

# 你說實話,我不生氣



問過一群學生：“當媽媽說什么話的時候，你覺得最恐怖？”幾乎一致的回答是：“媽媽要求或命令我們說實話的時候。”

為了讓我們說出實話，媽媽總是先動之以情、曉之以理，然後心平氣和、和顏悅色地對我們說：“你說實話，我不生氣。”

小時候，考試考砸了，惴惴不安地回到家，媽媽從你臉上的表情，大致已經看出了端倪。不過，她還是不甘心，希望自己的判斷是錯誤的。她故作和悅地說：“你說實話，到底考得怎樣？我不生氣。”

小心翼翼地拿出了考卷，遞給媽媽，眼神里滿是張皇。媽媽接過試卷，一行行看下去，臉色越來越難看，呼吸越來越急促，像一隻不斷充氣的氣球，不可避免地爆炸了：“這麼簡單的題目，你怎么都不會做？我告訴你多少次了，怎么還是記不住？你長腦子是干啥的？”

一頓臭罵。如果這時候你反問她，“你不是答應不生氣嗎”，這就像一顆憤怒的子彈，沒打着對方，反被擊了回來，眼看就要打中自己。這場面真是尷尬。永遠不要小瞧媽媽的智慧，她總是有辦法對付各種局面。她理直氣壯地吼

道：“沒錯，我答應不生氣！我是生我自己的氣！我怎么生出你這樣笨的孩子！”

隨着年齡漸長，我們的秘密也越來越多，這讓媽媽既好奇又焦慮，她希望掌握更多。她旁敲側擊地問：“你是不是喜歡上了你們班的某某？”你說實話，我不生氣，我不罵你。

這個某某，是你日記里的主角。你沒想到，媽媽竟然對你的心思這麼瞭解。感動之下，你和盤托出了內心深處的小秘密。媽媽聽着聽着，臉色由紅而白，由白而紫，終於不可遏止地爆發側擊地問：“你才多大，就想啊愛啊恨啊，羞不羞？臊不臊？”你又一次忘了，媽媽的“你說實話，我不生氣”，多半是不算數的。

我們長大了，獨立了。我們不常回家，也不常見到媽媽了。春節回家，媽媽望着我們空蕩蕩的身後，拉住我們，邊說邊嘆氣：“跟你差不多大的，都做爹媽了。你怎么一點兒也不着急？到底是為什麼還沒處上對象？你跟媽說實話，我不生氣，我不怪你。”我們解釋了一大堆，可很顯然，媽媽不願聽，也聽不進去，她想要的結果其實只有一個：把另一半帶回來。

從小到大，媽媽的“你說實話”如影隨形。是我們假話說得太多嗎？不是。是媽媽對我們的話總是不信任嗎？也不是。就像放風箏，既希望它飛得更高，又總是擔心它斷線。

媽媽老了。那天，我陪着她從醫院走出來，她揪着診斷書嘆一口氣，問：“你說實話，我的病是不是治不好了？”頓了頓，她平靜地說，“你放心，我不會倒下，我能受得了。”

可是，媽媽，請原諒我對你說了那么多實話，一次次惹你生氣，但這一次，我沒有對你說實話，雖然明知道謊言並不能留住你。多么希望你還能像以往一樣，為此而生氣，怒髮沖冠，大聲地、有力地說出：“不！”

你是個怕麻煩的人嗎？

生活中，只挑最簡單易行的選項，只做唾手可得的事情。只要一丁點麻煩，或者需要付出點代價，就立即放手。

其實，如果真的做不到，才可以說“不強求”；做得到而不去做，就是敷衍。但是，你是怎么敷衍生活的，就會怎么被生活敷衍回來。

### 感受茶的清香

周末，表姐來我家做客，我泡茶給她喝，從準備茶席、溫具、置茶、沖泡到倒茶，花了十幾分鐘。

我看出她有些不耐煩。我問：“我記得你平時也有喝茶的習慣？”

她點頭說：“是有，但一般都不動這整套茶具。我是拿大杯子，往里面放點茶葉，沖上滿滿一大杯就能喝了。”

我把茶遞到她面前說：“用大杯子喝也不錯，但你也可以試試這種喝法，慢慢地喝，去感受下茶的清香甘甜。”

她喝下一口茶，有點驚訝：“這是你之前送給我的那種茶嗎？這樣泡，味道確實好了很多！”她停頓了一下，還是補上了一句，“就是有點麻煩。”

其實，佈置茶席，是先靜心。一塊棉麻布，一套精心選過的茶具，一支新採的花，就是一個素淨的場域。溫具、掐着時間控制水溫和沖泡時間，是好生伺候茶葉，這才能讓茶葉散發出極致的味道。就是這些“麻煩”，讓這泡茶變得與眾不同。

畢竟，如果你敷衍茶，茶也會用平庸的味道敷衍你。

### 下廚做飯

我和表姐平時各有各忙，像現在這樣坐在一起喝茶聊天的機會並不多。

聊到午飯時間，我問她想吃什麼，她可能是心疼我：“平時工作累，今天就休息好了，我們叫外賣吧，這樣比較不麻煩。”

我哈哈大笑：“平時在公司還沒吃夠外賣嗎？”我看到廚房還有些食材，就說：“我來煮吧。”

雖然平時加班多，若是回家早，或者到了周末，我還是願意選擇進廚房一陣搗鼓。做飯像個體力活，但又充滿着創造力，人世間有如此樂事

實在值得珍惜。

當飯菜的香氣瀰漫到整間屋子，我和表姐都感受到一陣滿足。表姐這頓飯，也吃得格外多。

如果我們敷衍食物，食物就僅僅是果腹之物而已。可是，當我們自己下廚做飯，熱愛生活的人總能從中感到幸福。

聽到菜下鍋的聲音，身上的圍裙好似變身盔甲，我們指揮着廚房里的千軍萬馬，表情嚴肅，但不慌不忙。等大功告成之時，把飯菜端出來和身邊的人一起分享，看着他們吃得開心，我們也會很有成就感。

好的生活，和工作一樣，是要自己花時間花精力去經營的。

我們都知道，如果敷衍工作，工作不會給你好臉色看，卻忘瞭，如果你總是敷衍生活，那么生活一定會敷衍你。

### 房子是租來的，但生活不是

我的同事小菲最近搬家，由於剛畢業沒多久，錢也不多，就選擇了城中村的房子。

她租的房子位置有些逼仄，陽光只能進來一面，傢俱很舊，顯得房子還有些臟亂。這收拾起來絕對是個大麻煩，我們都勸她再找個地方搬。

但她覺得還可以，每天都琢磨怎樣讓房子看上去更舒服。在網上看了許多“爆改出租屋”的案例。在徵得房東同意後，她給舊傢俱塗上新油漆，重新安排傢俱的擺放位置；在客廳鋪上柔軟的地毯，擺上一個單人沙發和閱讀燈；給房間換上素色的床單，擺上五彩幾何形狀的抱枕；用麻繩把照片掛在房間的牆上，在陽臺種上花草……一間破房子硬被她改造成文藝小清新風格。

當我們再去做客時，坐在陽光底下喝着茶，翻幾頁書，感受屋內花草的香氣，幸福就變得特別具體。

小菲真的喜歡那句話：“房子是租來的，但生活不是。”

好的生活，從來就不怕麻煩。只有這樣，才能把生活過得更滋有味。

其實，麻煩也並沒有那么可怕。麻煩的存在，可能反而會給你帶來成長的契機。當你學會了戰勝生活的瑣碎，你就是生活的主人。

願我們都是生活的贏家。

有時候，你之所以過得不快樂，無非是因為努力太少，而且還睡得不好。

我有個好朋友，當年就曾因為失戀的影響，不僅丟了工作，還丟了健康。

那一年，正當她滿心歡喜地籌備要嫁給當時的男朋友，卻沒想到，在婚期的前兩個月，男朋友卻因為喜歡上別人，和她提出了分手。

這段持續了7年的感情，幾乎霸佔了她生命中最重要位置，要將它抽離出來，一時間實在太難接受。於是，便引發了漫長的抑鬱期：她整夜整夜地流淚，整夜整夜地失眠，滴水未進地躺床上一發呆就是一天，都是常有的事。

因為身心都沒安頓好，更多的問題接踵而至：她開始脫髮，也得上了胃病，身體不好又進一步影響到情緒，情緒又影響工作……一切彷彿陷入了惡性循環。

後來去看病時，醫生給她提了一個建議：沒事早點睡，有什麼苦惱明天再去想。

當她養足了精神，情緒和生理機能就恢復得很快，一切也都慢慢步入正軌。

被愛的人不流淚，幸福的人不晚睡。熬夜解決不了什麼問題，反而會讓悲觀情緒在深夜愈發肆虐。

倒不如到點了蒙頭大睡，養足了精神再去面對。一個能量滿滿的自己，生活還有什麼坎你過不去？

看過一部電視劇，里面有句話讓我印象很深：依我看，你所有的問題，都可以通過多努力來解決。

人這一生，總有無數個令我們喪氣的時刻，學習不佳、人際不順、婚姻矛盾……但很多問題細究到底，其實不過是閑出來的問題。

朋友和我講了她的故事。

她人生最閑的那段時間，也是她最困頓的時期。孩子長大去外地上的學，丈夫業務拓展頻繁出差，她常常一個人閑賦在家。表面看起來很悠哉，內心卻焦慮無比。

她會頻繁地給孩子打電話，以至於孩子會抱怨媽媽煩；她低聲下氣地問丈夫近況，催促他快點回家；她會格外關注別人的八卦，並情不自禁地懷疑自己的丈夫，生出莫須有的恐懼；她也會把焦慮的情緒傳遞給她的親人和朋友，對小事耿耿于懷，身上充滿了負能量……

終於，在一次和丈夫的大吵之後，經過一場反思，她決定重拾技能，投入職場。如今，她已經干得風生水起了。

當你有一事做的時候，你的格局是會被相應地打開的。你不會被家里的四方天地所局限，相反，你可以去探索廣闊無垠的碧海藍天。

你沒空去猜測那個路人為什麼白了你一眼，也沒空去追問丈夫昨晚為什麼晚一個小時回家，更沒空一天給別人打無數個電話抱怨生活瑣碎。

相反，你手裡有活，車里有油，兜里有錢，手機有電，你有的是滿滿的充實感和安全感。

光想，其實改變不了什麼，乾脆養足精神再說。

光怕，也解決不了問題，乾脆靠自己迎難而上。

當你又忙又美的時候，真的沒時間憂傷。

不再為一點小事傷心動怒，也不再為一些小人憤憤不平。擺脫你所厭惡的人或事的最好方法，莫過於努力跳出那個令你疲憊的圈子。

有句話說得好：所謂的好日子，不過是吃好睡好，所愛之人全部安好。

有人說，這個世界上，並不一定每個人都有條件或者運氣，比其他人活得更出色。但是比起物質和社會地位的提陞，我更希望，即便就是個普通人，不管遇到多大的難，我們也都能始終追尋生命里最光彩的一面，不帶任何戾氣，活得上進且平和。

沒事早點睡，有空多努力！最後你就會發現，那些曾以為熬不過去的事，居然，都已經過去了。

## 沒事早點睡 有空多努力

## 怕麻煩的人過不了好生活

## 人生漫漫，別總用“差不多”搪塞自己

前幾天遇見一位老朋友，在一家氣息奄奄的企業工作。用他自己的話說，就是“看着要倒閉但一時半會兒又倒不了”。

我問他，接下來有什麼打算？是決定跳槽還是繼續待下去呢？

他說，走一步吧。現在找個好工作很難，也不容易找到這樣活少福利多的工作了。每天打印打印資料，偶爾幫忙接一下單子，都是些手頭活。

“可這樣的工作是你想要的嗎？”我有些疑惑地問。

“我也沒有什麼宏圖遠志，圖個安穩，差不多就行了。”他似乎很輕鬆地說着，卻顯得有些無奈。

他的回答，讓我不寒而慄。眼前這個人不過二十幾歲呀，正是大展拳腳向外延伸的時候，可他就已經開始用“差不多”來定義自己的人生了，開始提早謀劃如何讓自己全身而退了。

“差不多”這三個字，真的就是自己想要追求的狀態嗎？

不是說穩定不好，只是明明知道這樣百無聊賴的日子只是在消耗自己，卻不肯跳出舒適窩，做出一些改變，依舊得過且過，最後只有搖搖頭，用“差不多”撫慰自己。

就像挑水進池一樣，你今天少挑一點，覺得差不多就行了，明天少挑一點，想蒙混過關，久而久之，當你的喝水量大於你的挑水量時，

你就會發現，想要的和得到的並不成正比，你和別人的差距也就此拉開。

今天差不多，明天差不多，在未來就會差很多。

我私下跟她說過多次，做事追求的不僅僅是速度，更重要的是精確度，不能敷衍了事，也不能總是覺得差不多就行了。

這幾年的摸爬滾打，讓我更加深刻地領悟到，當沒有人要求你的時候，更要自己嚴格要求自己。“差不多”不應該是年輕人做事的態度，追求精益求精才是能讓我們向上拔節的力量。你所偷過的懶、欠下的債，最後都會變成打

臉的巴掌，會讓你最終的成果大打折扣。

以前的我也好不到哪里去，做事情的時候盲目追求速度，最後失敗了還喜歡自我安慰：“沒關係，我是最快的那個人，結果嘛並不重要，嘗試了就好。”

無言。如果我們在寫論文的時候多花點心思，當天也不至於那么難堪。重“量”而輕“質”的這種心態讓整個努力的過程都遜色了許多。即使最後篇幅再長，也很難得到一個驚艷的結果。

二十幾歲是一個擁有無限可能的年紀，千萬不要把所有的可能性都掐斷在“差不多”的

態度上，也別讓自己毀在凡事只要差不多就行的草草了事里。

現在對自己嚴一點，今後才會輕鬆一點。

還記得中學課本里有一個故事，叫《差不多先生傳》。

差不多先生常說：“凡事只要差不多就好了。何必太精明呢？”

在他眼中，紅白糖糖差不多，陝西和山西差不多，十和千差不多，姓王的和姓汪的差不多，醫生的和醫人的差不多。

直到差不多先生快死的那一刻，他還一口氣斷斷續續地說道：“活人同死人也差不多……差不多……凡事只要差不多……差不多……就……好了，……何……何……必……太……太認真呢？”

就是因為凡事都只追求差不多，到頭來總不能得到自己滿意的結果。

差不多的人生無疑是有缺口的，自己不去主動填滿，別人是幫不了的。日積月累的差不多，最終會變成天差地別。

結識的人越多就會發現，越優秀的人對自己越嚴格，他們從來不會放任自己，他們追求把簡單的事情做到極致。像一絲不苟的手藝人，把手中的活計精雕細琢，敬仰着自己心中一直守護的那份精緻。

認真用心做事的人身上都有着某種魔力，容易獲得別人的好感。

人生漫漫，別讓自己毀在差不多的態度上。因為，你值得擁有更圓滿的結局。

