

# 我在同學群,已經兩年沒說話了

1 一位讀者和我講了一件很尷尬的事。前段時間,有人把他拉進了小學同學群,群里的人都很熱情,向他介紹自己是誰誰誰。雖然大家說了半天,他也就想起幾個人來,但他還是覺得挺激動。小學的同學能聚到一起,實在是太難得瞭,如果不是現代通訊發達,就算在一個城市都很難再重逢。

不過,在那個同學群待了幾天,除了他剛進去時大家活躍了一會兒之外,每天都靜悄悄的。他還想着有機會組織大家聚聚,相互之間就有的聊了。

正好,上周有位男同學的女兒結婚,在群里發了請柬,邀請同學們參加。這位讀者很興奮,想想要和幾十年沒見面的老同學重逢,還特意買了一套西服。

結果到了酒店,自報家門,那個老同學一臉迷茫,但馬上和他擁抱握手,請他進去入座。但看那表情,根本沒有想起他是誰。吃飯的時候,老兩口小兩口一桌一桌敬酒,敬到他這桌時還是沒叫出他名字,嘻嘻哈哈也就過去了。

這位讀者說,自己本來是奔着老同學去的,還以為會有一場久別重逢的戲呢,結果吃了這輩子最尷尬的一頓飯。從此,群里再發什麼通知他也裝看不到了。

2 兩年多以前,我也被人拉進了初中同學群,里面人很多,並不只我們一個班,而是那一

個班的,人數已經達到了上限 500 人,據說還有一個二群。雖然是實名制,但我還是兩眼一抹黑,大部分同學都不認識。

剛進去時,看到了我當年的同桌。這些年,我斷斷續續聽說過她的消息,聽說她當了醫生,這里遇見真的是太意外了。我趕緊加了她微信,她也很快通過。

我倆熱烈地聊起來,剛聊了幾句,她說自己在接診,晚上有空找我。可是,從那開始我們再也沒有聯繫過,就這樣躺在彼此的好友通訊錄里,和從前並沒有什麼兩樣。

那個同學群,每天蹦出幾條消息,不是砍價,就是投票,偶爾有個搞笑的視頻或者段子。我在那個群,已經兩年沒有說話了,幾次想



退群,又擔心錯過了什麼,也就一直在里面潛水。

3 上大學的時候,我有一個好朋友英子,我倆每天都形影不離,我也曾以為我們的友誼會保持一輩子。可後來,我們慢慢地結婚生子,就很少再聯繫,手機聯繫人里也有彼此的電話,但一年到頭都不打一個,最多春節時互相發個短信問候下,還是群發。

記得那年看電影《七月與安生》,我的腦海里就全是英子,想起我們一幕幕的過往。我發了一條朋友圈:七月與安生,讓我想起青春里的那個閨蜜。我貌似就是那個乖乖的七月,而她,就是那個精靈般的安生。那時,我和英子一起大聲唱歌、盡情跳舞,一起半夜起來看

星星看月亮。我們見證過彼此的青春,見證過彼此的愛情。可是,萬水千山走過,我們還是失去了彼此。

這幾年,有了微信,我和英子也加了好友,卻也很少聊天。就是偶爾聊幾句,也不再像二十歲時那樣無所顧忌地說笑,有一種陌生的疏離感。

我們的生活,早已沒有了交集,也就沒有多少話題可聊了。

4 這些年,很多人走進過我的生命又走出,多少容顏早已模糊。有些人,一旦錯過,或許這一輩子都不會再見了。

其實,我們懷念一些人、一些事,更多時候懷念的不過是自己已經逝去的青春歲月。

一位文友說,不必傷感,沒有人會陪我們走完一個全程,每一個階段,身邊都會有不同的人。所以,該分手的時候就微笑說再見,留下的,要珍惜,這就夠了。好朋友不是爭取來的,而是在各自道路上奔跑時遇見的。

是啊,我們這一生總是不斷遇見,又不斷分別。每個人都有自己的目標,馬不停蹄地趕路。或許,會有一生的朋友,但更多的人只是陪你一程,最終還是會走散。

你瞧天上的白雲聚了又散,散了又聚,人生離合,亦復如是。

很開心你曾來,不遺憾你離開。如果,我們從此再也不見,那麼,祝你早安、午安、晚安。(作者:蘇心)

# 既然豆腐心,何必刀子嘴?



“刀子嘴,豆腐心”,這句大家耳熟能詳的俗語,如今成了有些人為自己的壞脾氣找來的藉口。

似乎只要自己是為別人好,哪怕說話難聽點,過分點也沒有關係。特別是對待親人,明明一顆愛他們的“豆腐心”,話一出口卻總變成傷害他們的“刀子嘴”。

以“愛”的名義把自己的想法強加給對方,把自己的情緒無休止地宣洩在親人身上。這樣做的結果,往往只會在親人

心里留下難以撫慰的傷痛。

所以,既然豆腐心,何必刀子嘴呢?語言是有力量的,古訓說“良言一句三冬暖,惡語傷人六月寒。”

真正有修養、懂得關愛別人的人,不會帶着負面的情緒和挑剔的眼光,拿一張“刀子嘴”去傷害別人。

在生活中,我們總是很容易發現別人的缺點,忽視自己的錯誤。所以,往往都很會指責別人,卻很少反思自己。長此以往,很容易造成越來越難以溝通,越來越難以相處。

特別是在家庭之中,強勢的那個人總是“好為人師”,周圍人一有什麼事情沒做好,他就開始指指點點,很少站在對方的角度着想。雖然他的出發點可能是好的,也愛着自己的家人,但這種挑剔的“愛”只會讓人反感,使得彼此的距離越來越遠。

高情商的人,不會總是高高在上地去對別人的行為說三道四。相反,他們總是爭當“壞人”,儘量把過失攬在自己身上。有這樣的一個故事:

一對夫妻出遠門,少帶了行李,別人以為他們會互相埋怨。但令人驚訝的是,丈夫立即向妻子道歉說:“親愛的,對不起,都是我的錯,我最近總是丟三落四的。”妻子也有點不好意思地說:“不能怪你,是我磨磨蹭蹭的,沒有提前整理好行李。”他們像做錯事的孩子一樣,誠懇地向對方道歉,沒多久就解決了問題,繼續有說有笑。

既然你真的愛着對方,那就要同時包容對方的不足,不隨意指責,不過分挑剔。凡事先從自己身上找原因,這樣的關係才會越來越好。

言行在于美,不在于多。好的語言,就像春風一般,讓人十分溫暖。

有時候,正是你的一句關懷、一句鼓勵、一句諒解,給人心裡帶來了希望,甚至徹底改變了一個人的思想和命運。

正能量的語言,就像一盞希望的明燈,在其善意的引導和激勵下,人也更能變得越來越好。

語言是可以塑造人的,與其用惡毒的怨言把人逼向歧途,不如用善意的愛語專人向善。

願你:不抱怨,少指責,常感恩,善言笑語,如沐春風。

## 什么是溝通?太精闢了!

人與人之間的相處,最寶貴的是真誠、信任和尊重,而這一切的橋樑就是溝通。

什么是溝通?溝通是:有了誤會及時說明,有了意見直接提出,有了矛盾互相認錯。

為什麼要溝通?沒有溝通,人和人之間就有了隔閡,心和心之間就有了距離。

兩個人之間,沒有溝通就沒有延續,沒有聯繫就沒有感情。如果一個不問,一個不說,再熟悉的人,也會漸漸沒了共同語言,再深的感情,也會漸漸找不到支點。連傾訴和傾聽的慾望都沒有了。

這段感情也就差不多走到了頭。

兩個人的溝通,70%是情緒,30%是內容。情緒不對,內容就會扭曲。

沒有良好的情緒,心裡話就說不出來,真心話就聽不進去。說話陰陽怪氣,讓人誤以為是挑釁。

脾氣一觸即發,把溝通變成了吵架。要好好溝通,就誠心實意。平和的情緒,誠懇的語氣。

治得了你脾氣的,是你愛的人;受得了你脾氣的,是愛你的人。控制得了情緒,就是主動的人;被情緒所控制,注定只是被動。

有時,生活就是一種妥協,一種忍讓,一種遷就。並非所有的事情,都適宜針鋒相對,鏗鏘有力。

強硬有強硬的好處,忍讓有忍讓的優勢。妥協不一定全是軟弱,忍讓不一定就是無能。學會與人溝通,學會控制脾氣,學會調整情緒,千萬不要對最愛你的人發火,千萬不要讓你最愛的人傷心!

餘生很貴,和能讓你笑的人一起過。

網上有一點點贊量很高的話:“你的水平,就是你最常接觸的 5 個人的平均值。”也就是說,你接觸什麼樣的人,就會變成什麼樣的人。你和什麼樣的人一起生活,你的生活就會變成什麼樣。

可見,人這輩子,和誰在一起,真的很重要!

**人生實苦,和甜的人在一起**

曾看過這樣一個小故事:有一個人,年紀輕輕卻整天愁眉苦臉,心態悲觀,覺得自己每天都過得特別不順。他懷疑自己得了抑鬱症,便去諮詢一位心理醫生。醫生聽完了他的敘述,只給他開了一個藥方,年輕人看着藥方覺得莫名其妙。只見藥方上既沒有說要吃什么藥,也沒有說要用什麼儀器治療,只是簡單地寫着兩行字:從身邊找一個每天都過得很開心的朋友,早、中、晚各去探望他一次。

年輕人將信將疑地照做了,幾個月後,他興高采烈地跑回來感謝那位醫生,因為他的“抑鬱症”竟然神奇地痊癒了。他疑惑地詢問醫生原因,醫生笑着告訴他:“要讓自己開心,就要和有趣的人在一起。沒有什麼藥能比一個朋友的良性影響更有療效了!”

有位科學家曾經調查了整整 5 年,得出了一個結論:人是唯一能夠接受暗示的動物。所以,你身邊的每一個人,都會直接或間接地對你的情緒和生理狀態產生潛移默化的影響。

簡單來說,就是身邊的人會慢慢改變你。

朋友曾給我講過這樣一件事。一次,她和老公出去玩,半路卻發現坐錯了車,正當她焦急得不知該怎麼辦時,老公淡定地安慰她:“計劃的景點可以明天再去,你看這邊景色也挺漂亮的,往後兩站正好是海邊,咱們去那走走也挺好的。”

朋友聽了,欣然同意了老公的建議,焦急的心情也逐漸平復了下來。坐錯車這個“小插

曲”並沒有影響到他們那天遊玩的心情。

後來,她向我感慨,自從遇到自己的老公,就被老公沉穩、隨和的性格感染,自己也跟著改變了許多。曾經愛鑽牛角尖的她,現在也慢慢發現,很多糟心的問題,只要換個角度,便可以輕而易舉地解決。

美國研究人員曾對 700 名百歲老人進行了 3 年跟踪研究,揭開了他們的長壽秘密:性格開朗,很少發愁,基本不發火,一輩子心平氣和。

如果你選擇和消極、悲觀的人在一起,那麼他的悲觀情緒肯定也會傳遞給你。但如果你能和快樂的人在一起,那麼他的快樂和喜悅勢必也會感染到你。

人生實苦,而我們都在追求快樂和幸福,所以,最好的方法,莫過於和甜的人在一起!

**想要成功,和上進的人在一起**

古語有言:“近朱者赤,近墨者黑。”和積極上進的人在一起有多重要,相信我們在學生時代都有感觸。如果你有一堆熱衷吃喝玩樂,整天熬夜打遊戲的朋友,那麼不久之後,你將會成為他們中的一員。

但如果你的朋友們是一群學霸,那畫風就不一樣了。之前,雲南昆明有一個“最牛學霸宿舍”曾在網絡上走紅。宿舍中的六個人,都是雲南藝術學院設計院的大四學生。自從分到一個宿舍以來,他們一起學習,一起參加比賽,一起度過了人生中最有意義的四年。

三年下來,六個人共同進步,一個比一個優秀。6 個人的獎狀加起來超過 100 本,獲得的獎學金高達 18 萬之多。面對前來採訪的記者,他們說:“我們當中有的專業是服裝與服飾設計,有的是產品設計。但大家都經常是早出

晚歸,忙於學習和活動。如果是人很多的公共課,我們還會提前 20 多分鐘去搶座,期末前也會一起連續通宵學習。”

很難想象,在這樣的環境中,還有人會熬夜打遊戲、沉迷享樂。

和不同的人在一起,生活完全不同。

和充滿能量,積極上進的人在一起,你也會每天充滿了幹勁,成功的可能性大幅度提高。

和懶惰無趣,整天抱怨的人在一起,你也會被他影響,變得焉頭耷腦,沒有動力去學習和工作。

有句話說得好,看一個人在什麼樣的圈子裡,就能知道他是一樣的人。想要事半功倍,拒絕平庸,那麼一個上進、自律的“朋友圈”絕對是你的首選!

與智者同行,你會不同凡響;與高人為伍,你能登上巔峰。直白地說,就是和聰明的人在一起,你就會變得聰明;和優秀的人在一起,你想不優秀都很難。

身邊的人對你的影響,彷彿強大的心理暗示,久而久之,人生也會隨之改變。

**餘生很短,和舒服的人在一起**

在我們的一生,會遇到許多形形色色的人。和有些人交往,你會覺得輕鬆愉悅,如沐春風;而有些人,你剛剛和他接觸,

便覺得你倆根本不需相見。

餘生很短,選擇和舒服的人在一起,是一個人最基本的權利。

一位哲人也曾說:“寧可孤獨,也不違心的將就。能人我心者,我以誠待之。不入我心者,不屑以敷衍。”

相處舒服的人,必然三觀相合。和這樣的人在一起,不會為了雞毛蒜皮的小事而爭吵,更不會因為意見不同而鬧矛盾。

當你身邊都是三觀相合的朋友,你會發現生活其實很輕鬆,社交其實很美好。而那些總是委屈自己,去遷就別的人,大多數得不到真正的快樂,不僅如此,他們還得不到真正的朋友。

何必要活得那麼擰巴呢?浪費了自己的時間和精力不說,還會被誤認為是虛偽、裝熟。

所謂“圈子不同,不必強融”。和舒服的人在一起,相處不累,就是給自己最大的獎賞。

我們無法決定自己的出生,但卻可以決定以後要過的人生。我們無法改變身邊的人,卻可以選擇和什麼樣的人在一起。

