

總有些感恩有始無終

待在家里的那幾天，父親的臉，笑成了一朵花，我卻犯了愁，一是連着幾日，我都沒有找到合適的養老院；二是我不知道怎樣跟父親提這樣的事情。

父親似乎看出我的顧慮，一再追問，我被迫說出此番回來的目的。我說：“爸，我在北京的工作很穩定，沒法回來陪你，但是，我的收入不高，又不能把你接到北京，所以，我想幫你找家養老院，你在那裏生活，我也會放心一些。”我極盡誠懇地說着這一切，心里明白，只是藉口而已。

父親聽完，神情黯淡下去。雖然我知道他不會和我一起去北京，他肯定捨不得離開這個生活了一輩子的家，如果真要待在家里，我難免會心煩。畢竟這是一個養過我的老人，在他的生活快要不能自理的時候，我是不允許自己對他不以為意的。

令我沒有想到的是，父親回過神來，笑着說：“我覺得咱社區的那家就好，我明個兒就搬過去。”

那家養老院，我考察過，環境太差，我於心不忍。父親固執地開始收拾一些生活用品，他一邊收拾，一邊喃喃自語地說：“去養老院好，去養老院好，去了，孩子也省心。”

看着父親在昏暗燈光下的佝僂背影，我再也忍不住了，鼻子發酸，潸然淚下。很快，我就抹去腮邊的淚水，生活只能讓我作出這樣的選擇，因為我更向往和男友無人來擾的幸福生活，對於父親，我只能狠心了。

那個晚上，父親的言語一直不多，他不停地將家里的物件翻翻這個，動動那個，一副極其捨不得又無奈的表情。

我不忍看下去，早早回到自己

的房間。這間小屋子，我住了二十年，離開的數年間，房子的佈局擺設未曾改變，門後疊着掛起來的幾個掛曆，是我不在家時的這些年，父親掛上去的，時間過了這么久，它們還是新的。

我難受起來，想要奔出去，不讓他收拾東西去養老院，告訴父親，我會照顧他的餘生。那天晚上，我無法入睡，從門縫里鑽進來的燈光告訴我，父親也是一夜未眠。夜晚，那么漫長，父親的嘆息聲，時不時地穿過厚厚的門板，衝擊着我的耳膜。第二天一早，當我腫脹着雙眼，出現在父親的面前，他一臉快樂的表情，彷彿就沒有傷感過，沒有失落過。

早餐是父親做的，煎蛋、豆漿，還有熱乎乎的包子。我一眼便認出那幾個包子是原來上中學時，校門口那家的。我非常喜歡吃他們家的包子，後來上大學，偶爾回來，父親一大早騎上自行車，給我買回來。現在，父親老了，騎不動車子，一定是

窗水電，然後提上昨晚整理好的包裹，和我一起出門。

父親一直走在前面，我看不清他的表情，但我能感到他的背影。想起年少時父親送我上幼兒園的情形。第一次，父親送我去，我特別不適應，父親一直把我抱在懷里，直到進了幼兒園，父親極其不捨地把我交給老師。初去的那幾天，我總是哭鬧，後來，父親把我送到幼兒園，他一直站在幼兒園的柵欄門外頭，看我在院子裏玩耍。隔着柵欄門，看到父親，我再無懼怕，玩得很開心。現在，我依然清晰地記得那時的感覺。每天放學，我多么渴望父親早些出現在幼兒園門口，我知道，他來了，就可以帶我回家。

此刻，父親像一個孩子，我把他送進養老院，他是否也會不適應，是否也會想着有一天，我會出現在養老院門口，接他回家。

我再也忍不住了，淚如泉涌。正是眼前這個人，他給了我一個家，陪着我漸漸長大，我從背後抱着父親，我開始覺得我是那樣渺小、自私、卑鄙不堪。以前，父親有我家，後來，我離他越來越遠，現在，我竟然讓他連個家都沒有。想到這里，我忍不住失聲痛哭，父親一直沒有轉過身，但我感覺到手背上有父親掉落的淚。我開始知道，一直以來，我是愛他的，我開始明白，我有多么愛他。

我說：“爸，咱不去了，咱回家吧。”他拼命地點頭。幾天後，我帶着父親回了北京。我可以吃得差一點，穿得差一點，給了我生命、給了我家的這個男人，我再也不想讓他受半點委屈。自此以後，我會在父親身邊，站成一棵樹，開滿一樹感恩的花，花葉不敗，感恩無終。



早上趕了好遠的路買回來的。

父親見我發愣，笑着說：“快吃，快吃，一會涼了，我早上晨練，專門用保溫瓶給你帶回來的。”

最後，我把早點一掃而光。收拾完畢，父親最後一次檢查家里的門



真正的高手
先處理心情 再處理事情

高情商處理事情的方法

沉默

有時候，你被人誤解，你不想爭辯，所以選擇沉默。本來就不需要所有人都瞭解你，因此，你也沒必要對全世界解釋。做真實的自己就好。平靜

在你跌入人生谷底的時候，你身邊所有的人都告訴你：要堅強，而且要快樂。堅強是絕對需要的，但是快樂？在這種情形下，恐怕是太為難你了。畢竟，誰能在跌得頭破血流的時候還要做到高興？但你至少可以做到平靜。平靜地看待這件事，平靜地處理該處理的事情就行。

彎腰

和別人發生意見上的分歧，甚至造成言語上的衝突，回家去擦地板吧。撿一塊抹布，彎下腰，雙膝着地，把你面前地板的每個角落來回擦拭乾淨。有時候你必須學習彎腰，因為這個動作可以讓你謙卑。勞動身體的同時，你也擦亮了自己的心緒。不要想“如果當初”

你說，人生是一條有無限多路口的長路，永遠在不停地做選擇。選擇讀什么科系、做什么工作、結婚或不結婚、要不要有孩子，不同的選擇造就出完全不同的人生。你又說，如果當初如何如何，現在就不會怎樣怎樣……這種話還是別再說了吧。每一個路口的選擇沒有真正的好與壞，只要把人生看成是自己獨一無二的創作，就不會頻頻回首如果當初做了不一樣的選擇。

努力

現這一天可以和過去的千百個周末都不相同。不要再你去已經去過無數次的度假村找樂子了。找一條你從沒去過的街道，把它走完。你會發現這個你感到膩味的城市，今天卻讓你體會到了它新的妙處。

旅行，而不是換個地方消遣。去一個地方對那個地方本身心存好奇，對自己這趟行程心存美意，感受自己經驗範圍以外的人生樣貌。而不是坐了5小時飛機，只是換個地方打麻將，換個地方游泳，換個地方打球……

從這個周末起學習一項新的技藝，比如彈電子琴、打鼓……每周末練習1小時以上。

去社交。不要以為它總是令人疲憊的。雖然和看書比起來，它稍有點令人緊張，但也能讓你更興奮，更有認同感。你必須每周有兩三天是和工作圈子和親戚外的人打交道。它讓你在朝九晚五的機械運行中不至失去活潑的天性。女性朋友們尤為需要走出去和朋友聚會，這些時刻你不再是滿臉寫着“效率”的中性人，而是一個裙裾飛颺的魅力焦點。

做點困難的事，如果你是精神超級緊張的人。心理學家發現解除神經緊張的方法，是去處理需要神經緊張才能解決的問題。曾經一位精神即將崩潰的總經理找到一位醫師給出治療建議，結果他得到的處方是去動物園當馴獅師。一個月以後完全康復。所以壓力特別大的時候你可以為自己再找份工作，但要是和你職業類似的。比如去孤兒院做義工，或者去一個複雜的機械工廠從學徒干起，或者做一道超級複雜的數學題。

很早以前就有人告訴過我們：不會休息的人就不會工作。可我們由於功利的理由，早已將這一說法忘記。於是我們忙碌，我們努力，於是也就害怕無聊、害怕無事可做，甚至會因為閒暇而幾乎惶惶不可終日。工作不應該成為生活的全部，工作只是為了更好的生活。我們應該是工作的主人，絕不是工作的奴隸。千萬不要以為無聊是消極、是不敬業。

所以忙碌的人們應該去學會享受生活、去習慣感受無聊，習慣這一種新奇的美妙的感受！悠哉樂哉。

我們給你開了下面一些活動清單，基本思路是以“做”來解決“累”，用積極休息取代消極放縱。當然，最適合你的方法還是要你自己探索。事實上如果你覺得打掃衛生比坐過山車是更好的放鬆，那么就

去，別管世界上的其他人都在玩什麼。也許你可以：用看兩小時讓你開懷的漫畫或小說代替去KTV唱那些一成不變的口水歌。

試着放棄在周六晚上去酒吧，10點入睡，然後在7點起床，去沒人的街上走走，或是看看你從來沒有機會看到的早間劇場，你會發

1 什麼叫做休息？

好好休息個周末？好好出去旅遊一下？但事實上，往往越休息越感覺累。為什麼呢？也許我們對休息存在誤解，這篇文章會幫我們分析究竟該如何休息。

為什麼你睡了11個小時仍然覺得疲累？為什麼你花了好幾萬去島國度假並沒有增加生活的熱情？

都說去KTV，去夜店，去遊樂園就能忘掉不快，更帶勁地開始新的一天，但是盡興歸來心里只剩空虛？休息的真正含義是什麼？

是恢復疲勞，放鬆神經，當你重新投入工作與學習的時候覺得又是一個精力充沛的新人。

如果你的休息方式並不能為你帶來這些，那麼，無論這些活動的名字聽起來有多輕鬆，看上去有多High，它都是一種錯誤。

最好的休息，是讓你重燃生活的熱情

不必停下來，只是換一下

既然睡覺不能幫助我們休息大腦，那什麼辦法才可以？答案是不停止活動，而只是改變活動的內容。大腦皮質的一百多億神經細胞，功能都不一樣，它們以不同的方式排列組成各不相同的聯合功能區，這一區域活動，另一區域就休息。

所以，通過轉換活動內容，就能使大腦的不同區域得到休息。心理生理學家謝切諾夫做過一個實驗，為了消除右手的疲勞，他採取兩

種方式——一種是讓兩隻手靜止休息，另一種是在右手靜止的同時又讓左手適當活動，然後在疲勞測量器上對右手的握力進行測試。

結果表明，在左手活動的情況下，右手的疲勞消除得更快。這證明變換人的活動內容確實是積極的休息方式。

比如你星期五寫了5個小時的企劃案，最好第二天去給你的盆栽們剪枝而不是睡到太陽曬屁股。還有一點，當你無法選擇由腦力勞動轉入體力勞動時，你不妨在腦力勞動內部轉換。

法國杰出的啓蒙思想家盧梭就講過他的心得：

“我本不是一個生來適于研究學問的人，因為我用功的時間稍長一些就感到疲倦，甚至我不能一連半小時集中精力于一個問題上。

但是，我連續研究幾個不同的問題，即使是不間斷，我也能夠輕鬆愉快地一個一個地尋思下去，這一個問題可以消除另一個問題所帶



2 拋棄它們，來一場休息革命！

首先，來看看我們對休息有哪些誤解。腦力勞動者，補瞌睡對你沒什麼用。你寫了一天的文案，主持了一天的會議，當一切都結束了，你嘆到：太累了，這一天我要睡個好覺。我們的常識使得我們對疲勞的第一反應是“去躺躺吧”。但這是一個陷阱。

睡眠的確是一種有效的休息方式，但它主要對睡眠不足或體力勞動者適用。對體力勞動者來說，“疲勞”主要是由體內產生大量酸性物質引起，如果十分疲勞，應採取靜的休息方式。

通過睡覺，可以把失去的能量補充回來，把堆積的廢物排除出去。如果不是很累，也可以在床上先躺一躺，閉目靜息，讓全身肌肉和神經完全放鬆後，再起來活動活動。

但如果你是坐辦公室的，大腦皮層極度興奮，而身體卻處於低興奮狀態，對待這種疲勞，睡眠能起到的作用不大，（除非你是熬夜加班，連正常睡眠時間都達不到）因為你需要的不是通過“靜止”恢復體能，而是要找個事兒把神經放鬆下來。

這樣你可以理解為什麼你周末兩天不出門依舊無精打採，而只需下班後游泳半小時就神采奕奕。

但如果你坐辦公室的，大腦皮層極度興奮，而身體卻處於低興奮狀態，對待這種疲勞，睡眠能起到的作用不大，（除非你是熬夜加班，連正常睡眠時間都達不到）因為你需要的不是通過“靜止”恢復體能，而是要找個事兒把神經放鬆下來。