

# 父親頭上的雪

那年冬天,雪下得比往年的大一些。那是父親人生中最讓他感到高興的一場雪——我就是在那個下雪天出生的。父親一大早去找醫生,在大雪里踉踉跄跄地奔行。雪花落在父親的頭髮上,他絲毫沒有察覺。就這樣,在漫天的雪花中,我開始了與父親的故事。

那時,父親在村小教書,收入微薄。一家人住在學校的一間簡陋的安置房裡。單憑父親的收入是根本養不了一家人的,生活中很多東西只能靠賒賬才能買來。父親每到年關便開始發愁,可是,他一個師範畢業的老師,除了舞文弄墨,別的也不會。於是,在快過年的時候,他想到了賣春聯。

父親開始在學校一間閑置的屋子裡“創業”。他買來紅紙,用刀裁好,然後便開始寫了。因為白天要去賣春聯,所以他只能晚上寫。他經常寫到半夜,就在那間屋子裡披著外套睡去。我早晨去那間屋子玩,就會看見凝固的墨水,還有地上晾干的春聯。

天氣晴好時,父親去集市擺攤賣春聯;如果碰到雨雪天,就只能收攤。擺攤就是看天吃飯。可是,他總不能因為壞天氣就在屋子裡耗上一天。於是,父親找來蛇皮袋,背著他的那些春聯,一個村子一個村子地去賣。一副春聯很

便宜,可是父親翻山越嶺,從一個村子到另一個村子,卻是十分辛苦的。

等到父親回來時,天已經黑了。他帶著滿身風寒站在門外,全身都是雪。他把蛇皮袋放下,然後在外面踩掉腳上的雪,拍打掉身上的雪。我在屋裡笑著說:“呀,爸爸變成白頭髮的老爺爺了。”父親笑著回應:“那我給你變個魔術,馬上變成黑頭髮。”他用毛巾拍掉頭上的雪,頭髮也從花白變成濕潤的黑色。

剛上學的那個暑假,我特別喜歡出去玩。但是平日裡操勞的父親,總想在中午休息一會兒,又害怕我出去亂跑,於是他想了一個辦法。父親會在午休的時候喊我去給他拔白髮,十根一毛錢。我剛上一年級,這樣既可以鍛煉我數數的能力,又可以讓我不亂跑,可謂一舉兩得。而對我來說,這是賺零花錢的最好方式。

那時父親才30來歲,已經有白髮了,可這成了我的“生財之道”。我在父親的黑髮裡尋找著白髮,將白髮一根根地拔下來。有時候,我看見一茬頭髮里有好幾根白髮,便興奮起來。

有時候,我會將兩根一起拔掉,然後哈哈大笑。經過多次試驗,我找到拔白髮的竅門,比如後腦勺的頭髮拔起來最疼,頭頂上的頭髮拔起來最容易。每次拔完,我都要炫耀一番我的“戰果”。

後來上了初中,我不好意思再拔父親的白髮,我們之間的交流也變少了。

一個下雪天,父親騎著那輛破舊的自行車來學校接我。因為成績不好,我沉默著。他讓我在車子的後座上撐著傘,並說:“你別擋住我的視線,下雪天路滑。”我坐在車的後座上,看著自行車在雪地上留下一道痕迹,看著他在風雪中頭髮開滿白色的花。我忘了在哪一刻,我發現有些雪花是拍不掉的,有些風霜永遠地留在了他的頭上。

如今,我已經大學畢業,父親不用再為了我四處奔波,不用在下雪天騎著自行車帶我回家,也不用為

了讓我不亂跑,想出拔白髮的法子,更不會因為我的成績不好,在一場大雪中那樣沉默。但他還是會像以前一樣,上完課後小跑回家,在門口停下,踩掉腳上的雪,把帽子取下來拍拍上面的雪。可是那白髮終究不像從前那樣,拍一拍就變成黑髮。那些雪花再也拍打不掉,那些風霜成了他生命的一部分。

可每當想起那些被我拔掉的白髮,我的心里就會下一場雪。

作者:李柏林



## 你覺得你有用嗎

如果你問田野里的花:“你覺得你有用嗎?畢竟,你什麼也不做,只是一而再,再而三地長出相同的花。”花會回答:“我很美,美是我生存的理由。”如果你問大河:“你覺得你有用嗎?你所做的,只是讓河水朝著同一個方向流淌。”大河會回答:“我並沒有嘗試去成為有用的東西,我只是努力成為一條河。”

這個世界上的任何東西都是有用的。從樹上掉落的樹葉,到你頭上的頭髮,都是有用的,甚至昆蟲也不是因為沒用而死的。任何東西都有其存在的理由。即使是你,提出該問題的人,如果給出的回答是“我是無用的”,很快,你就會

## 短文精選

受到這個答案的毒害,你會雖生猶死,儘管你仍然可以行走、吃喝、睡覺,而且還可能有些小樂趣。不要嘗試成為有用的東西,要儘量做你自己。這就足夠了,這就能讓一切截然不同。

作者:[巴西]保羅·科埃略

## 慾望之壑

美國作家豪爾說:“開始時,女人除了丈夫什麼東西都不要,但一旦她得到丈夫,她就要世界上其他所有的東西。”這是人之常情。

“我只要掙到錢就好。”有了錢,自然求名,不會滿足。最後,最好有地位、有權勢,以及有再多錢也買不到的重要的東西。

在超市,見媽媽對小孩說:“要乳酪還是要橙汁?只能要一樣。”

小孩堅持:“什麼也不要,我想喝蘋果汁。”

媽媽拗不過,給他買了蘋果汁。他很快喝掉,然後哭鬧:“你說過給我買乳酪,你說過的!”

人們總是忘記當初的願望一度簡單而高尚。只要最重要的到手了,便有時間和心思去索取更多東西。

作者:李碧華

# - 與自己不和最辛苦 -

有時候,得到一個好消息,想告訴一個故人,但是信息輸入了一半,又一個字一個字地刪掉,因為不想打擾人家。這樣的時刻,捫心自問,每個人都有吧。

這是成年人的無奈,也是成年人的好處。對於某個特定的人,我們動的念頭,不再是親近,而是體諒。

所以,我會這樣安慰自己,那么多沒有音信的故人里面,肯定也有一兩個,是這樣對我的。不是忘記了,只是出于體諒,沒有來打擾我。



此刻的我,感到一種深深的淒涼,混合著隱隱的暖意。這樣與世無爭、與人無礙地持一點安寧,即使有點自欺、有些可笑,也沒有什麼不妥吧。

“心平氣和”這個詞不是一種狀態,而是一個過程,心平,氣才會和。

但是,心平是一件很難的事。飛鳥的心,走獸的心,我們不知道,但人的心,是不容易平的。

長恨人心不如水,等閒平地起波瀾。

人心就是水,人心就是險灘和亂石,所以隨時隨地等閑就可以起波瀾。

“與家里人不和更辛苦,還是與單位的人不和更辛苦?”一個朋友問。

“與自己不和最辛苦。”

大家都沉默了。

中老年人看年輕人總覺得他們沖動,其實這正是年輕的特點,也是年輕的好處。

中老年人自己不沖動,是因為能量漸漸不足,更因為吃的虧多,已經滿心怯意。

所以溫和大方的年輕人、剛毅果決的中年人和熱情單純的老年人,都具備了自己所處年紀通常不具備的優點,最是難得,也最值得珍惜。

作者:潘向黎

朋友向我傾訴,她患上了信息焦慮症——每天都繃緊神經,時時刻刻想看手機。幾分鐘沒看,就惶恐不安,生怕錯過什麼。直到有一天,她不小心把手機摔壞了,一整天都沒能上網。她才發現,錯過那些信息並沒有影響她的生活,反而多出許多時間處理工作、陪伴孩子。

於是,她開始主動屏蔽網絡上一些無用的信息,終於找回了久違的鬆弛感。

生活中,很多人都有過這樣的感受:我們獲取信息的方式越來越便捷,內心卻越來越焦慮。每天一打開手機,就有海量的消息涌來,搶奪著我們的注意力,讓我們沉浸其中。無論在做什么,過幾分鐘都忍不住要戳亮屏幕看一看,完全靜不下心去做眼前的事。

然而,信息是無限的,人的精力卻是有限的。如果對外界信息不加篩選,就容易淪為信息的囚徒,完全騰不出精力去做重要的事。

學會信息“斷捨離”,屏蔽掉無用的信息,才能掌控時間,讓生活變得輕盈、豐盛。

### 一、屏蔽“高多巴胺”信息

2001年,斯坦福神經科學家布萊恩·克勞森研究發現:人的很多行為都是由多巴胺控制的。如果一件事物能促進大腦產生更多的多巴胺,人們就會更願意採取行動。

多巴胺帶來的並不是快樂,而是渴望。於是,許多科技公司根據人的這個本能,研發出了“爽”點密集的產品。它會刺激我們的大腦不斷分泌多巴胺,從而對此上癮。

紀錄片《監視資本主義:智能陷阱》,就講述了資本家是如何利用多巴胺陷阱來操控用戶的。

谷歌工程師賈斯汀,曾在節目中坦言:許多平台,會利用人工智能和大數據來分析用戶的喜好,把你最感興趣的內容投喂給你。想方設法吸引你在軟件中多停留一會兒,從而影響你的認知,操控你的行為。

我們都經歷過這樣的時刻:打開短視頻,本想輕鬆一下,卻一不小心就消磨了幾個小時,結果人更累了。

打開社交軟件,本想查看消息,卻情不自禁點進朋友圈,在一張又一張圖片中迷失,忘了要做的事……

這就是“多巴胺陷阱”的影響:它讓我們

只顧及時行樂,而忽視長期後果,如果任由自己在多巴胺信息的海洋里沉淪,就容易掉入陷阱,淪為慾望的奴隸。

主動屏蔽“高多巴胺”信息,方能擺脫惡性循環:

### 1. 提陞察覺力,主動識別“多巴胺陷阱”

心理學家凱莉·麥格尼格爾發現,意志力的失效往往和多巴胺有關:當事物能產生的多

巴胺越多,對人的誘惑就越大。她教導學生成為“多巴胺偵探”,主動識別生活中的多巴胺陷阱。一旦看透獎勵機制是如何運行的,就更容易抵制誘惑、克服沖動。

### 2. 提陞自控力,追求更高級的快樂

羅翔教授說:“低級的快樂來自放縱,高級的快樂來自克制。”

看一篇八卦,當然比看一篇乾貨輕鬆;玩一小時遊戲,當然比做一小時運動容易。但前者只能帶來空虛和疲憊,後者卻能給你知識和健康。

要想擁有長久的快樂,就要主動屏蔽高多巴胺信息,去關注有價值的內容。

### 二、屏蔽快餐化信息

你有沒有發現,不知從什麼時候起,網絡上的信息變得越來越“短、平、快”。在短視頻的世界,從來沒有晦澀難懂的知識,只有簡單方便的“快餐”。然而,這些快餐化的信息,並不能傳遞真正的知識。

那些內容,往往一轉身,就忘得一干二淨。而且長期接收這類信息,還會消滅我們的耐心,讓我們的思維、語言變得匱乏。

有陣子,網絡上有個話題“為什麼現在的



人越來越沒有耐心了?”沖上熱搜。

大家紛紛表示,深有同感:現在看書,翻幾頁,就看不下去了;幾個小時的電影,根本沒耐心看完;就連五分鐘的視頻,也要用兩倍速來觀看……

其實這就是“快餐化信息”的影響。

心理學家丹尼爾·卡尼曼指出:人的大腦雖然可以理性思考,卻也很喜歡偷懶。它偏向

於接收那些簡單的而不是複雜的內容。當大腦習慣了那些“短平快”的淺層次消息,就容易放棄思考,對複雜卻有價值的信息產生排斥。

要想改變,就要學會對抗本能:

### 1. 反舒適本能,做困難的事

心理學上有一個概念叫作“嗑瓜子效應”,是指無論喜歡與否,只要你打開一袋瓜子,就會一顆接著一顆,嗑到停不下來。這是為什麼?因為嗑瓜子是一件“及時回饋”的事,而大腦的本能是趨利避害。哪件事的回饋周期短,我們就更願意做這件事。

但大腦又像一台機器,用進廢退。如果長期接收一些不需要動腦的消息,就會變得越來越懈怠。主動走出舒適區,去做困難卻有價值的事,成長才會得以發生。

### 2. 反慣性本能,主動奪回專注力

回想一下,你有沒有這樣的經歷:下定決心早睡,卻總忍不住拿起手機看到深夜;下定決心專注眼前,卻總忍不住分心……

心理學家發現,我們生活中60%的行為,都是不需要思考的慣性行為。大部分時候,我們甚至沒有意識到行為的發生。

# 早日“屏蔽”掉網上這三種信息

要想改變,就不能輕易地順從本能。主動打破慣性,掌控自己的行為,抑制向下的惰性,人生方能向上。

### 三、屏蔽碎片化信息

在這個信息爆炸的時代,我們每個人都“知道”得更多了。

每天一見面,聊的都是天南地北的消息、五花八門的網絡熱詞;無論對哪個行業,都能說出點專業術語。如今,只要一天不上網,就感覺接不上別人的話題。

於是,我們越來越焦慮。

每天如飢似渴地在網上收羅各種信息:娛樂八卦、熱點事件、潮流動態……有用沒用的,都要瞭解一點,生怕在這場你追我趕的遊戲中被拋棄。

但我們忽略了,這種不經思考的碎片化知識,並不能提陞我們的認知,反而是一種消耗。

其實,我們的大腦就像電腦一樣,同時運行多個程序,就難免帶寬不夠,變得緩慢、吃力。如果大腦每天被碎片填滿,很快就會感到疲憊,沒有精力去關注那些對長期有益的事情。要知道,世界上80%的事情,都與你我無關。

屏蔽掉多餘的噪聲,才能奪回時間的掌控權:

### 1. 提陞閱讀力,學會深度閱讀

在這個觀點鼓譟的年代,要想保持獨立思考的能力,就要學會深度閱讀。在閱讀時,不要一味接受,而要思考,試著提煉出自己的觀點,總結出自己的心得。

### 2. 提陞思考力,學會深度思考

很多時候,拉開人生差距的,往往不是努力的程度,而是思考的深度。淺嘗輒止,只會困于一方天地;深度思考,方能打造全新的自己。

四、寫在最後

有人說:“決定人生的並不是你選擇了什麼,而是你放棄了什麼。”

在這個快速發展的時代,誰掌控了時間,就掌控了命運。如果一直被外界的聲音裹挾著前進,就容易在慾望中迷失自我,耗費心神。

別讓我們的大腦,成為廉價信息的跑馬場。

文章來源:帆書