

不必羨慕別人朋友圈裏的生活

朋友萱萱是個“社交達人”，我們私下里都叫她“修圖大師”。因為她特別喜歡曬生活發朋友圈，還常常附上一張自拍照。

為了曬好這張自拍照，她至少得花上半小時擺 pose，再花半小時修圖，還會花另外半小時去網上複製一些很文藝的句子。然後，就開始等著享受朋友圈里那些讚美又羨慕她的評論了。

但我們這些熟人都知道，她只是花了很多時間在刻意經營朋友圈，她的現實生活其實是另外一種模樣。她本人並不像朋友圈里的自拍照那樣白皙精緻；平時和男朋友去看電影，她會用很長時間自拍，電影完全沒有看進去，這常常讓男朋友非常不耐煩；和朋友聚會，拍完合照，隨便寒暄幾句，她便只顧低頭玩手机了。

朋友圈里的生活，有許多都經過了粉飾。所以，不用盲目地去羨慕別人朋友圈里的生活，那可能並不是真實的生活常態，更別拿別人的生活和自己對比，而去自怨自艾。

只有用心經營好自己的生活，才會擁有真正的幸福。

記得一次同學聚會上，高中同桌忽然望着我說：“我現在可羨慕你的生活了，每次看你的朋友圈，不是正在吃美食，就是在去遊玩的路上。你就說，你這個月又去了哪幾個地方旅遊吧？這日子可不是我們這種朝九晚五的人能比得上的。你才剛畢業幾年，儼然已經過上了富足又自由的生活了。”

聽完同桌的這番話，我不好意思地笑了笑。不知道是否接受她的這番羨慕，或許應該



告訴她，我的生活其實也並沒有像朋友圈里展現的那么光鮮。畢竟，在來聚會之前我還在趕着稿子，在吃飯的前一秒我還在核對文案。

和我在同一城市工作的宜秀卻淡淡一笑，說：“得了吧，上次約她出去玩過一回，她永遠拎着個電腦、拿着個手機，不是趕稿就是處理各種事情。曾經我真的不要大羨慕她，後來才發現，那不過是拍兩張照片發發朋友圈、裝裝門面而已。所以，你羨慕她的生活，我可一點都不。”

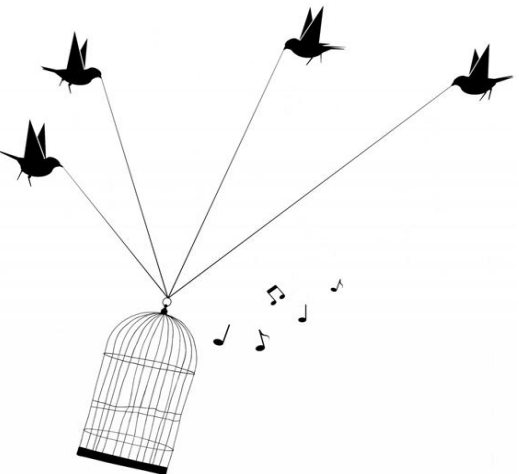
本以為經過宜秀這番“無情”的拆穿，我會有多麼的尷尬。但沒想到，我反倒是無比的輕鬆，因為在屏幕背後的我才是真實的我。我們在朋友圈里看到的，只是別人生活中極少的一部分。在那些精挑細選的瞬間背後，都有無數個不完美的時刻。只是，有人選擇了把這些狼狽僅對自己可見而已。

有句話說，一個人總是仰望和羨慕着別人的幸福，一回頭，卻發現自己正被別人仰望和羨慕着。

生活，總會有好的一面，也有壞的一面。你常常只看到了別人朋友圈里的精彩，卻不知道那個人是否會在背後流淚。

別人的生活永遠是別人的，酸甜苦辣只有自己知道。每個人都有自己的成功與喜悅，沒有必要盲目地去和別人攀比。

你應該做的，是好好修煉自己，好好經營自己的人生。哪怕生活並沒有精彩絕倫，但你也一定能活出自己的風采。作者：吳嗒嗒



短文精選

忽然

年輕的時候，有個大我二十歲的女性朋友告訴我：“人不是漸漸老的。”

她沒生過孩子，直到三十多歲都還維持着少女般的身材，皮膚光潔，髮絲烏亮，時常被誤認為是女學生。有一天早上起來，她忽然發現自己老了。

我以前聽她這樣說，覺得是無稽之談。現在發現，是真的。

有一天早上起來，我忽然就看不清了——眼前的東西模糊，報紙上的字像小螞蟻般跑來跑去。剎那間，我有了老花眼。

忽然，頭髮白了。

忽然，皺紋滿面。

忽然，腰間多出了一圈肥肉。

忽然，所有的水分都堆積在臉上。

忽然，有了雙下巴。

不騙人，真的是這樣。

這讓我覺得很像電腦程序。人體里的那個機制是定在某一點上的，當程序運行到那個點上的時候，也許體內會有“咔嚓”的一聲，機制便開啓。

於是，頭髮白了。

於是，皺紋滿面。

於是，腰間多出了一圈肥肉。

於是，所有的水分都堆積在臉上。

於是，有了雙下巴，有了老花眼。

形容人有赤子之心，英文里有一句話是：“他里面有個孩子。”我倒覺得每個孩子里面都有個老人，隨着時光流逝，就像發芽一樣長出來。

等“老人”完全長出來後，我們便忽然過完了一生。作者：袁瓊瓊

“匹夫之勇”和“君子之勇”

早就有人比較過“匹夫之勇”和“君子之勇”。路見不平，拔刀而起，一言不合，拳腳相加，這是匹夫之勇。因為只要有幾分血氣，有幾分力氣，不需要任何志向和修養，隨便什麼人都做得到，也不會有什麼輝煌的戰果，所以是匹夫之勇。

什麼是君子之勇呢？泰山崩于前而色不變，麋鹿興于左而目不瞬，驟然臨之而不驚，無故加之而不怒，這就是君子之勇。顯然，君子之勇表現的是沉着，是定力。

蘇東坡說，這是“其所挾也大，其所致也遠”的原因。也就是說，為了遠大的理想，可以暫受一時之辱，或不計眼前的得失。作者：易中天

沒有鳥兒的籠子

菲利克斯思來想去，末了，還是沒弄明白，人們為什麼要把鳥兒像囚犯似的關在籠子里。

“人們都知道，摘花是一樁罪惡。”他說，“我呀，老想去嗅嗅那生在莖上的花兒。一旦折了下來，花的精魂便沒了，就是再嗅，也是枯萎的感覺。同樣的道理，鳥兒生來就是要在天空中飛翔的，一旦被困在籠里，也就沒了生氣。”

他雖這樣說，可有一天竟買了一個鳥籠回來，並把它懸在窗前。他把一個棉絮做的窩放了進去，又放了個盛滿谷粒的茶碟。他還放了一杯清水，並且不定期地換水。這還不夠，他在鳥籠里安了一個鞦韆架和一面小鏡子。

菲利克斯這樣做，人們很費解。終於有一天，一個人按捺不住好奇，向他詢問此事。

他回答說：“每當我看到這空着的鳥籠時，我就為自己擁有如此寬廣的胸懷而欣慰。原本，我可以放一只鳥兒進去，可讓我空着。你想，如果我願意，那么，一只栗色的畫眉，或是一只蹦來跳去的美麗的雀兒，或是大千世界里的任何一只鳥兒都可能被困在這里，成為我的奴隸。可是，我不願意。想着因為我的緣故，在這個世界上，至少有一只鳥兒是自由自在的，一種欣慰的感覺便油然而生。所以，你們才看到這鳥籠終年空着。”作者：〔法〕儒勒·列那爾

示愛

女兒常常給我灌迷湯。我的文章寫好了，念給她聽，她總是再三讚嘆：“媽，你寫得真好！你真的好棒哦！”

聽完不算，還要把稿子拿過去，自己再看一遍，一副愛不釋手的模樣，使我的虛榮心得到極大的滿足。

我偶爾買了新衣，在鏡子前顧影自憐時，女兒總在一旁全程參與，並不厭其煩地給我打氣：“這件衣服真好看，以後你不穿了，不要送給別人，就送給我好嗎？”

家里的白板上，不時地會出現一些道謝或道歉的話，甚至一些示愛的文字。有時，在學校上了一天課，精疲力竭地回家，看到女兒上學前在白板上留了這樣的話：“親愛的爸媽，你們辛苦了！我愛你們！女兒敬上。”

霎時間，疲累全消，覺得人生並非毫無意義。

那年，父親過世已有一段時日，母親心情抑鬱，寡言少語。為了排解她的寂寞，我們接她北上和我們同住。母親一向手脚伶俐，在那一段時日里，她總是搶着幫我做飯。我當時除教書外，還得去上博士班的課程，有了母親的幫忙，我少操了不少心，不論是工作上還是精神上都受益良多。

一日，我在理工學院教完早上的四節課，又趕着下午兩點去東吳大學當學生。在驅車回家的途中，我想起這些日子來，每次匆匆地踏進家門，母親總會及時端出熱騰騰的新鮮飯菜，相較于以往潦草的簡餐，有母親在的日子，實在是太幸福了。而我儘管早就有這樣的感覺，為什麼從來未曾向母親表達內心的感受呢？我不是常常因為女兒的甜言蜜語而覺得精神百倍嗎？難道我的母親就不想聽她女兒的感謝嗎？

車程蠻長的，我有足夠的時間來培養勇氣。我決定一進門就啓齒。然而，當房門一打開，母親綻開笑靨，朝我說：“回來啦！吃飯囉……”

我突然一陣害羞，因而錯失了最好的時機。我覺得有些懊惱，決定再接再厲，我安慰自己：“沒關係，第一次總是最難的，跨過了這一關，以後就簡單了。”

吃飯時，我一直在伺機行動，以至於顯得有些心不在焉，幾次答非所問。母親奇怪地問我：“你今天是怎麼了？為什麼奇奇怪怪的？”

我開始佩服女兒了，她為什麼總能把感情表達得如此自然，一點兒也不彀扭，而我卻這般費力！

飯吃完了，我還是沒說，心里好着急，再不把握機會，這句話恐怕只能永遠藏在心里了。我低頭看着碗，勇敢地說：“媽！我覺得自己好幸福！四十幾歲的人，中午還有媽媽做了熱騰騰的飯菜等我回來吃。”

我頭都不敢抬地很快說完，也不敢去看母親的表情，便急急地奔進書房，取了下午要帶的書，倉促地奪門而去，心情比當年參加大專聯考還緊張。

那天傍晚，我從學校回來，母親已在廚房忙著。我悄悄地打開門進屋，發現自從父親過世後就不曾開口唱歌的母親，居然又恢復了以前的習慣——在廚房里邊打點著菜，邊唱着歌。

本文選自《廖玉蕙：人生情感散文》



人到中年 才明白這些道理都是真的



人生這一路上，我們會經歷許多坎坷，熬過許多苦楚。隨着年歲增長，才漸漸發現：很多事，只有自己經歷了，才能真正體會其中的酸甜苦辣；很多不以為然的話，等到看透生活真相後，才明白大都是真理。

第一，輸什麼，也不要輸了心情。

生活中，我們時常為了一些小事爭吵，為了一些糟心事煩躁。殊不知，當我們被負面情緒困擾的同時，也就失去了好心情。人生在世，沒有什麼比擁有健康的體魄和愉悅的心情更重要了。

有一對夫妻，搬到新小區不久後發現，每晚九點左右都會聽到一男一女在快樂地彈吉他

唱歌。妻子便抱怨道：“你瞧，人家生活那有滋有味，再看看我們，一天到晚累個半死。”於是，丈夫和妻子為了這件小事而爭吵，兩人之間也多了不少怨氣。

後來有一天，妻子忍不住對丈夫說：“走，我們去看看，叫他們不要故意顯擺生活了。”

他們循聲而去，卻發現聲音是從小區外一間平房裏傳出來的。里面住的是一對修電器的殘疾老人，老爺爺斷了左手，老奶奶斷了右手，兩人一起抓着吉他，十分有默契地彈唱着。妻子感慨道：“你們看起來心情非常好呀。”老奶奶笑了笑：“我們斷了兩只手，已經失去太多，怎么能再失去好心情呢？”

妻子這才恍然大悟。年紀越大，越能感悟到，心情才是一個人真正的主人。輸了心情，就等於輸了人生；擁有好心情，生活才能變美好。

第二，放得下，才能拿得起。

學會放棄，是生活中常常會面臨的選擇。學會放下，才能卸下人生的種種包袱輕裝上陣，

安然地對待生活的轉機，度過人生的風風雨雨。

看過這樣一個故事。一個小徒弟問師父，如何才能擁有快樂的生活。師父笑着問：“你行囊里都裝的是什麼？”徒弟說，是一些很重要的東西，有每次跌倒後的痛苦、傷心哭泣時的眼淚、孤獨時的煩惱。

於是，師父帶着年輕人坐船到了對岸，然後說：“你把船也帶着上路吧。”徒弟很愕然：“您開玩笑吧！我怎能扛得動這艘船呢，再說我們都過河了還要船干什么？”師父說：“你說對了，船只是我們渡河的工具，現在我們過河了，若你還放不下這條船，它就會成為我們以後趕路時的負擔。而這條船，正如你行囊里裝的東西。”

年輕時，我們總是什麼也不捨得放棄，於是執着于把一切攬在身上。隨着年歲增長，我們才會慢慢明白：有時候，適時放下，是對心境的一種放鬆，對心靈的一種滋潤。學會瀟灑地揮手、勇敢地放棄，才能讓自己擁有拾階而上的從容、閑庭信步的淡然，才能夠舒舒服服地過日子。

第三，除了你自己，沒人能打倒你。

有句話說，“困難與折磨對於人來說，是一把打向壞料的錘，打掉的應是脆弱的鐵屑，鍛成

的將是鋒利的鋼刀。”

我們每個人的人生，都會經歷逆境和風雨。面對困難，有些人總是退縮、認命。其實，逆境並不是最可怕的，可怕的是你已經失去了對抗它的勇氣，以及對成功的期待和堅持。

朋友茜茜很渴望能在工作中心闖出一片天地，可她卻接二連三地受到打擊。她很難過，但依然不甘心。在彷徨和迷茫之中，她決定去問她大學時關係很好的一個教授，自己是不是該放棄了。教授給了她一顆花生，對她說：“你試着搓一搓，看看會發生什麼？”茜茜發現，花生表面紅色的皮脫落了，只留下白色的果實，果實卻無法被搓碎。

教授說：“雖屢遭挫折，卻有一顆堅強、百折不撓的心，這就是花生，也是人生。”茜茜豁然頓悟，決定不放棄，重新出發。如今的她已經開了好幾家連鎖奶茶店，每一天都過得信心滿滿。

從前覺得，困難會將人擊倒，年紀越大才知道，除了你自己，沒人能將你打倒。只要你不服輸、不輕言放棄，相信自己，堅持下去，那麼成功可能就會在不久的將來降臨到你身上。

人生實貴，願你永遠保持好心情，凡事拿得起、放得下，相信自己，強大自己，懷着一顆陽光溫暖的心去好好熱愛生活。作者：淨靜