

她退出了30個微信群聊

前天晚上，閨蜜瀟瀟發來一張群聊截圖，小心翼翼地問我：“我可以退掉你建的這幾個群聊嗎？”我打開一看，都是一些拼團或收款的臨時性小群，無足輕重，便回復她：“當然可以啊。退吧。”

退完群之後，她跟我解釋道：“沒有別的意思，只是群聊太多了，每天微信不停提示，挺煩躁的。”

她一口氣退掉了30個群聊，說想安靜點生活，我表示理解。晚上睡覺前，我刷到瀟瀟的一條朋友圈，配圖是她養了很久的一盆麒麟掌，已經冒出新芽，文字是：“餘生，不必把太多人請進生命里。”我默默給她點了個贊。

什麼時候，你也會感覺到自己的生活在被微信消息、群聊佔用？大概是，生活中那些“一言不合就建群”的時刻吧。一起下樓遛狗，想要分享自家狗狗的可愛日常，建個群；聚個餐，參加個活動，拍了照，想要共享照片，建個群；買東西拼個團，上班拼個車，建個群；……主動的、被

動的，有目的的、沒目的的，莫名其妙手機里多了幾十個微信群聊，也多了一些名字都不知道的微信好友。

時間一長，群里多的是不咸不淡的談論，要么柴米油鹽，要么吹牛吵架，還



有各式各樣的砍價鏈接。仔細想來，這些東西和我關係大嗎？

我有一個同事老周，就是一個熱衷于混入各大群聊的人。他總想着自己可以多加入一些圈子，多拓展一下人脈。他永遠都是每個群聊里話最多的

那個，但過度的活躍並沒有讓他收穫什麼。一天到晚光顧着看群，什麼正事都沒干成，反而搞得自己身心疲憊。

網上有一句很火的話：理想的有效社交是你有故事我有酒，可惜現在絕大部分無效社交都是你有垃圾我有桶。所以，與其在群聊里漫無目的地侃大山，不如加上幾位你心儀的好友，一對一聊個酣暢；與其忍受無效信息充斥你的生活，不如靜下心來充實自己，讓自己變得更優秀。

群聊也好，朋友圈也罷，信息爆炸的時代，喧囂的事情太多了，才更顯得寧靜的可貴。

如果你也“社交疲勞”了，不如學着做個會獨處的人吧。沉下心來和自己對話，將大部分的精力用來體驗真實的生活。我想，每個人走向成熟的標誌之一，就是學會清除內心的雜念，懂得在喧鬧中享受獨處。這不是一種孤獨，而是一種成長。

不同年齡段的取舍



“短的是人生，長的是磨難。”人生在世，如果計較的東西太多，名利地位，金錢美色。樣樣都不肯放手，那就會如牛重負，活得很累；反之，什麼都不計較，什麼都馬馬虎虎，什麼都可以湊合，那也未免太對不起自己，活得沒意思。聰明的人，有生活智慧的人，會有所不為，只計較對自己最重要的東西，

並且知道什麼年齡該計較什麼，不該計較什麼，有取有捨，收放自如。

十歲時，應該不再計較家里給的零花錢多少，不和別人的孩子比較穿名牌服裝。少不更事，和人家比吃穿，還情有可原，年紀到了整數就該懂事了，前有孔融，後有洪戰輝，都是楷模。

二十歲時，該不再計較自己的家庭出身，不再計較父母的職業。十幾歲時，會和別的孩子比較家庭出身，比爹娘官大官小，恨不得都投生帝王之家，將相之門，也是人之常情。但如果到了“弱冠”之年，還弱不禁風，尚無自立之志，出身貧賤的還為家庭自卑，老覺得抬不起頭來。

出身富豪的還處處依靠父母，在家庭陰護下養尊處優，那就會一輩子都沒出息。

三十歲時，已成家立業，為父為母。有了幾年家庭生活的經驗。大丈夫該不再計較妻子的容貌，深知賢惠比美貌更重要。

會過日子媳婦比會打扮的媳婦更讓人待見；老婆該不再計較老公的身高，明白能力比身高更有作用，沒有謀生能力的老公，縱然長成丈二金剛，還不如賣炊餅的武大郎。

四十歲時，該不再計較別人的議論，誰愛說啥就說啥，自己想咋過就咋

過。人言可畏，嚇嚇上世紀30年代的阮玲玉還成。

如今的明星，一星期聽不到他的緋聞軼事，沒人對他議論紛紛，他就急得火燒火燎的。咱們雖然沒有明星那高深道行，但不會再輕易被別人議論左右，這點本應該有的，否則也對不起“不惑”這兩字啊。

五十歲時，該不再計較無處不在的不平之事，不再計較別人的成功對自己的壓力，不再眼紅他人的財富，不再當仇富的“憤青”。

半百之年，曾經滄海，閱人無數，見慣秋月春風，不再大驚小怪，歷儘是非成敗，不再憤憤不平。看新貴飛騰跋扈，可不動聲色。看大款揮金如土，也氣定神閑，耐住性子。

六十歲時，如果從政，該不再計較官大官小，退了休，官大官小一個樣，都是退休幹部；

如果經商，該不再計較利大利小，錢是掙不完的，再能花也是有限的。心態平和對自己身體有好處；如果舞文弄墨，當不再計較文名大小，文壇座次。

七十歲時，人到古稀，該不再計較的東西更多，看待事情更廣。

年輕時爭的你死我活的東西，現在只會淡然一笑。中年時費盡心機格外計較的東西，如今看來已無關緊要。一生多少事，“都付笑談中”。

這個歲數的老人，要有三樣特別積極：健康的身體和諧的家庭、良好的名聲。

那些偷偷死去的父母

1 中國台北一對鄰居老夫婦，有個在美國行醫的兒子。幾乎每次在大廳里遇到，都聽見他們在跟管理員或其他鄰居談寶貝兒子。

去年，老夫婦終於移民到美國跟兒子住。可是才去半年，就回來了，說在那里住不慣。

有一天，在電梯里遇到老太太，我提到女兒的高中功課好辛苦。她居然嘆口氣，拍拍我，說別讓孩子太辛苦，別讓孩子太成功，孩子一成功就飛了，等於沒有了孩子。

又說他們老兩口住在兒子家半年，連一席話都沒跟兒子好好說過。

有一回，老頭子身體不舒服，早上跟兒子到醫院去，看完病，找不到兒子，說在手術室。老先生就坐在醫院的大廳等，等到晚上七八點鐘兒子才出現，他居然說忘了爸爸還在醫院。

我問，為什麼不叫兒子回來呢？台北正缺他這種腦科手術的權威。

話還沒說完，老太太就一揮手：“那怎麼成？！”

2 紐約的一個學生，父親在中國台北病危，不得不趕回去。但是人到台北，老父大概因為高興，病情好轉，出院了。

這學生很高興地回紐約，上班沒幾天，卻接到台北弟弟的電話，說老父又病危了。他只好放下工作，再趕回去。戲劇性的是，他才到台北，老父的病情又好轉了。他待了兩個星期，紐約的事業忙，不得不走。

臨別，他老父居然躺在病床上向他道歉，說對不起他，沒及時死掉。

又過不久，老先生死了，沒通知這位在紐約的大兒子，草草火葬，連公祭都沒辦。

學生後來對我說，爸爸遺言交代這麼做，是為了他不要再趕回去。

3 想起學生時代讀過的《慈烏夜啼》——“昔有吳起者，母歿喪不臨。嗟哉斯徒輩，其心不如禽。”

查書，知道吳起是衛國著名的軍事家，被楚王拜為相國。他嚴明法令，懲罰貪瀆、禮遇戰士、拔擢賢才，又南平百越、北滅陳蔡、打敗西秦，使楚國威震諸侯。

讀到這兒，我想：古人不是說“移孝作忠”，又講“莅官不敬非孝也，戰陣無勇非孝也”嗎？這吳起“莅官敬”而且“戰陣勇”，怎能說是不孝呢？

話說回來，如果問他病危的母親，是希望他回家見最後一面，還是寧願他留在楚國造福萬民？只怕吳起的母親也會像我那學生的老父一樣，寧願偷偷死去。

4 想起小時候上的禮拜堂里，有位富甲一方的教友，教會里的許多《聖經》都是他奉獻的。常

聽見牧師要他多參加禱告會，多到教堂做見證，因為他的成功是上天賜給的，他要感恩，要來見證上天的大愛。

有一天，那人大概被逼急了，回了牧師幾句：“是啊！是上天使我成功，我的成功是好的見證。問題是，如果我天天來拜天父，把我的事業都耽誤了，我失敗了，還是好的見證嗎？而且，天父愛我，是會只盼我天天來感恩，還是希望我更成功，更有能力侍奉？”

5 太太常讚美我對她娘家很大方，對她的父母很孝順。但是讚美完，八成會加一句：“不過，你年輕的時候很小氣，對我娘家尤其小氣，好像總防着我拿錢回娘家。”

她的話一點都沒錯，我年輕的時候窮，她嫁給我的時候，我還住在鐵道邊的違建區里。每次陪太太歸寧，都要在岳父母家好好泡個熱水澡，因為那時候我家連浴缸都沒有，只能用勺子舀水往身上澆。

俗話說：“良言一句三冬暖。”語言的表達也是一門藝術。

每個人都有自己的自尊和驕傲，我們不應該拿自己的個性去挑戰別人的脾氣。“關係好”不等於“什麼都可以說”，“對方生氣”不等於“開不起玩笑”，“我不是故意的”不等於“你沒錯”，“我沒有惡意”不等於“沒造成傷害”。學會尊重，讓別人舒服，才是一個人最高級的素養。

說話的時候，多些換位思考，多些設身處地。有時候，可能一句輕描淡寫的指責就會成為壓垮對方情緒的最後那根稻草，一個看似玩笑的評論可能就是輕輕一推的多米諾骨牌。

你不瞭解別人經歷了什麼，就不要妄加評論。說話有分寸是一個人成熟的表現，體現着做人的尺度。時時刻刻把握說話的分寸，注意說話的場合、對象，才能把話說到最有尺度。

每個人都有難處，凡表象皆有根源。言語之間，少些犀利，多些餘地，是對別人的尊重，也是對自己的尊重。

開玩笑是日常生活中極為普通平常的事，但玩笑的目的在于調節氣氛，如果不懂得把握玩笑的尺度，就可能傷害到他人。

有一句話是這樣說的：“也許我們並不認為自己的談話方式是暴力的，但語言確實常常引發自己和他人的痛苦。”

一個人對待玩笑的分寸感，往往能夠看出他的人品。不要拿別人的缺陷開玩笑，不要拿別人的隱私開玩笑，更不要拿別人的生命開玩笑。真正的幽默，不是亂開玩笑的嘩眾取寵，而是在合適的時間和地點，用恰當的話語來愉悅氣氛。

懂得尊重對方，纔能讓玩笑開得恰到好處。只有對方覺得好笑的，才叫玩笑，對方覺得不好笑甚至生氣的，那就是沒禮貌。

常言道：“凡事留一線，日後好相見。”

人這一生，起落浮沉，有得意的時候，也會有低谷的時候。很多事情難以預料，三十年河東，三十年河西。得意時善待他人，失意時善待自己。無論何時何地，話別說太滿，做事別太過。

今日你說話做事不留餘地，讓他人難堪，來日峰迴路轉狹路相逢，必然徒增尷尬與傷害。

水至清則無魚，人至察則無徒。給別人留有餘地，亦是給自己留下退路。

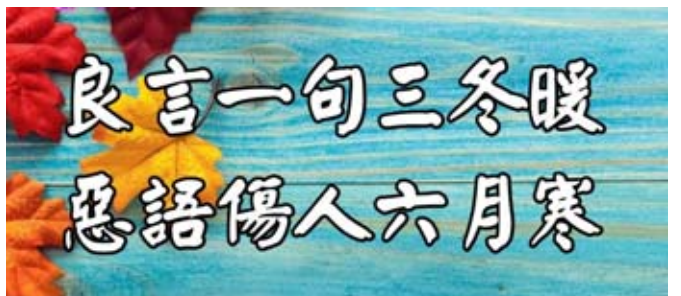
利刃割體痕易合，惡語傷人恨難消。說話前一定要考慮清楚，不要只圖自己口舌之快，卻不顧及他人感受。

說出去的話，形同潑出去的水，不要妄想一句“別往心里去”，就能讓別人當作你什麼都沒說過。事實上，不管你怎么提醒對方“別往心里去”，別人聽完之後，依然會覺得你是暴露了內心最真實的想法。

說話的分寸感，相當重要。與人善言，暖如布帛；傷人之言，痛如刀割。最能暴露一個人內心的是語言，最傷人心的是語言，最深入人心的也是語言？

一個人的言行舉止，能折射出其教養與素質。無論外表經過了怎樣的包裝，發自內心的東西依然會暴露于言行。嘴上留德，掌握分寸，才能彰顯智慧、展現人品，也才能成就未來？

凡事把握尺度，是一個人最好的道德修養。願我們都能做到，出言有尺，嬉鬧有度，做事有餘，說話有德。



出言有尺 嬉鬧有度 做事有餘 說話有德