

從前——故事都這麼開頭——有一個孩子，他失去了媽媽。

其實，很久以前他就開始失去她了。奪去她生命的疾病，那個偷偷摸摸的壞東西，在身體里面逐漸侵蝕她，她眼里的光越來越黯淡，皮膚越來越蒼白。當她這麼一丁點一丁點被偷走的時候，男孩漸漸害怕了，怕最終失去整個的她。

這個叫戴維的男孩，做了他能做的一切，好讓他的媽媽活下來。他祈禱。他儘量表現得好一點，那樣她就不用為他犯的錯而受到懲罰。他發明瞭一套程序，因為他相信，媽媽的命運和他的行為聯繫在一起。起床的時候，他總會讓左腳先落地，然後才是右腳。刷牙的時候，他總是數到二十，數完馬上停止。浴室里的龍頭和門上的把手，他都只接觸自己規定的次數：單數槽，雙數好，二、四、八特別棒，不過他對六不感興趣，因為六是三的兩倍，三是十三的個位數，而十三實在很蹩腳。整整一年，就是在媽媽病情最嚴重的日子裡，從早上在臥室或廚房的第一件事，到晚上的最後一件事，他都遵守著不變的程序。就這樣，戴維為使媽媽活下來貢獻著他的力量。

每天放學回家，他就站在她身旁，如果她感覺有勁兒，就跟他說說話。他常常會帶一本書來，如果媽媽醒著，頭還不算很難受，她會叫

他大聲念給她聽。媽媽生病以前常常告訴他，故事是活的。它們和人、和貓、狗活著的方式不一樣。它們活在講述中。假如沒有被人類的聲音大聲朗讀過，沒有被一雙睜得大大的眼睛在毯子下面隨著手電筒的光追尋過，它們在我們這個世界就不算真正地活過。它們像鳥嘴里的種子，只等掉落土中，或像寫在紙上的歌譜，渴望樂器將它們變為音樂。它們靜悄悄的，希望有機會露面。一旦有人開始讀它們，它們就能帶來變化。它們能在想象中生根，能改變讀它們的人。

# 失物之書



這就是戴維的媽媽被疾病帶走以前告訴他的事情。她說話的時候手裡常常拿著一本書，手指在封面上深情地劃過，就像有的時候戴維和爸爸說了什麼話或做了什麼事，讓她想到自己多麼在意他們時，她用手指撫摸他們的臉頰那樣。媽媽的聲音對戴維來說像一首歌，一首不斷展現出即興的靈感和聞所未聞的精妙技巧的歌。當他漸漸長大，音樂對他來說越來越重要，他覺得媽媽的聲音不只是一首歌，更像一種交響樂，能夠在那些熟悉的主題和旋律

中，隨著她心情的不同或忽然興起的念頭而產生無窮的變化。

戴維永遠記得媽媽死的那一天。當時他在學校，校長推開教室的門，走到英語老師本雅明身邊。校長跟本雅明老師悄悄說了些什麼，本雅明老師嚴肅地點了點頭，他回過頭面對全班，目光蒐尋到戴維的眼睛，同時聲音也變得比平常溫和。他點了戴維的名字，給他準假，並讓他收拾書包跟校長走。這時戴維已經知道發生什麼事了，在校長將他帶到校醫室以前，在校醫給他端來茶以前；在校長仁立在他面前，看起來仍很嚴厲，可顯然是想對他這個失去母親的孩子溫柔一點以前；在他一邊把茶送到唇邊一邊想要說話，結果燙了嘴唇，使他頓時想起自己仍活著，可是沒有媽媽了……在所有這些以前，他已經明白了。

他後來一直在想，是不是哪個程序出錯了？他應該待在家裡的。上學去的時候，他總是很擔心，因為如果他離開媽媽，就無法掌握她是不是能活著。那些程序在學校不管用，因為很難執行，學校有學校的紀律和程序。戴維嘗試過用學校的程序來代替，可是它們終究不同。現在，媽媽為此付出了代價。

直到這會兒，戴維才哭了起來。他為自己的失誤感到羞愧。

作者：〔愛爾蘭〕約翰·康諾利

# 我存在是因為有你的存在



一位人類學家去非洲部落考察當地的習俗和文化。在考察結束前一天，他把一只裝滿美食和禮品的籃子放在一棵樹下，然後把部落里的孩子召集起來，在他們面前畫了一條線，說：“當我說‘開始’的時候，你們就朝那棵樹跑，誰最先到達，那只籃子裡的東西就歸誰。”

等孩子們站好，人類學家高喊“開始”，只見孩子們手牽著手一起往前跑，一起到達那棵

樹下，然後分享了籃子裡的好東西。

人類學家驚訝地問他們：“明明一個人可以贏得所有好東西，你們為什麼還要一起跑呢？”

一個女孩子仰頭答道：“如果其他人都很悲傷，誰又可能獨自快樂呢？”

幾年後，南非著名社會活動家德斯蒙德·圖圖用非洲南部祖魯語“ubuntu”一詞描述了這個小女孩的思維方式。

“ubuntu”的意思是“我存在是因為有大家的存在”，這是非洲的一種傳統價值觀。圖圖這樣解釋這個概念：“非洲人有一種叫作‘ubuntu’的東西，他們相信每個人都是因別人的存在而存在的，‘我’與大家緊緊相連。在他們看來，‘孤獨的人’是不存在的，因為你為群體的共同利益而工作，所以你存在于群體中。當你有了歸屬，也就有了你自己。”

# 人在低谷時，最了不起的 3 個能力

聽過一個故事：老和尚問眾僧：“如果前進一步是死，後退一步則亡，你該怎麼辦？”

眾僧一籌莫展，唯有剛入門的小和尚不假思索地說：“我往旁邊去。”老和尚欣慰地點點頭。

人生處世如行路，常有山水阻身。我們以為走到了絕境，其實換個方向再走幾步，就能看到出路。我們也許覺得自己正面對著懸崖，其實等天晴了就會看清，那只是路上的一道溝坎。困境並不可怕，可怕的是你把它當做絕境。

樊登老師說：你如果指望把外界的事物全部都理順了，才能走出至暗時刻，那你這一輩子都不可能走出來，因為人永遠沒法理順生活中所有的事情。

真正的智者，面對人生的低谷，首先解決的不是外在的困難，而是調整心態，把人生調成應對低谷的模式。

一、省電模式

在心理學課堂上，一位教授拿著一杯水問同學們：這杯水多重？有人說 10 克，有人說加上杯子 20 克，但教授搖頭說：“都不是，水的重量在于你拿著它的時間。你剛拿起水杯時覺得它有 10 克，可當你拿著它一整天，恐怕你就會覺得它有千斤重了。”

同學們問道：“那怎麼擺脫重負呢？”教授笑著放下水杯，緩緩說道：“放下它。”

水杯舉久了，手會酸；心事放久了，心會累。生活不是被想通的，而是靠行動來理順的。過度糾結，只會讓心不堪重負。壓垮人的，往往不是外界的某件事，而是人的內耗。

契科夫筆下有位內耗嚴重的小職員，他總是因為一件小事而變得戰戰兢兢。有一次，他在看戲時打了個噴嚏，又看到前邊一位長官用手套在擦腦袋，他便暗想：我的噴嚏是不是噴到他了？他是長官啊，我不是得給他道歉？

當這位職員去道了歉，又想起：他剛纔眼裡有一道亮光，他是不是覺得我故意的？我應該跟他解釋清楚。於是，職員第二天找到長官，吞吞吐吐地向他解釋經過。

長官忙著處理公務，不耐煩地說：“這簡直是胡鬧！”職員嚇得臉色發白，認定長官是生自己的氣，便跟在長官屁股後一個勁地賠罪，弄得長官哭笑不得。

職員看到長官這副表情，越發覺得噴嚏事

件非常嚴重，有必要再次登門道歉。

第三天，職員再次面見長官解釋此事，長官氣得臉色發青，吼到：“滾出去！”

誰知，職員回家後越想越害怕，竟癱倒在沙發上，死掉了。

《蛤蟆先生去看心理醫生》中有一句話：“沒有一種批判比自我批判更強烈，也沒有一個法官比我們自己更嚴苛。”內耗就像未關閉的後台程序，它偷偷佔用你的 CPU，不知不覺耗光你的能量，令你什麼都還沒做，就已經筋疲力盡。

人在低谷時，與其在內耗中消沉，不如把人生調成省電模式。屏蔽掉心中的雜念，屏蔽掉他人的目光，把省下的能量用在真正有價值的事上。

去看看書，書中有金玉良言可指點迷津；去散散步，外面有溫柔的風、清脆的鳥啼和醉人的夕陽。

當你開啓省電模式，也就開啓了自助模式。天助自助者，一切都在慢慢變好。

二、鏡音模式

馬家輝說：“哀”是一個漩渦，是一種力量，會把人卷進去。但心念一轉，凡事往好處想，我們就能一點點把自己拽出生活的沼澤。

溺水時，越呼喊掙扎，沉得越快。人在低谷，猶如溺水，越傾訴，只會越痛苦。真正厲害的人，不訴苦，不抱怨，把人生調成了靜音模式。

蘇軾的朋友，北宋著名畫家王鞏便深諳此理。王鞏受烏台詩案牽連被流放至嶺南，他的兒子死于被流放的路上，他自己也幾乎一病不

起。但他從未責怪蘇軾，也沒有向誰訴苦，寫給蘇軾的信中只字不提舊事，只談道家養生方法。

後來，王鞏蒙聖恩北歸，和蘇軾重逢。宴席上，唯一跟隨王鞏人嶺南的歌姬蕩娘為蘇軾斟酒。蘇軾滿懷愧疚地問：“嶺南的生活，很艱苦吧？”沒想到蕩娘輕輕搖頭，微笑着說：“此心安處，便是吾鄉。”

人生的劇變，生活的顛沛，這些苦都一笑而過，甚至沒有嘆一聲氣，這份豁達令蘇軾大受震動。能夠苦樂自擔，悲喜自渡，這才是真正的豁達和從容。

史鐵生說：“生命的意義不在于向外的尋求，而在向內的建立。”

訴苦，意味著內心崩盤，只能束手等待他人的憐憫。但沒有人能真正的感同身受，更沒有人有義務撫慰他人的傷。

人應該學會單槍匹馬的戰鬥，在深夜痛哭的時刻里成長。縱使內心山呼海嘯，人前也要不動聲色。

平波水面，狂瀾暗藏。把人生調成靜音模式，是一個人變強大的開始。

三、出廠模式

聽過一句話：“人啊，不要只想著填滿，而要懂得留白。空蕩的地方，纔能聽見靈魂的聲音。”

一個人把往事放在心底，就像注滿了水的杯子，再也裝不下任何東西。一旦遇到不如意的事，負面情緒就會滿溢而出，最終以決堤之勢淹沒自己。

杯子里的水滿了，就該及時倒掉。人到了低谷，要學會給人生選中“出廠模式”，卸載過去

的成敗，刪除對未來的憂慮。

歌手阿朵在三十多歲時，才明白這個道理。32 歲前，她是風光無兩的萬人迷，憑藉一首《再見，卡門》顛覆春晚舞臺。登上雜誌封面，三天賣出 50 多萬本，至今仍無人打破銷量記錄。只有阿朵清楚這是外表的風光，其實自己快要支撐不住了。

她凡事要做到最好，卻把自己搞得筋疲力竭。加之失敗的三段感情經歷，摧毀了她的自信。2012 年一個深夜，阿朵突然因心臟劇烈疼痛住院。此後一個月，說不出話，也沒法走路，只得回到西雙版納的寨子里臥床休息。她才 32 歲，看起來卻像行將就木之人。

談及那段經歷時，她說：“無論藝術、事業、愛情，過去三十多年付出獲得的所有東西都被拿走了，連健康都沒有。整個人都碎了。只好說我全部放手，放出去。”就像人生突然被按了“出廠模式”，只剩“活下去”這一個目標。

她聽風雨聲，聞米粥香，看樹葉落下，等茶樹結果實。當身體慢慢恢復了，心也通透了，阿朵決定不再回到從前，而是轉型做民族音樂。她深入民間老寨子採風，學習蠟染和苗鼓，還成為了非遺項目傳承人。當阿朵再回到舞臺，已不再是貼著性感標籤的花瓶。而是民族音樂的傳承人，周身散發著一股強大而從容的氣場。

這讓我想到了村上春樹所寫的那句話：“當你獨自穿過了暴風雨，你就不是原來的哪個人了。”過去的經歷造就了我們的現在，而此刻的選擇正塑造著我們的未來。

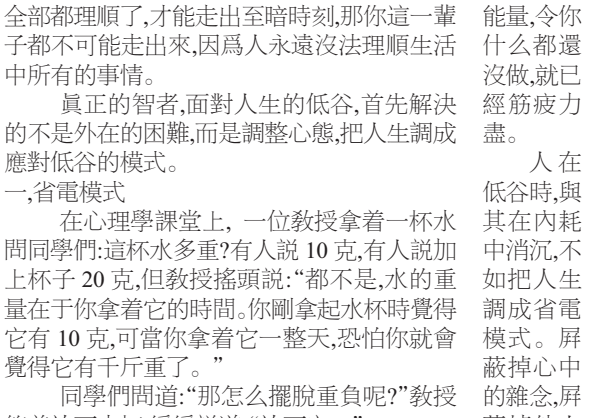
選擇“出廠模式”，就是扔掉昨天，讓過去成為故事，給靈魂騰出喘息的空間。這不是失敗，而是對餘生的一種成全。

切處理停當，如釋重負。

這天，坐在佈置簡約的公寓里，阿秋的心境好似山泉般澄澈明淨，她歡喜地說道：“人生，其實簡單。為人兒女時，不要拖累父母；為人父母時，不要拖累兒女。到了古來稀之齡，努力保持身心健康，讓生活極致簡化。當最後的約會來臨時，揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。”

作者：尤今

# 未來的遺物



歷時半年，阿秋終於把一

作者：銀瞳