

某一期《見字如面》的主題是“生死”。

其中，黃志忠讀了一封信《對不起，媽，我生病了》。這是華南農業大學患白血病的研究生李真寫給母親的一封信。信中，他提到了自己治病的種種經歷和家人的付出。信的最後，李真寫道：“無母不成家，爲了這個家，您得多保重。”“願您能收住淚水，笑看過往。因爲我只是換了一種方式守在您的身邊。”

本以爲自己這個年紀已不會再隨意哭泣，看完卻已是淚流滿面。夜里10點了，出租屋外萬家燈火，我如同這個巨大城市中的蜉蝣，整日奔忙，才想起已經快半個月沒有給家里打過電話。撥通電話，媽媽秒接，有些吃驚，語氣卻依然溫柔：“這麼晚了，寶貝兒有事嗎？”“沒事兒，就是想你了。”

任時光匆匆流去，青絲變白髮，感激和愛，我不捨得留在最後的時光才說出口。所謂父母子女一場，只不過是漸行漸遠。

記得母親節那天，網易雲音樂給我推薦了一首李健唱的《今天是你的生日，媽媽》。

我把這首歌分享到朋友圈，旅居海外的堂姐留言：“移民美國快10年，每天上班、陪孩子，幾乎已經佔據了全部時間。昨天洗完頭，我坐在沙發上，小女兒爬過來靠在我的肩膀上，說：‘媽媽，你的頭髮真好聞。忽然覺得一陣恍惚，小時候，我也對媽媽說過這樣的話，也是這樣的夜晚，也是這樣柔和的燈光。我從來都不敢想，時間都去哪兒了啊？’那些成長過程中的記憶依然鮮活，我們卻已經急不可耐地長

等你電話的人

大了。

以一首《成都》火遍四方的民謠歌手趙雷，小時候是個“壞男孩兒”，調皮搗蛋，愛惹是生非。老師經常會請趙雷的母親來學校談話。而母親也不惱，依舊騎着那輛破爛不堪的三輪車來接他。對於女生們告狀揭發兒子揪她們辮子的罪行，她說“我回去揍他”。每次放學後，淘氣的趙雷總是紮進刺猥河，游上幾圈再回家，老遠就能聽到母親“雷雷，雷雷”的呼喚聲。等他游泳完跑回家，母親總是忘了填怪，備好飯菜，笑着看他狼吞虎嚥。

年輕的趙雷借了700塊錢，獨自去拉薩唱歌流浪。最終還是收到千里之外母親讓父親打來的一萬塊錢——她擔心兒子吃不飽飯。2010年，趙雷母親病重，大夫說，病情會像炸彈一樣隨時爆炸。他無措又無助，寫下了一首《媽媽》。母親病逝後，他在一次專訪中說：“等有一天，你想叫一聲媽，卻叫不出口的時候，才知道那有多傷心。我是一個很倔強的人，無論以後我跟誰結婚，我都不會喊對方的母親一聲‘媽媽，因爲我喊不出來，再也喊不出來了。”



正如電影《山河故人》中的一句台詞：“每個人只能陪你走一段路，人遲早是要分開的。”這天下所有的感情都是爲了相聚，只有父母和孩子，最終要分離。

年輕氣盛的我們心里裝着千百樁事情，千百個想法，但父母最在乎的，不過是一個你。

演員斯琴高娃喜歡用“小老太太”來稱呼自己的母親，她說，自己的母親特別堅強，從來不哭，但有一次流淚了。有一回“小老太太”去了《康熙王朝》的拍攝現場，看到女兒扮演80多歲的孝莊皇太后，化着老年妝，滿頭銀髮。她瞬間就哭了。斯琴高娃不解，問：“你哭什麼呀？”母親說：“看見女兒變得這麼老，比我還老這麼多，我心里接受不了，我知道這是假的，可還是難過，不忍心看。”

上大學時，我一直保持着一周給家里打兩

次電話的頻率。有時候一個人很無聊，或者遇到了什麼新鮮事，都想給父母打個電話，大多數時間都是我在訴說，他們聽着。畢業後，我獨自在北京打拼，時間不再充裕，煩心事更多了。跟父母打電話的頻率越來越低，從一周兩次，每周一次，到大半個月才一次。後來有一天，我的微信上接到一個加好友申請，點開一看，竟然是我媽。我很吃驚，一直只用老年機的她竟然也開始用微信了。她聽說現在的年輕人都用微信，幾乎不打電話了，所以換了新手機，想要跟上我的節奏。因爲我們長大了，父母努力靠近，我們卻無意中把父母推開。

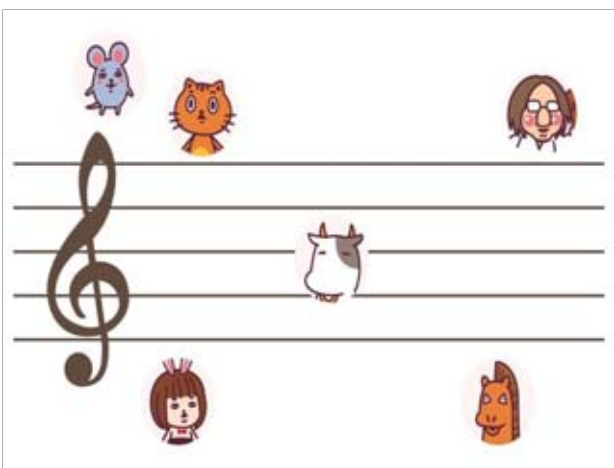
季羨林在《我的母親》中說：“直到耄耋之年，我仍然頻頻夢到面目不清的母親，總是老淚縱橫，哭着醒來。而人到了一定的年紀，才發現很多苦苦追求的東西都如夢幻泡影。精力、夢想、慾望、物質，還有親人，都會像梳子豁了齒，從手中滑落。”

如微博網友所說：“我吃東西越來越清淡，對待人情世故越來越寬容，不亂發脾氣，也學會了忍讓，慢慢地有了一顆成熟的心。也開始害怕聽到任何與病痛相關的事情，最大的心願變成了全家人身體健康。相比于前一兩年迫不及待要去遠方，我更希望花十分之九的時間在溫柔燈光下和媽媽吃完一餐飯。”

不要吝嗇那點兒時間，不要嫌棄媽媽的嘮叨。那個教你說話的人，正在等着你給她打電話。

文章來源：微信公眾號“槽值”

誰才是你身邊最靠譜的人



啥叫靠譜？通俗一點說，就是說話算話，不欺不騙；專業一點說，就是爲人可靠，值得信賴；私心一點說，就是不用防備，相處舒服；準確一點說，就是人品過關，讓人安心。誰才是你身邊最靠譜的人？

靠譜的人，爲人正直、有原則。

有人說：“靠譜，說起來簡單，落下去複雜；聽起來像感覺，做起來是原則。”靠譜就是爲人坦蕩，做什么事都經得起推敲；靠譜就是辦事妥帖，從不會因爲誘惑誤入歧途。真正靠譜的人，是值得我們欣賞的人。在他們眼里，人品比金錢重要，良心比利益可貴。靠譜的人不會因爲利益就出賣朋友，也不會因爲好處就計算人心。他們爲人正直，做事有原則，不會見利忘義做違背良心的事。

靠譜的人，做事守信、重諾言。

靠不靠譜，從來都不是嘴巴說了算，而

是行動見真章。真正靠譜的人，不會說話不算數。他們和你說話，你不用擔心被騙；他們許下的諾言，也都會盡力去兌現，你不用擔心被算計。

靠譜的人不會借錢不還，也不會耍小聰明，做傷害別人的事。在靠譜的人眼中，誠信始終排在第一位，說過的話會負責，答應的事會用心去完成。與這樣的人相處，讓人踏實又安心；和這樣的人共事，讓人舒坦又放心。

靠譜的人，不貪便宜、不算計。

真正靠譜的人，不會貪小便宜。不是自己的利益就不去佔，屬於他人的好處，自己也絕不會去貪。自己的工作即便再難，也不會投機取巧；自己的生活即便再苦，也不會利用朋友。

在靠譜的人心里，真誠是人與人之間相交的根本，絕對不會仗着對方和自己關係好就傷害別人。靠譜的人，未必富有，卻有格局；未必聲名顯赫，卻有底線。他們寧可自己吃虧，也不會做傷感情的事。和這樣的人相處，我們不用提心吊膽，也不用總是防備。

往後餘生，請一定好好珍惜身邊靠譜的人，他們值得用真心善待。也願我們都能努力做一個靠譜的人。共勉。

文章來源：無銘大叔(ID:wmds988)

以秒計算做家務

我並不喜歡做家務，卻做了28年。有一天，我開始找尋更快更好地進行掃除的方法，結果靈光一現地想：乾脆計算一下我做各種家務勞動所花費的時間吧。

把一張桌子擦乾淨要花多少時間，把一塊玻璃擦乾淨要花多少時間，用吸塵器打掃衛生要花多少時間……

我試着對這些家務勞動進行細緻的分類，並且將勞動的完成時間以“秒”計算。

通過這種分類和計時，我得出了一個驚人的結論，那就是，我在家務勞動上實際花費的時間比我預想的要短得多，很多家務勞動幾乎都是在幾分鐘甚至幾十秒之內完成的。

自此，好奇心旺盛的我開始了一個“快樂的生活遊戲”——從打掃衛生到洗衣、做飯、購物、讀書、化妝，甚至上廁所，對自己日常生活中所有的活動過程進行計時。自從開始這個遊戲，我就好像發現了新大陸一樣，根本停不下來，每天都樂此不疲。

每個人的生活節奏和行動所需的時間各不相同。在這當中，年齡、運動神經的發達程度，以及身體狀況的好壞等都是重要的影響因素。因此，有時候我們花的時間可能比想象中更多，有時候則可能更少。自從我知道自己擦桌子“用不了一分鐘”之後，我就養成了出門前“抽空擦一下”的習慣，不知不覺之間，在行動的間隙做的事情也就越來越多。這樣一來，每天的家務我幾乎都是在做其他的事情時“順便做”或者用不到一分鐘的時間“抽空做”的。只要掌握了自己生活行動的“平均時間”，就能夠有條不紊、行之有效地利用時間，使生活變得充滿韻律。

作者：沖幸子 朱悅璋



艱難的2020年教會我的生活真相

沒有哪一年，帶給我們如此多的變故。可同樣沒有哪一年，讓我們收穫如此大的成長。這個特殊的年份，教會了我幾個生活真相。

1,其實,你和很多人已經見完最後一面了

昆德拉說：“這是一個流行離開的世界，而我們都不擅長告別。”2020年里，我們見得最多的是離別，聽得最多的是珍惜。

總以爲一輩子很長，就算現在忽視了，以後還來得及補上。經歷了才懂得，意外的來臨，從來不會跟人打招呼。時間永遠不等人，那些你愛的人也一樣。倘若失去是種無可避免的宿命，那就別再說什麼來日方長。

家人也好，朋友也罷，能擁抱時不要爭吵，能陪伴時不要猶豫。活在當下，用力去愛，方纔不負相遇，不留遺憾。

2,沒有好身體,一切都是零

在網上看到一則提問：“2020年你最大的收穫是什麼？”高贊回答只有簡單8個字：“一切以健康爲中心。”

這一年，新冠肺炎病毒席捲了全球，也爲我們的健康敲響了一記警鐘。別總覺得熬夜很爽，想想一旦患了病有多痛苦。別總覺得運動很累，看看ICU的收款單有多厚。

人這輩子，生死之外，其他都是過眼雲煙。新的一年，別再給健康打空頭支票了。早睡早起，三餐準時，堅持運動，保持愉快。

3,把面子放下,才能把日子過好

從蘇寧副總裁在朋友圈“賣內褲”，到羅永浩直播賣貨上演“真還傳”。再到“一起擺攤

去”，從一句調侃變成了許多人的新生計。開年以來，我們關於生存與尊嚴的認知被一次次顛覆。

以前總覺得人活着就是爲了一張臉，從不屑爲了幾斗米折腰。如今才發現，生存面前，面子就是個中看不中用的綉花枕頭。

有句話說得好：“弱者才在乎面子。”

只有能拋開面子，努力扛起責任，才是生活的勇士。放低身段，賺得碎銀，才能庇護家人，鋪長後路。

4,花錢爽一時,存錢贏一世

“世上的喜劇不需要錢就能產生，可悲劇卻大半和錢脫不了關係。”突如其來的疫情讓生活利了車，三毛的這句話也被反反復復驗證着。從未有哪年像2020一樣，讓人如此明白存款的可貴。

有人調侃道：“疫情後沒有迎來報復性消費，而是報復性存錢。”解封後，沒有想像中的“買買買”，更多的是深思熟慮後的“存存存”。

花錢帶來的快感，總是轉瞬即逝。可賬戶

餘額帶來的安全感，永遠是抵禦風險的底氣。人生幾多風雨，只有口袋有錢，才能心里不慌。

5,時代拋棄你之前,早就打好了招呼

這一年，維密破產，迪士尼裁員……接踵而至的壞消息讓人心有戚戚。時代的一滴淚，砸到每個人身上都是一場風浪。有人一路逐浪而行，有人卻擱淺在沙灘上。

其實，命運早在2020年以前便埋下了伏筆。“世界每分每秒都在進步，你的停滯不前就是一種退步。”時代拋棄你之前，早就提前和你打好了招呼。你的舒適區，就是一座無形的監獄。

新的一年，不想被時代的列車遠遠落下，就要時刻保持危機感。學習充電也好，打造一技之長也罷，你現在做出的每一分改變，都是抗衡未知的一份資本。

6,所謂中年危機,也是中年機遇

人到中年，萬般皆苦，看似沒有出路，實則別有洞天。年齡從來不是停滯不前的藉口，給自己設限的心才是。油膩從來不是最可怕的事情，安于現狀的想法才是。

人到中年，傘要自己撐，局也要自己破。就像寧浩說的：“痛，扛過去了，就是痛快。”

中年危機，跨過去，就是新的機遇。

7,人生再怎么無常,生活還是要照常

從疫情到洪災，2020年的無常，總是一場未平息，一場又來襲。沒有人不害怕苦難，但短暫消沉過後，越來越多人開始意識到，與其哭天搶地，不如騰出精力來想想怎么解決眼前的問題。

一時間，各行各業都在積極“自救”，身邊每個普通人都在尋求轉機。上半年被疫情打亂的生活秩序，在後半年里，緩慢而又穩定地恢復着。庚子年沒有如願重啓，我們卻也一路支撐着熬了過來。

“下雨了就打傘，沒有傘就找屋檐，屋檐也找不到，那就努力奔跑。”

8,薄情的世界里,善良是一種選擇

善與善的碰撞，是冬日里的溫暖，是黑暗中的光亮。世界涼薄，智者渡己，聖者渡人。是愛，讓人間值得，讓未來可期。

不要忘記那些對你好的人，是他們給了你力量對抗這個殘酷的人間。不要吝嗇送出手中的光，因爲總有人會靠它走出暗夜。

前幾天，《時代周刊》把2020年評爲“史上最差的一年”。我卻覺得，這最差的一年里，依然蘊藏着最真的道理，最好的修行。每一樁苦都沒有白熬，每一滴淚都沒有白流。

