



九十歲的尊嚴

半年前，母親在醫院換了個關節，這是個大手術。我們知悉，90多歲的老人做全麻手術，風險巨大。母親進入醫院時就對我們說：“你們做任何決定，必須告訴我。”我們奉命，問她是否開刀，母親就一個字：“開。”她懂的不開刀，以後的生活將毫無質量可言。

母親術後不到兩個月，開始走路，硬撐著站立起來，手扶一輛助步車。先在小小的屋子里走，之後到外面的樓道走。先走一大圈，接著走兩大圈。3個月後，能走4大圈。走路時，她的步伐從停頓到連貫，速度從緩慢到正常，臉色慢慢由蒼白轉為紅潤。

一次午後在樓道散步時，我和母親走過一間雙人病房。見房中兩位老人，在門內藉助一把有靠背的椅子，你爬上去，我下來；我爬上去，你下來。他們用手奮力扒著門縫，呼叫，要破門而出，門卻被外面的一根繩索牢牢綁定。

母親見了，忙說：“快去叫人啊！”護士飛奔而來。我們才瞭解到，護工被兩個老人折騰得一宿未睡，中午想睡一會兒，又擔心兩個老人出門發生意外，乾脆用白繩系緊門把以求“安保”，結果護工睡過了點。

門開了，兩個老人圍著母親，向“大姐”傾訴委屈。母親這一刻，儼然成了救世英雄。

春天來了，母親扶著助步車，可以從三樓樓道走到樓下花園。

那天我和母親款款閑行，迎面見一個也扶著助步車的人。那人看上去很儒雅，戴一副寬邊玳瑁眼鏡，頭則木木地轉動。

母親對我低語，語氣充滿敬意：“那是李教授。”幾年前，一次中風讓他倒下了，現在他能夠站起來，一步步慢節奏地走路，從樓上走到花園。

李教授移步到我們面前，向母親微笑着說：“大姐，你走得比我好，我要向你學習。”母親也笑著說：“你也走得好，比我穩。”他們互相讚美鼓勵，扶著各自的助步車，緩緩交錯而過，點頭，揮手。

走過去，母親對我說：“你一定猜不出李教授的年齡。”我是沒猜出，李教授一頭沒染幾絲白髮的黑髮誤導了我。“他也剛過90歲呢，當然是虛歲——還是小弟弟。”母親有點兒倚老賣老。

我記住了這個溫馨美好的時刻。
作者：鄭憲

二手時間

朋友阿朱熱愛旅行，近幾年卻似乎少了興緻。事前攻略準備得越充分，遊玩就越順暢。然而，到了旅行地，阿朱突然發現失去了最重要的體驗——新鮮感。

不僅是旅行，信息時代，模仿成爲新的生活狀態。人也好，物也好，前面都有一面鮮紅的旗幟，逗引著人們熱切地追隨。短視頻層出不窮，網絡上各種體驗筆記，稍微有點創意的，大家馬上就跟風。我們度過的時間都是別人的“二手時間”。

流行田園美學時，一到風和日麗的周末，朋友圈全是格子布、竹編提籃、莫蘭迪色的氣球，渲染出相同風格的郊外野餐。新開發的古鎮都標配統一的牛軋糖、手工酸奶、東北大板、煎餅果子、糖葫蘆、銀器、背景音樂，南北千里時尚的潮汐一線牽。

張愛玲曾經感慨，生活在都市文化中的人，總是先看見海的圖畫，後看見海；先讀到愛情小說，後知道愛。我們對於生活的體驗往往是第二輪的。

信息時代，我們更容易把追隨當成特立獨行，在模仿中人亦亦云。看電影之前先去查看網絡評分；外出吃飯，先打開點評App；旅行更不用說，要么跟著微信朋友圈的九宮格一擁而上，要么下載一份詳細的攻略

獲得征服的虛榮心和成就感。中產階級的“廣場舞”是跑過不同城市的馬拉松，不用牙齒咬住獎牌，就覺得不是積極上進的人生。

微博和朋友圈成爲人們賣力搖旗的舞臺，名牌、潮流、熱點是這條路上醒目的路牌。阿列克謝耶維奇說：“今天的所有想法和所有語言全都來自別人，彷彿是昨天被人穿過的衣服。”潮流藉助科技的力量，正在呼嘯而來，它席捲過普通人的生命，把他們變成空無的海灘。我們以爲的新鮮與奇特，不過是別人走過的風景，流利暢達中失去的恰是自己的探索和發現。這是信息時代流水線上的灌裝生活，一笑一顰，都有著標準尺度。短視頻的火爆使

得人們的某些行爲呈病毒式擴散，不論是話語、食物，還是行爲、姿勢。

有一年正月初一，路過雲南楚雄。到飯館吃飯，發現地板上全鋪著松枝，散發出濃郁的樹木香氣，像走進森林。當地人的過年風俗與許多地方不一樣：逢年過節，屋子里要鋪新鮮松枝。一屋子的松枝香氣，這是屬於楚雄的翠綠、清香的新年，它不是火紅色的新年。

幽居瓦爾登湖畔的梭羅在自然的山林、湖泊中獲得寧靜的喜悅，但他並不認爲那段生活是值得效仿的。他恰好希望這世界上有儘可能多的與衆不同的人，非常清醒地去追求自己的生活方式，而不是模仿他的父母或者鄰居。

做你想做的事，走你想走的路。千人一面，靈魂該是何等無聊和疲倦。
作者：蔣曼



自知者不怨人，知命者不怨天

中秋節那天，我在微博後台看到一個孩子給我寫的信。信是手寫的，滿滿當當四頁稿紙，以圖片的形式發過來。信上的鋼筆字很清秀、很規矩。

我年輕的時候是職業編輯，因此對手寫的文字有種天然的親近感。在這四頁稿紙里，他講了自己的身世和故事，工工整整，文理通達。他所講述的人生十分不幸：在農村長大，小時候受人歧視，家庭氛圍很不愉快，甚至還有家人自殺，等等。

讀完這封信，我通過微博私信跟他簡短地聊了幾句。我問他現在的工作狀況怎麼樣，他說他大學畢業後去了一家銀行，工作了四年，不是很愉快，也不能實現人生價值。正好北京有一家公司招人，他就來了北京。那是一家做小額貸款的公司，基本是靠騙人維持運營。他心里跨不過這道坎兒，公司允諾的工資也沒有兌現。

他是在很鬱悶的時候，給我寫這封信的。我告訴他，我們觀復博物館正在開發一個App，他可以去試一試。幾天後，他告訴我，他試過了，覺得那些崗位都不大適合。我問他學的是什麼專業，他說統計學。我說，開發App正好需要一個學統計的人，你願不願意嘗試？他覺得自己沒能力做這份工作，很禮貌地說了

“謝謝”，這事兒就過去了。一個月後，還是在微博後台，我收到他發來的一條信息。內容是：“斯人已逝，謝謝你在他人生的最後時刻，給他安慰。”當時，我的心一下子就沉到底了。

我通過所有可能的途徑，急切地想跟他的家人取得聯繫，但是沒有聯繫上。最後，他的微博永久關閉，內容全部被清空。

這個孩子，僅憑一手好字，就有無盡的價值。我當時還想，正需要這樣能做抄錄工作的人——我們有很多信件，手寫比電腦打印顯得更親切。

如果他能夠跨過這道坎兒，他的世界一定會更開闊。所以古人說“自知者英，自勝者雄”，我們每個人都要做生活中的英雄。

很多年輕人羨慕我，我卻覺得，什麼都不如年輕好。只要年輕，未來就有無限的可能。

人生的目標不一定宏大，有些人在達成所願後才能感到愉悅。對我而言，很多目標根本達不到，但我一直在努力。

荀子說：“自知者不怨人，知命者不怨天。”公平是相對的，當你在生活、學習、工作中感到不如意的時候，一定要放平自己的心態，瞭解自己在社會整體架構中不過佔據很微小的位置，這樣你的內心才能強大。
作者：馬未都



我有一個來訪者，她對遇到的每個喜歡她的男生都非常戒備，覺得那些男生都在騙她。就算不是騙她，她也覺得，等他們發現她真實的樣子後，就不會喜歡她了。這就是她心里的故事：一個欺騙和背叛的故事。哪怕她其實是一個漂亮的女生，受過很好的教育，在很不錯的公司工作，也仍然無法改變故事的結局。在這個故事里，她不僅給自己分配了角色，還給別人分配了角色——被欺騙的人和騙子。她總是把自己想像得特別脆弱，哪怕她已經有了很多資源，哪怕確實有不錯的男生對她表示好感，她仍然視而不見。

麥克亞當斯說，面對挫折，我們通常會有兩類故事。

一類是“挽救式”故事。在這類故事里，通常有一個糟糕的開頭，主角會遇到各種困境，但隨著不斷努力和探索，他最終會走出困境，過去的糾結可能豁然開朗。即使痛苦無法徹底消除，他會積極地接受，以獲得內心的安寧。如果我們秉持的是挽救式故事的想法，在遇到困境的時候，我們就會預測，自己逐漸走出困境，從中學習到人生智慧。

另一類故事是“污染式”故事。主角最開始的生活還不錯，但是現實會逐漸把原先不錯的生活打破。他會遇到各種麻煩，麻煩就像污染源一樣，污染原先的生活。而他自己對此無能爲力，一步錯步步錯，最終在悔恨中懷念過去。

如果我們秉持的是污染式故事的想法，身處順境的時候，我們會擔心好日子長不了，會有糟糕的事情來終結這一切，所以不敢好好享受；身處逆境的時候，我們可能會覺得，命中早已注定的倒霉事果然來了，轉變帶來的焦慮和迷茫都會變成證明自己無助的線索。這時候，我們就很容易陷入悲觀和沮喪當中。

安東尼·波登是一位著名的美食家，他曾

“挽救式”和“污染式”的人生故事

在隨筆集《半生不熟》里寫下這樣一段話：“我早在20歲就該死了。但在40歲的某一天，我突然發現自己火了。50歲的時候，我有了一個女兒。我感覺自己像偷了一輛車，一輛特別好的車，然後每天都在看後視鏡，總覺得自己會隨時撞車。只是到現在，還沒撞上去而已。”顯然，他心里有一個典型的污染式故事。

而我看到這段話，是在2018年6月的一篇緬懷他的文章里——他自殺了。

怎麼從污染式的故事變成挽救式的故事呢？我在浙江大學的時候，曾遇到一個來訪者，他因爲看了我的一篇文章關於“浙大病”的文章來找我。這篇文章寫的是很多考到浙大的同學心里有一種奇怪的挫折感和失敗感——他們都覺得自己本來應該去清華、北大。他就是這樣，原來鐵定要上北大的，結果錯過了奧數的選拔。加上那年的高考數學題目太簡單，他雖然拿了滿分，卻沒能拉開跟其他人的差距，只好來了浙大。他在渾渾噩噩中度過了大一一的時光，終於在大二振作起來，準備好好學習。結果他去醫院檢查時，發現自己得了骨癌。

當時，他每個月都要去醫院例行檢查。只要想到又要去做檢查，他整個人就會焦慮得直冒冷汗。

那段時間，我只是在諮詢室里陪著他，聽他講在癌症病房里遇到的各種關於生死的事，聽他講那些在病房一起合影的病友是怎麼一個個消失不見的，聽他講病人要怎麼決定，是鋸掉一條腿，還是停止治療接受死亡的命運。所有故事都是那種功敗垂成的污染式故事，這給了他很多負面的暗示。

後來我離開浙大，有一段時間，我們失去聯繫。2016年，我收到他發來的一封信。他

說自己畢業後去了一家基因公司實習，起因是他看到斯坦福大學關於機器學習的公開課，那里的老師說：“如果有一天癌症被人類攻克，我相信機器學習一定扮演了重要的角色。”

這句話在他心里埋下了種子。他拼盡全力學好數據挖掘的本領，並從事這方面的工作，希望有朝一日能用所學本領對抗癌症。爲此，他拒絕了所有大公司的錄用邀請。當一家公司的人事主管問他：“你把所有的錄用都拒絕了，萬一後面沒有公司錄用你怎麼辦？”他回答：“很抱歉，我這一生都不會再給自己留後路了。”

對於癌症這種重病，死亡的焦慮會一直給人無形的壓力。現在，他找到一個有形的敵人，並最終找到能夠對付它的方法。這幫助他從對抗疾病的無助中走了出來。那時候他去復查，醫生說他已經撐過了3年康復期，復發的可能性大幅降低。復查的頻率從每個月一次變成了3個月一次。

後來，我又見到了他。我問他怎麼樣，他說工作得挺開心，就是疾病的陰影還在。不久前，他去跑了馬拉松，而且是“全馬”。他無法戰勝身體的疾病，但他想戰勝心理的疾病。“癌症病人”這個標籤，給他帶來了太多的焦慮和壓力。他就是想證明，自己不再是一個病人，甚至能比正常人做得還多。

跑馬拉松自然是艱苦的，可一直有一股力量支撐著他向前。最後一段路要經過一條隧道，隧道很黑，他兩條腿都抽筋了，心里很害怕。可是他跟自己說：“我絕不能

停在這里，就算爬，我也要爬到終點。”後來他就拖著抽筋的腿，一步步挪到終點。到達終點的那一刻，他哭得很厲害，好像那些疾病、那些痛苦的過去、那些日夜不眠的焦慮，都被拋到了終點線後面。

對他來說，跑步已經不只是跑步，而是變成一種象徵，象徵著他和疾病的戰鬥。這種象徵編入了他的人生故事，獲得了某種真實。最重要的是，這個故事已經不再是一個關於功敗垂成的污染式的故事，而是變成一個人歷盡艱辛戰勝自我的挽救式的故事。這是他全部努力所追求的意義。

2018年7月是他復查的5年期，5年是一個重要的時間節點，如果這次檢查沒事，以後他就不用去醫院復查了。我一直在心里惦記著他，並堅信他一定會平安無事。

一天，我收到了一條短信。他說：“老師，我通過檢查了，向你報個平安。我覺得自己像做了一個很長很長的夢，現在，我醒了。”

我很爲他高興，可是不知道怎麼的，我的眼眶濕潤了。
作者：陳海賢

