弛一些,自在一些。

记住:你的心,本就如野马一样自由。逼自己一把,只能赢得一场冲刺,但放自己一马,才能跑完整个人生。只要你爱自己,谁也剥夺不了你的幸福。



## 春风吹

□ 李文芳

我想,春风是从高处来  
风筝,树梢,旗帜  
各自打开独特的欢迎模式  
没有返青的小草  
集体保持沉默

燕子是春天的信物  
春风里上下翻飞  
土著喜鹊,一贯不屑  
迁徙之物,用粗糙豪迈  
不在音调的歌喉宣誓主权

蒿草下,蚂蚁小心翼翼地  
推开春天的两扇门  
春风吹,吹不掉贴着地面  
行走的蚂蚁,却吹走了  
西山积攒一冬的冰雪

## 春天的芦苇

□ 雷鑫

风一低头,芦苇就醒了  
浅滩上,它们站成  
一群沉默的姓氏  
不与桃花争艳  
不与杨柳攀高,将根  
扎进微凉的泥里,抱紧  
一汪春水,也抱紧荒凉  
旧年的枯秆还斜插身旁  
新绿已从根部,悄悄地  
往上挪了一寸

芦苇不说话,只在风里  
摇晃,把天空摇得更蓝  
把云摇得更轻,每一片叶  
都藏着未说出口的辽阔  
细瘦的身子,却能扛起  
整个春天的风

阳光落下来  
落在绒毛般的新芽上  
不耀眼,不张扬  
只是安静地生长  
水纹漫过脚踝,像时光  
轻轻抚摸,它们站着  
就是人间最朴素的信仰

等到暮色漫上来,滩涂  
一片苍茫,芦苇依旧立着  
没错,立着  
不悲不喜,不慌不忙  
把一整个春天,都站成了  
绵长的诗行