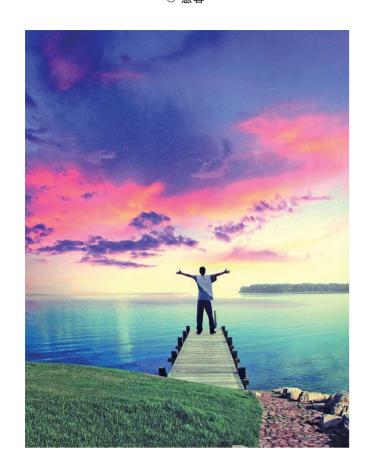
做个"容量大自重轻"的人



听过一个生物学家讲生物进化论, 他的一个观点很有意思。他说:石器时 代的男女分工已经有了明显的区别,男 人外出打猎,能不能带回大型猎物,要 碰运气;女人采集野果,则靠挑选

对比当下的生活,购物、挑选是女 人的生态,也是女人的修行。在购物 中,我们不仅学习如何省钱、如何变 美,更学会像一件好物品那样生活。

"容量大、自重轻",是我现在对一 只好包的基本要求。都说女人爱包如 命、"包"治百病,那么,我们在买包中

我很早以前就在考虑这个问题,总 要求一只好包包"容量大、自重轻",那 我自己呢,能否像挑剔一件好东西那样 去挑剔和要求自己?

所谓容量大,自然是肚里能容,容

要做个容量大的人,首先要够自 信。你越自信,别人越伤不到你。但自 信是一种很玄的东西,女人怎样才能自 信? 是要有足够的美,还是要有足够的 钱,抑或是找个好老公?这些都不够, 或者说,这些外在的东西既能给你自 信,也能随时抽走你的自信。别人拿不 走的自信,是用"会想"去撑大自己的

有人说心胸是委屈撑大的,我反 对。恰恰相反,心胸要富养,你没有委 屈,才能胸怀天下……无论遇到什么事 情,一定要往不委屈自己的方向想。别 人对你态度不好,你要想,她活得一定 很苦,算了,我过得这么好,何必跟她 计较;别人不回你微信,你要想,她 定是太忙了,算了,我过得悠闲又精 致,何必跟她计较。

至于埋怨别人,其实是在委屈自 己,你恨一个人,相当于把伤害你的 刀,交到了他的手里。你允许他伤害 你,你才会恨他,如果你决定忽视他, 那他一定进不了你的眼里。

当女人变得"会想",自然心胸博 大,心胸一大,幸福感是一定会up的。

"自重轻",外在的表现是控制体 重,这是基本。体重控制得好,随着岁 月流逝能带给你很多钱买不到的福利 和快乐。你不一定要瘦,但一定不能太 胖。我无意于歧视任何体型,仅从身心 健康角度,建议大家把控制体重当成终

心态上的自重轻,第一是要健忘, 所谓健忘,其实就是放下。无论多大的 事儿,哪怕亲人离世这样的事情,也要 想办法用最快的速度走出来。这中间 有一个窍门,就是及时放下痛苦,做能 让自己快乐的事。不要觉得沉迷于痛 苦有多么伟大,除非你的痛苦能产生造 福于人类的伟大艺术作品,否则,及时 行乐才是造福人类。然后,培养让自己 身心轻盈的兴趣爱好。兴趣爱好是我 们人生中最重要的仪式感,它并不高 深,可以渗透在平凡人生的每一天。

我一个朋友,已婚,老公不工作,孩 子学习一般,她工作也就那样,反正就 是平凡的人,有着平凡的烦恼。但她的 "自重"很轻,因为她喜欢看书,每天晚 上临睡前看半个小时言情小说,看完灯 一关,觉得活着真不错,无论什么年龄 都能在书里感受到爱的怦然心动。

另一个朋友,工作很忙,但她喜欢 在自己的城市"旅行"。经常利用午休 时间,一个人去逛小店、吃甜品。她 说,女人只要学会偷偷享受一个人的时 光,不过分依赖别人带来的热闹,通常 都能过上轻盈而自省的生活。

"自重轻"最最重要的一点是欣赏 自己的平凡。越早学会跟平淡人生相 处,越早直面现实-努力,不过是为了成为一个平凡普通的 女人,越能帮助你早日变成一个自重很 轻的优雅女性——行人事,知天命;会 努力,更会放松。

无论什么时候,会做、会想、会放过 自己一马,这样的女性,就像一只好 包。"容量大,自重轻",既悦己,又悦 人,不知不觉,就能活成人群中的焦 点,吸引他人的目光。

现在微信很火,"附近的人"更是拉 近了生活在同一个城市里人的距离,大 大增加了人与人相识的可能性。你加 我,我加你,很快就能成为微友,就可 以聊天了。

附近的人显示的是距离与地域,从 中大概能判断微友距离的远近。有的 人到一个人多的地方,打开"附近的 人"开始搜索自己中意的对象。比如, 电影院、咖啡厅、公交站,一次随意的 搜索,可能就结识一段美丽的邂逅。特 别是对于渴望爱情的男女来说,附近的 人里隐藏有美丽的爱情种子,等着你去 遇见他(她)。

现代都市人是寂寞孤独的,渴望能 有一个人能陪伴、倾听、分享。虽然现 实里也有朋友,但是,很多人戴着伪装 的面具,掩盖着自己最真实的模样。而 在网络上,却可以卸下面具,面对陌生 人讲讲自己的故事,释放内心的压力。 如果能遇到投缘的,说话投机的,那更 美妙不过了。当然,也真的会有人在附 近人中找到了幸福的另一半。

附近里的人里显示的那些微友头 像,想和谁聊,想加谁为好友。除了第 一印象外,网名、头像也是吸引人的因 素。当然了,要想多点了解,就得从这 个人的朋友圈下手。从中能感知此人 的一些生活状态、兴趣喜好。就如同相 亲一样,看看是否中自己的意。

人与人之间是讲究缘分的,有的人 看第一眼就不舒服,不入法眼,也就无 法成为朋友。有的人虽然加了好友,可 是话不投机,很快又被对方给删除掉 了。还有的,刚开始聊得火热,可是, 新鲜劲过去了,越聊越没趣了,慢慢变 成鸡肋了。好似帝王宠幸过被打入冷 宫的妃子一样,静静地呆在好友列表 里。某一天,无意中发现,对方不知何 时起也早把你拉黑了。自此,你和她之 间的聊天成为往事,也成为茫茫人海相 遇又相离的那些人。

林子大了,什么鸟都有。附近的人 里也藏着各种身份不同的"鸟"。纯粹 聊天交友的,做微商发广告的,推销茶 叶卖药的,甚至还有色情服务的。可以 说,这些形形色色人的存在,让附近里 的人变得不那样干净。不过,想一想, 其实,也正常不过了。现实生活中,附 近里的人不也是各行各业,五花八门。 打开窗户,吹进来的不光只有微风,有 时也会飞进来只苍蝇。由于是附近的 人,你认识的人也会待在那里。所以, 对于那些爱聊天的人来说,要睁大眼睛 看清楚,出言要谨慎,交友须慎重,不 然,遇上难堪甚至大麻烦就不好了。

附近的人是张虚拟的网,它将现实 的你我牵到了一起。认识是缘分,那就 好好珍重,真心交友,用尊重与信任真 诚相待。

母亲为我疗心伤

母亲没有文化,大字都不识几个,但她 却是我此生最好的心理医生。我人生中遇 到的沟沟坎坎,都是母亲陪我走过来的。

记得初二那年,我转学到另一所学校。 那时候我成绩平平,在班里很不显眼。因为 没有什么存在感,我很少说话。有的学生可 能觉得我好欺负,也可能是因为欺生的心 理,总是找我麻烦。我排队打饭的时候,他 们插到我前面,说我是后来的。上体育课的 时候,他们把所有的体育器材都霸占了,一 个也不给我留。我明显感觉到处处受排挤, 心里很不是滋味。那样的环境很压抑,让我

有一次,我对母亲说:"妈,我不想上学 了,干脆退学算了!"聪慧的母亲一下就猜到 了我的处境,别看她识字不多,却对人世人 性看得透彻,是个通透练达之人。而且母亲 非常善于讲道理,她对我说:"你刚去,同学 们对你不了解,欺生是难免的。你瞧见我养 的那群鸡了吗?那次我放了你婶子给的一 只鸡进去,咱家的鸡一个劲儿啄新来的鸡, 把那只鸡啄得毛都没了。过了一阵,它们混 熟了,就没事了。"我苦笑着说:"妈,你这是 把我跟那只鸡比?"母亲说:"我说的是这么 个理儿。人当然不能跟鸡比,因为人心都是 肉长的,只要你真心对同学们,别人也会真 心对你的。日久见人心,时间长了就没事 了。不过,人群里也有很坏的人,那种人你 怎么对他好都没用。那样的人你就离他远 点,别招惹他。还有啊,如果你学习成绩好



了,别人自然会高看你一眼,不敢欺负你。" 母亲的话说得入情入理,虽然她连学校的门 都没进过,但对我的处境分析得很到位。母 亲的话,我全都听了进去。果然不出母亲所 料,没多久同学们就接纳了我。后来我的学 习升到了班里前几名,大家对我更是刮目相 看。我还在那所学校交到了不少朋友,有些 成了我一生的挚友。

大概就是从那时候起,我开始信赖母 亲,也愿意把自己的苦恼讲给她听。母亲是 耐心的倾听者,也是水平高超的疏导者,总

能够解我之困,为我疗愈心伤。母亲善解人 意,我甚至觉得她能够洞悉人的心理,总能 用合适的方法为我疗伤。

我高考落榜那年,非常沮丧和难过。至 今记得,我趁家里没人的时候,一个人放声 大哭。可是无论我怎样发泄,就是走不出落 榜的阴影。母亲也看得出来,这是我人生中 第一次很大的打击。她不再像以往那样,在 我身边循循善诱地讲道理给我听。因为她 知道,大道理我都懂,不用她讲什么。她相 信时间可以淡化伤痛,于是便默默地等我走 出心灵的困境。与此同时,母亲每天变着花 样为我做好吃的。吃饭的时候,她还故作轻 松地开玩笑:"要我说,世上啥事最重要,是 吃饭!好好吃饭,就没有过不去的火焰山。 我终于冲母亲露出笑容。在母亲的陪伴和 呵护下,我走出了阴影,选择去复读,终于在 第二年考上大学。

后来的人生道路中,我又经历了失恋。 工作受挫、创业失败等等人生的难关。有时 候遇到困境很难走出来,我就会选择回到乡 下,在母亲身边住几天。母亲的陪伴,对我 是最好的心理治疗。母亲陪我聊聊天,我会 觉得那些压在心头的沉重的东西会渐渐土 崩瓦解,一切都冰消雪释。有母亲在,我会 觉得这个世界上没有什么事能难倒我;有母 亲在,我就会感到有了莫大的精神支撑;有 母亲在,她传递给我的豁达通透的人生态度 会让我释然……

母亲的爱,是我疗愈心伤最好的药!

★老年人要学会转变角色

退休后,很多人感觉失去了"身份", 生活节奏、周围环境、人际交往、社会地 位、工资待遇等一系列变化,很容易让 人情绪低落、心情郁闷,进而产生空虚 感,甚至怀疑自己的价值。

退休是特别大的应激事件。退休前 后生活节奏的改变,尤其是心理落差, 会让人变得很敏感,有些人甚至长期精 神紧张,引发焦虑、抑郁、幻觉等心理问 题,进而影响身体健康。再加上退休前 后是身体的"多事之秋",认知能力、体 力、反应速度等身体功能开始明显减 退,心脑血管、内分泌系统等慢慢出现 各种毛病,一旦退休过渡不顺畅,对身 心健康影响极大。

经常可以看到,有的人在工作岗位上 生龙活虎、精气神十足,才退休几个月就像 变了一个人,萎靡不振仿佛苍老了好几岁。 50岁后做到几个改变,才能从容退

休,享受美好晚年生活。

找到新的自我认同。50岁开始,应及 早了解自己除了工作外还有什么专长与价 值。建立自我认同十分重要。工作时虽然 有压力,但也有升职、加薪、奖金以及同事 的认可,精神和物质方面都可以获得满足 感。但退休后容易无所事事找不到价值 感,此时可利用自己的知识、经验或兴趣爱

好建立新的自我认同,例如带徒弟。 利用退休前的10年时间积极学习。 许多"过来人"认为,若能在这期间坚持

学习,人生下半场可能会过得截然不同。 学着养成良好的生活习惯,为退休 生活创造良好的身体条件。培养一个兴 趣爱好。很多人年轻时没有真正的兴趣 爱好,过了60岁后,体力难免会下滑,很 难有动力从头培养一些积极的兴趣,会 觉得电视、手机这种不太费力的事物比 较有趣,进而加重"无所事事"感。退休 前5年,要主动了解自己还缺少哪些晚

年生活能力,如营养及用药知识,通过

及早规划退休后的财富和生活蓝 图。可以通过对其他老年人退休生活的 观察,以及对自己退休生活的模拟来规划 未来生活。经济保障和人际关系也是规 划的重点内容。政府和社会亟需为中老 年人提供生活、心理等方面的专业辅导。

不论什么时候,应对退休这一应激 事件,都要稳得下来,沉得住气。

身心健康是幸福晚年的基本需求。 50岁后,身体可能会发生较大变化,因 此要定期做健康检查,保持规律运动的 习惯,重视心理健康,提升积极的人生 态度,可学习正念、冥想等,正确看待疾 病,学会与之和平共处

退休后不能懒在家养老。从退休前 10年开始,逐渐增加社会事务参与度, 如参与社会公益、社区志愿活动等,培 养社交能力。退休后,尽量利用人生经 验,和家人、朋友、邻居、社区一起创造 和谐的生活圈。

维持爱的能力、保持高质量友谊。爱 自己、爱家庭、保持良好的友谊是丰富老 年生活的源泉,也是增进幸福感的关键。

温暖亲近的人际关系是良好人生的关 键。快乐自在的退休生活,不单只依靠足 够的财富,还要仰赖家人和朋友的支持。



去朋友家做客,他拿出两 瓶酒,颇有些神秘地对我们说: "这瓶酒是我存了15年的陈 酿,味道一定很独特!"

开启酒瓶,一股酒香袅袅 而出,我们不由得惊呼起来。 我本不太会喝酒,但出于好奇, 微微抿了一口。这陈酿的味 道,醇厚绵柔,有股悠悠的香味 儿。一点点品着,唇齿生香,让 人无限回味。大家都说这酒的 味道好,朋友感慨地说:"这是 时间的力量! 15年,多少个日 日夜夜,一瓶味道单薄的酒,慢 慢被赋予了香醇悠长的味道。"

朋友的这两瓶酒是为他父 亲买的。他的父亲爱喝酒,可 条件有限,只能喝劣质的散 酒。朋友当时很想为父亲买瓶 好酒,可那时的他一穷二白,正 在创业中,却始终看不到前方 的曙光。父亲突然病了,他咬 咬牙,给父亲买了两瓶好酒。 谁能想到,他的父亲还没来得 及喝上一口,就突然去世了。 于是,他把酒好好保存起来,并 且在父亲墓前发誓,一定要混 出个样子来给父亲争气。

15年过去了,朋友已然功 成名就,买箱名贵的好酒对他 来说像买堆大白菜一样简单 但他依然珍藏着买给父亲的两 瓶酒,如果不是赶上他40岁生 日这个特殊的日子,他是不会

酿

这两瓶酒,何尝不是朋友 生命的陈酿呢? 其实我们每个 人,不都是这样被时间赋予了 醇厚的味道吗?青春闯荡的岁 月,谁不是单薄莽撞的?那时 候,我们空有一腔豪情,欲上青 天揽明月,也想乘风破浪渡沧 海,可我们整个人就是一株站

不稳的小树,在风雨中摇摇摆摆,被一些莫名其 妙的力量左右着,无法掌控自己的命运。还好有 时间推着我们前行,让我们在一路的颠簸中终于 站稳了脚跟。生命的路,没有一段是平坦的,我 们磕磕绊绊,跌跌撞撞,最终踏出了属于自己的 那条路,找到了属于自己的风景。人就是一瓶 酒,经过了时光的发酵,经过了岁月的沉淀,慢慢 有了成熟自信的醇香和稳定温厚的品格。

上天是公平的,岁月会赐给了我们生命的陈 酿。那些在时间的流逝中沉淀出的美好,那些被 岁月赋予的难能可贵的品格和心性,都是生命的 陈酿。时光推着我们走向岁月深处,蓦然回首, 我们常常会惊异于自己的改变。很多事,我们经 历的时候,以为它不值一提,不能激起半点涟漪, 可能很快就被淡忘。还有一些青涩的故事,让我 们为自己的幼稚自责,想起来就羞愧难当。或者 有些痛苦的过往,把人伤得鲜血淋漓,我们以为 这些经历会永远不堪回首。可是,当我们把一切 交给时间之后,所有的经历都在某个角落里暗暗 发酵,悄然改变着面貌和品性。当时只道是寻 常,经年之后,一切都改变了。

5年,10年,20年,我们在漫长的时光里脱胎 换骨,成为全新的人。流光容易把人抛,却留下 了生命的陈酿。等到一切都成为了追忆,才发 现,平淡的故事最真实,青涩的回忆最动人。尤 其是生命中的那些伤痛,就是我们植入生命中的 一粒沙,已经慢慢被磨砺成珠。我们奋力创造人 生价值,多年后收获生命的陈酿。

是否每个人都能获得生命的陈酿呢? 我想 不一定,有些人的经历多年后反而会成为淡而无

饮一杯生命的陈酿,醇厚绵长,回味无穷。 你会发现,生命的意义原来就在于不断地把今天 的故事沉淀成陈酿。时间参与了酝酿的过程,而 起决定性作用的还是你自己。

别怪我不愿对您说

与父母交心,可能对很多孩子来说是 做不到的,心里有秘密也只是对同学、朋 友说,父母绝对不能知道,知道了就是个 "死",孩子会这样想。等孩子出了大事后 父母才知道孩子的秘密,但对于发生的后 果父母通常已无回天之力,这时父母会责 怪孩子不相信父母,不对他们说实情。像 这样的情况在很多孩子身上发生,为什么 孩子不相信父母,我想父母应该先检讨一 下,自己到底哪儿出了问题。

父母往往不能从孩子的角度来看事 情。当拒绝孩子的要求时,通常没有先考 虑一下孩子的心理,也很少解释为什么不 行,就直接说"不行",而且语气斩钉截铁, 没有通融的余地。另一方面,中国人较少 称赞别人,比较擅长泼冷水,对孩子尤 是。可是人都喜欢听赞同的话,不喜欢跟 自己意见相左的人在一起。假如孩子有 什么事,每次开口告诉父母都是挨骂,下 次有事自然就什么都不跟父母讲了,少说 少挨骂,孩子跟父母也就愈行愈远。

还有一个原因是敷衍。孩子兴高采 烈地回家报告他很得意的事,而大人忙 于生计,不是不注意听,就是随便应付一 下,连眼睛都不抬起来看他一下。孩子 是非常敏感的:既然你不想听,那我下次

中国的父母其实非常关心孩子,只 是关心的方式大部分是物质上的而不是 精神上的。许多父母整天盯着孩子多穿 衣服,多吃饭,却较少坐下来跟孩子谈 心,不去了解孩子心里的感受。而且孩 子大概过了小学三年级以后,父母与他 们就没什么肢体上的接触了。中国父母 的关心是含蓄的,不挂在嘴边的,需要孩 子从日常生活的细节中去体会父母的用 心。偏偏我们的孩子因过度保护,在人 际关系这方面的智慧开得比较晚,有的 甚至上了大学还不能体会到父母的爱 心,而以为父母不在乎他。

样渴望得到父母的关怀。对孩子来说, 心灵的需求远大于衣食上的满足。孩子 是每个父母一生最重要的投资,值得我 们投注最多的心力。当你年老躺在床上 时,财富和曾有的成就能给你带来多少 快乐? 你最需要的难道不是亲情吗? 养育孩子决不是提供好的物质生

无论是多么坚强独立的孩子,都一

活,一个合格的父母更应该关怀孩子心 灵的需求,洞悉孩子行为背后的缘由,及 时解开他们的心结,让孩子能真正健康 地成长。