

做對這三件事,就是最好的人生

1. 讓自己開心,是智慧。

一個人從懂事開始,便有了自己的煩惱,成年後的壓力更是與日俱增。可即使人生實苦,也總要自己調出點甜。

小區附近的公園里,每晚總有一個中年男子在吹笛子,笛聲宛轉悠揚。後來得知,這位男子和妻子開着一間早餐店。一家人的生活都靠夫妻倆起早貪黑拼命忙,一天下來,夫妻倆都腰酸背痛。但是,他總會在晚飯後,到公園里吹一會兒笛子。笛聲一起,所有的困頓煩惱都會煙消雲散。

讓自己開心,除了坦然接受生活的饋贈,還要學會取悅自己。聽一首喜歡的老歌,看一本心儀的小說,或者找個清淨的地方喝杯茶、發個呆,都能讓心情煥然一新。

取悅自己,不是逃避,也不是抵抗,而是讓自己轉換心境,養精蓄銳,更有掌控生活的信心和力量。

2. 讓別人放心,是能力。

周末和閨蜜老顧喝茶的時候,她接到了公司的電話。說是有個周一要用的宣傳冊出了問題,需要重新修改印刷。作為企劃部主管,老顧打開工作表看了一下本周的應急小組成員,然後打電話把事情交代給了相關負責人。老顧說,這個同事特別靠譜,什麼事都能處理得妥妥帖帖。

關鍵時刻成爲工作中的救火隊員,

讓他人如此信任,這大概是職場人最出色的能力。

聽過這樣一句話:“靠譜是比聰明更重要的品質。靠譜的人不一定不是聰明的人,但一定是明白自己能力邊界,有能力、可靠的人。”

讓別人放心,是一種能力,是一種態度,更是一種美好品質。

3. 讓家人安心,是擔當。

這樣的場景是不是很熟悉:剛失戀,臉上還挂着淚花,接到父母的電話,立刻嘻嘻哈哈地和父母報平安;工作不順,心情沮喪,卻在邁進家門口的瞬間換上了笑臉。爲了讓家人安心,多少人心甘情願扛起了重擔。

前陣子,在上海打拼多年的同學周明辭職回了老家。他的父親突發腦血栓,後半生得在輪椅上度過。他賣掉了上海的小房子,在老家買了一個大房子,把父母接到一起住,然後用剩下的錢開了一家店鋪。

我問他,離開上海會不會遺憾?他說,肯定有,但是,現在照顧好父母是最重要的事,爲了他們,無論在

里,自己都會努力。

如果把責任當成包袱,滿腹牢騷,就會越活越累;如果把責任當成前行的動力,積極面對,生活總會越來越好。

最好的人生,不是擁有多少高光時刻,而是努力讓自己開心,讓別人放心,讓家人安心,將日復一日的平凡日子,也過得有聲有色?。

來源:蘇眉細細說



風雪夜歸人

30多年前,父親在離家15公里的地方上班,他每天騎自行車往返。

冬日的天,像個面無表情的冷麵人。寒氣陣陣,天空透着令人捉摸不透的意味。父親抬頭望了幾次天,說:“這天陰了好幾天,雪也沒下,我還是去吧。”母親說:“下雪了咋辦,還是別去了。”父親猶豫了一下,推起車子出了家門。

過了一會兒,天陰得更沉了。沒多久,雪紛紛揚揚地落下來。母親嘆口氣說:“讓你爸別去上班,他偏不聽,下雪了還咋回家!”父親輕易不會歇班,他掙的錢要供我們一家的開支呢。

到下午時,雪已經積了厚厚的一層。“雪越下越大,你爸可咋回來呀!”母親語氣里有明顯的擔憂和焦慮。“我爸今天也許不回來,聽他說那裏有住的地方。”我安慰母親。

黃昏時分,雪漸漸小了,但地上的雪越積越厚,腳踩上去立即出現深深的窩,每走一步都很吃力。我問母親:“我爸今天不回來了吧?”母親無比篤定地說:“回來!他肯定回來!”夜色籠罩過來,母親站在門口翹首遙望,可路上連個人影也看不到。冰天雪地,我在呼嘯的風中瑟縮着,感覺要被凍成一根冰棍。“媽,回家等吧!”我開口說話時,牙齒都在打戰。母親卻目光專注地遙望着村口,一聲不吭。她在飛颺的雪花中保持着一成不變的姿勢和表情,那姿勢和表情像雕像一般肅穆。忽然,母親說:“走!回家做飯,你爸回來得吃上熱乎飯!”

母親認定,父親一定會回來。我跟着母親在屋子里忙碌起來。小小的屋子里,爐火燒得正旺,溫暖着四周,與屋外的世界形成強烈的反差。她囑咐我在爐火上燒開水:“多燒點開水,你爸回家時,得趕緊讓他用熱水洗洗,暖和暖和。”竈火上熬着紅薯粥,母親開始切白菜,切豆腐,洗粉條,她要給父親最愛吃的大炖菜。

屋子里,飯菜香味瀰漫着,妹妹餓得叫起來:“媽,我要吃飯,爸爸今天肯定不回來。”夜色漆黑,別人家已經吃過晚飯了,可父親還沒有回來。母親的態度依舊堅定:“你爸一定會回來的,再等等會兒!”我和妹妹圍着爐火,靜靜等待。母親則一趟趟往外面跑,臉上的表情越來越焦慮。

母親不再出門去,但眉頭鎖緊着,她的焦慮在升級。就在我們都等得心煩意亂的時候,屋門“吱呀”一聲開了。“爸爸回來啦!”妹妹喊起來,我和母親也一躍而起。我們面前的父親,簡直成了雪人!他衣服上都是雪,眉毛、鬍鬚上也都是雪,整個人都是白的。“15公里,我一步步走回來的!”父親開口說話時,嘴巴像被凍僵了一般。母親的眼淚一下子涌了出來,她使勁吸吸鼻子,爲父親拍打滿身的雪。我趕緊把門關緊,讓屋裏的溫暖一點點融化父親身上的寒冷。這個世界有冰有霜,但幸好還有家;這個世界有風有雪,但幸好還有愛。夜歸人,只要有人在風雪中爲他守候,他就一定會回家。

父親坐到餐桌前,看着熱氣騰騰的飯菜,張口想要說什么,又停了一下,終於說出一句話:“家里真暖和!”

作者:馬亞偉

如果父母老後難相處



面對難相處的父母,儘管父母的情況各有不同,但處理關係的核心原則是相同的,那就是:理解、接納、有度。

理解——學會理解父母內心深處的痛苦,那正是他們難纏行爲的根源。

阿圖·葛文德說:“老年是一系列連續不斷的喪失。”在生命的下行階段,人往往同時面臨着多重失去:退休,失去爲之奮鬥一生的事業;身體功能退化,視力、聽力、行動力逐漸衰退;身邊人一個個離去,兄弟、配偶、老伴……習以爲常的獨立生活也走向終結:喪失駕駛能力,被迫搬到養老院或子女家,不但失去熟悉的環境,隱私

也難以保障。一位百歲老人曾如此感慨:“生活中最好的事就是能自己上廁所。”最終,每個人還要面對死亡的臨近。老化從方方面面面對一個人身心的自我平衡造成重大威脅。而很多人自身又存在着人格障礙和心理問題,不能坦然面對失落,因此會出現憂慮、抑鬱、偏執,還有人會苛責旁人以掩飾自己正失去掌控力的事實。理解父母出現嚴重的“難相處”行爲,是因為他們無法接納自己面臨的處境和失去的事物。更多地瞭解挖掘他們的成長過程和人生經歷,發現隱藏在問題行爲背後的、折磨他們一生的心理問題,做子女的才能放下憤怒,轉爲同情。

接納——不抵禦、不批判、不說服。正如很多父母嘴上總掛着一個“別人的孩子”,很多子女心里也有一對“別人的父母”,慈愛、開明、熱愛生活、與時俱進。那是我們心目中理想父母的形象。和父母相

處,做子女的也要放棄不切實際的期待。接納父母獨特的個性,正視並允許他們在性格上有自己的問題,而且要明白那些問題未必能隨着時間改善,反而會因老年病痛和失落而變得更加嚴重。爭執或勸告並不能讓他們“正常點”,耗費心力想去改變,只會讓彼此氣惱受傷。

有度——設定合理底線,堅持原則,並不爲此自責。

理解和接納並不是無底線的順從。當父母的安全和健康面臨高風險的情況時,比如有病卻不肯按時服藥、行動不便還堅持獨居,這時,子女就必須不顧他們的反對而介入。但也要注意方法,可以考慮尋求社會機構、親友等第三方的幫助和支持。

作爲獨立的成年人,子女也要照顧好自己和家人的身心健康,面對父母的要求,想好自己能做到的合理範圍,設定底線,堅持立場,避免陷入心力交瘁的境地,並學會不因拒絕父母而內疚自責。同時,也要尊重父母的立場。

作者:李察

出租車上的社會學

一天晚上,一個金髮碧眼的女孩上了車就掩面而泣。我問她去哪里,她反問我:“可以去哪里?未來在哪里?”原來她和男朋友在那晚分手了,她受不了,感到無望。我狠狠地說:“什麼未來?我們每一個人的未來都是被設定好的,那就是墳墓。”她被我說得一愣一愣的,悲傷地說:“那生活不就沒有意義了嗎?”我說:“當然有意義,因爲我們擁有現在。或者說,擁有現在的人才擁有未來。”

她有點兒懂瞭,然後給了我小費就下車了。

在澳大利亞開了多年出租車,有許多乘客向我傾吐衷腸。一開始,我覺得自己一定是擁有一種特殊的魅力,能誘人敞開心扉,直到遇上了他。

他20歲出頭,渾身臟兮兮的,臉上有一股深重的憂鬱。當前面兩輛出租車呼嘯而過不理他時,我停下了車。

我們在車上閑聊起來。他說他從鄉下來,要去內西區的馬里克維爾找朋友。我問:“你朋友家在哪條路上?你朋友知道你來嗎?”他說不知道朋友的傢具體在哪兒,朋友也不知道他要來,他也沒有朋友的電話。哪有風塵僕僕大老遠趕過來找一個無地址、無預約、無電話的“三無”朋友?看來這趟會有麻煩,但我也只好先把車開過去再說。

他這時卻嘆了口氣,幽幽地說:“我其實就是想找一個不相干的人說說話。”

這個理由我倒從來沒有聽說過。於是,我立即來了興趣。我對與眾不同的人總懷有一種敬意。

“我的家人、朋友聚在一起就談職業、金

錢,這太沉重了。人需要說些胡話、廢話,各說各話,笑得不明所以。然後一個晚上就過去了,第二天才能是一個新鮮的人。”

“所以,我寧願找不到朋友,也要找一個不相干的人說話。”他不那麼憂鬱了。最後我在一條小路口放下了他,我估計他是找不到朋友的,但他會在遠離家鄉的悉尼找到一個可以說胡話、廢話的人。

我從中醒悟,澳大利亞人更願意和不相干的人說真心話。這對我們中國人來說雖然違反常理,卻有它的道理:一方面沒有泄露隱私的風險;另一方面,從陌生人那里獲得的回答,是最直白、最沒有顧忌的見解。

還有一天晚上,經過百老匯大街時,我看到一個瘦高個青年站在公交站台上等車。他不僅瘦,而且柔弱,好像隨時會被風刮走。當我的車就要與他擦身而過時,他突然伸出了手,我一個急剎車把車停下了。他朝前走了兩步,打開了後車門。我發覺他有點跛。

他說了一個地名就不說話了。過了一會

兒,他嘆了口氣。我順勢問:“工作很累?”他先長嘆了一口氣,才說:“我從小就得了骨癌,今年22歲了,一根股骨全蝕壞了,明天要進醫院動手術。”我聽了很震驚,怪不得他有點兒跛。我不知如何安慰他,就說了一些禮貌的廢話,我的確無能爲力。

他下車後,望着他被路燈拖得又長又細的身影,我心里爲他難過,不是因爲他與生俱來的不幸,而是因爲他此刻的孤獨。手術前夕仍然孤身夜歸,這是人生的又一種不幸。他沒朋友嗎?沒親人嗎?爲何只能對一個萍水相逢的出租車司機一吐哀愁?

這使我想起了另一件事。五六年前,我在市中心的一幢住宅樓做清潔工作。一天早上,大樓的女保安喬艾神秘兮兮地對我說:“有人凌晨4點跳樓自殺,黛比知道,你快去看看她。”

黛比是大樓的物業經理,和我關係很好。推開門,黛比眼淚汪汪地坐在窗邊,她示意我



坐下,然後絮絮叨叨地說了起來:“是我害死了他。他是一名空軍軍官,以前我們只是點頭之交。凌晨兩點,我在電話里和男朋友吵架,突然有人敲門,我問是誰,回答的人是他,他說想和我聊聊。我當時正煩,情緒失控,就說:‘滾開,我自己都顧不過來了。’他說了聲‘對不起,就走了。’到了凌晨4點,我還在電話里和男友吵架,突然生出一種強烈的不祥的預感,這時就見一個身影從樓上飄落,經過我的窗戶。我對着電話驚叫起來……”她顫抖起來,不得不停住,然後她說:“都是我不好,如果當時我開門讓他進來,他就不會跳樓。”

跳樓的話題在我離開黛比的房間時,便永遠地結束了,再也沒人提起那個軍官,至今我也不知道他從哪里來,爲什麼要到“那里”去。如果在我的家鄉,這肯定是一個熱門話題,這當中有多少是八卦,多少是關切、遺憾,或許難以分清,但不會這樣無聲無息。

看來,澳大利亞人比中國人孤獨,許多事情他們寧願找陌生人,如律師、心理醫生或出租車司機傾訴,也不願和親友分享。個人對獨立性、隱私的強調和堅守,使家庭成員間的關係並不處于一種“生命共同體”的“互聯網”中。而我們中國人,無論愛、怨,家人對彼此都負有不可推卸的責任,無論情況多么糟糕、無望,你總有一條退路,總有一碗飯吃。

若說哪一種人際交往模式更好,其實要看各人的性格和境遇。只是不知道,在孤獨和過分親密之間,人與人之間還有沒有更加適宜的關係模型。

作者:張立雄