把生活做成美味面包

○ 王国梁

看到一句话，大意是说：美味的面包很好吃，大家都喜欢，可是如果让你吃成为面包之前的生面粉、生鸡蛋，你一定会觉得难以下咽。

我们吃下去的美味面包明明就是生面粉、生鸡蛋做成的，但味道却发生了天翻地覆的变化。把原材料烹制成面包，味道才会变得香甜可口。其实生活也一样，生活的味道如何，关键在于你如何去做。有人做出的面包松软香甜，有人做出的面包却干硬无味，完全在于你是否在用心去做。

我们每个人拥有的生活原材料都差不多。即使你与别人生活境况、所处环境有很大差别，但生活赐给我们的东西都是相似的。生活是公平的，无论你身份显赫、位高权重，还是出身贫寒、平凡卑微，每个人每天都拥有24个小时，每天看到同样的日月星辰，并且生活赐给每个人酸甜苦辣咸等调味品。从这个角度来说，人与人是平等的。

即使有的人看似风光无限，也有不为人知的痛苦和酸楚；即使有的人看似处境艰难，也有属于自己的一份幸福和甜蜜。并且，我们的生活从来都是动态的，环境千变万化，世事复杂难料，生活波折起伏，任何人的生活都是一条起伏的曲线，有顶峰，也有低谷，有顺境，也有逆境，没有谁能够逃脱生活的规律。

所以才说，我们拥有的烹制生活面包的原材料相似：同样的一天、同样日夜晨昏、同样的喜怒哀乐，昨天、今天、明天，酸、甜、苦、辣、咸，如何体验和感受生活的味道，关键在于自己的心态。

把生活做成美味的面包，需要把生活的原材料以及各种调料优化整合，巧妙搭配，再加上精心的烹制过程，就可以做出香软诱人的面包。

有的人拥有一双妙手和一颗慧心，能够把看似枯燥无味甚至有点苦涩的生活加工成美味的面包。

没有谁的生活永远丽日晴空，没有谁的日子永远拥有快乐甜蜜。风雨来的时候，给自己一份好心情。苦涩的日子里，多用甜美的味道来中和一下。我很欣赏一个朋友的做法，她在遭遇离婚之后，没有沉溺在痛苦中，而是用工作和学习来充实自己。她把更多的时间投入工作中，享受工作带来的成就感和幸福感。她还把自己的生活安排得从容诗意，她读书作画来让自己的心沉静下来，她还学茶艺、学烹饪，把日子打点得温馨又快乐。她说，生活这么丰富多彩，有这么多幸福的事，何必在烦恼中作茧自缚呢？她是那么聪明，那么富有生活智慧，没错，生活赐给她苦涩的味道，但她能用更多的甜味来把苦味冲淡，做出美味的生活蛋糕。

还有个朋友，相信生活需要“做豆腐原则”。做豆腐，做硬了卖豆腐干；做稀了卖豆花；太稀了卖豆浆；豆腐卖不出去，放几天卖臭豆腐；还是卖不出去，就让它彻底坏了卖腐乳。生活没什么大不了的，我们有一千个快乐的理由，总能做出属于自己的美味来。

生活是自己的，你只要拥有乐观的心态，就可以掌控生活的味道。幸福需要的是一个用心酝酿的过程，把平淡无奇或者无法下咽的原材料，烹制成美味可口的面包，人生就会成为一场属于自己的盛宴。

暖暖的留言

○ 刘亚华

前不久，十五岁读初三的侄女，因为和父母闹了些意见，离家出走了。我托人找到家乡一个公众号，发布了寻人信息。此条消息扩散很大，一下子就有几十万的转发量。三天后，侄女回家了，全家欢欣鼓舞的时候，我偷偷问她，是什么原因促使她回家的，她不好意思地告诉我，她本来想跟父母倔强到底，但看到了那条转发的信息，被评论区暖暖的留言感动了。她觉得愧悔极了，立马就联系了家人，奔回家来。

侄女指给我看那些信息，这些都是陌生人的留言，一长排一长排的，有的短，但大多数都很长。我当时因为心急，只关注到转发量，没有细细看这些留言。侄女指着一条几百字的留言示意我看：“孩子，你肯定有不得已的苦衷，有些不被父母支持与理解的地方，但请你相信，你的父母是爱你的，这会儿你不在他们身边，父母肯定都急得不想活了，请你回家吧。”有一条留言，上面说：“亲爱的孩子，每个人都有想不开的时候，允许自己暂时逃离，但绝对不能允许自己放弃生命，以后的路还长，还有很多美好的事物你没有体会，还有很多精彩你没有见识，还有很多美好的遇见你没有遇见，所以请你，一定要想开一点，回家吧。”还有一条留言上写着：“孩子，我曾经也是很叛逆，我离家出走，故意让父母操心，现在想起来，真是后悔。谁的青春不迷茫？但谁的父母不爱自己的孩子呢？想想这些年，他们为你的付出，站在他们的角度想一想，然后，拨通他们的电话。”

我一条一条地看完这些留言，瞬间泪眼迷离，很感谢这些陌生的朋友，用无私的爱让孩子感受到爱，给孩子以正确的指点，让她及时地醒悟过来，找到回家的路。

昨天，因为一件小事，我和老公发生了争取。吵架之后，为了发泄情绪，我在朋友圈发了一条动态：“对于我来说，生活越来越不易，以后的路，不知道如何走下去”后，就关机睡觉了。没想到第二天早上打开手机，不仅有好几个未接来电，还看到动态后一长串的留言。闺蜜琳说：“人生哪有一帆风顺的，想开点，你永远是我骄傲的公主。”朋友慧说：“生活本不易，我们该珍惜，一路陪伴，总会越来越好的。”妹妹说：“累了，就回家看看吧，有妈，有我等着你，家永远是你最温暖的港湾。”

我看完，瞬间被这些暖暖的文字打动了，给他们讲明事情原委后，决定要好好过好生活。

那些关心你的人，那些盼望你越来越好的人，他们关注你的每一个变化，为你的每一个成功而欢欣，为你的每一个失败而伤心。他们，不放弃每一个表达爱的机会，在留言区里，总会表达自己的牵挂和那些朴素的愿望。但愿我们收获感动的同时，努力成为更好的人，不辜负他们的爱。

希望父母“自私”一点

○ 李丽霞

常常看到网上流传的中国父母的段子，心中很不是滋味，中国的父母在全世界为儿女操劳是最著名的，这虽彰显了我们民族对亲情的重视，但是看着永远为儿女活着的父母，没有了自己应该有的生活，觉得也有失偏颇，作为子女，我真心希望父母能“自私”一点。

我的父母就是这样的人，他们和许多那个年代的人一样，拿着微薄的工资，精打细算过日子，竭力要把三个子女度担出来，度担是老家话，我常常想，度应该是度化的意思，父母就是我们的佛，担应该是担当的意思，他们是我们的靠山，他们抱着“没有过不了的火焰山”的人生信条，总是把吃苦奉献当成自己的天职，无怨无悔地为子女日夜操劳，就像他们看着我长大一样，我也看着他们一天天苍老憔悴，他们的苦乐在我心中经常缠绕起落，唏嘘不已。

在我印象中，我们家的日子就是“将就”过来的，过日子能将就就将就，父母经常说：“凑合凑合还能用，可不敢扔了”，但是孩子的读书他们却很重视，把家里的钱都花在了培养子女上，直到我离家外地求学那一年，我们家才终于住上了属于自己的房子。

记得我休假回家，本以为新房子宽敞漂亮，谁知一脚踏进门，却大失所望，房子虽说不小，空荡荡的屋子里仿佛只有吊在天花板上的荧光灯是新面孔，陈旧的几件家具蔫头耷脑地躲在角落里，好像也怕见我似的，“这就是你们电话里说的新家？”我没好气地问，“是哩”，父母脸上挂着尴尬的笑容，好像对不起我似的。那时年轻的我哪里知道父母为了盖房子已经花光了全部的积蓄，使尽了所有的力气。

后来我们姐弟三个都成家立业，父母本该松口气了，可他们却还是抱着“春蚕到死丝方尽”的品格，这也舍不得那也舍不得，千方百计为子女着想。我休假回家，本想带父母出去吃顿大餐，可父亲竟然急了：“你才挣几个钱，就这样手大飘飘？你看你们大城市房子那么贵，你还啥也没有。”父亲的话像一盆冷水立刻浇灭了我的热情，可是我心里默默地想，“面包总会有的”，可是孝敬父母却会时过境迁，“子欲孝而亲不待”，后来我要给他们钱时，就说“快拿着吧，要不我几下子就花没了”，这一招果然很灵，他们就欣然接受了。

他们总觉得来日方长，可是来日真的方长么？在一个寂寥的深夜，重病的父亲带着他那人定胜天的英雄气概走了，带着他对生活火一般的热情走了，想起父亲的一生，我无言以对，只能潸然泪下，继承他的坚强勇敢地生活下去。但是我多么希望母亲能够转变一下观念，多爱自己一点，可她像是接过了父亲的“接力棒”，仍然强撑着病痛为子女发挥余热，我不能强扭母亲的想法，但是我又能做什么呢？

作为父母的女儿，我会尽我所能照顾好母亲，我也想奉劝天下的儿女，不要心安理得享受父母的“服务”，也不能一味地“顺着父母”，如果你是真心为他们好，我想就算“不顺”，他们也会理解的。

不论父母年纪有多大，时光流淌的不仅是岁月，也是此生最好的年华，希望天下的父母能“自私”一点，安享晚年，也给子女们孝敬的机会！

让“断舍离”精彩你我人生

○ 董国宾

一位杂物管理咨询师，又在自家整理杂物了，这次她内心的积淀与宽博，在一件司空见惯的事物的洞察中终于幡然而醒，“断舍离”理念和思想，就这样走进她的人生，闪耀在她捡石成金的练达里。

这位杂物管理咨询师，就是出生在东京的山下英子，日本早稻田大学文学部毕业。她通过筛选物品带来的自我察觉，提出了“断舍离”的人生整理观，以夺回被占据的空间和能量。所谓断舍离，就是透过整理物品了解自己，整理心中的混沌，让人生舒适而旷达。断，即断绝不需要的东西；舍，即舍弃多余的废物；离，即脱离对物品的执念。换句话理解，就是对自己的内心和人生进行整理，给自己减轻多余的负担，在纷杂的物事中让自己静下心来。就像通过重新思索住所的意义，让整理过杂物的井然有序的自个儿的家，成为最棒的放松地。

山下英子从不穿的衣服的着手，巧妙适用“断舍离”，给自己的人生做必要的减法，断然丢弃那些弃之可惜，又毫无保留价值的旧衣物。在摆脱无用的执念之后，她从行为到思想，忽而变得清晰而简明。在人生匆遽的行进中，无能为力的事当断，生命中无缘的人当舍，心中的烦欲当离，山下英子这种广义上的断舍离，藏着生命中的大智慧呢！

当下，很多人追求的东西越来越多，给自己带来的困惑和压力如磐如砣。那一个个纷来沓至的吸纳与冒进，枷锁般堆积成隔断视野的一面高大的围墙。若身陷此情态与境况，断舍离哲学一定能成为你开启智慧人生的好帮手。你不必过于担心曾经来之不易的“拥有”，瞬间会化作弃之而去的躲掉的影子，其实断舍离是由内而外，并不是全部丢掉，而是舍弃一些拖累自己的负担和包袱，以及一些影响自己身心健康的生活方式。

电影明星陈数，在影视剧拍摄中，走南转北连续奋战十几个月，实乃寻常之事。从她上佳的作品里，别人只褒扬她的成绩和光环，可她内心承受多少焦虑和不安，只有她自己知道。她曾经接受过媒体的采访，回忆起当年的一件件往事，几度痛哭流涕。她说：“幸好在我最煎熬的时候，遇到了‘断舍离’，它成功地带我走出阴霾，让我获得了某种意义上的成功，身心感到无比的轻松！”

人生中的大事小事，在执念的转变中，若当断当舍和当离，皆可适时启用断舍离。如那些狂轰滥炸的微信群、半死不活的“僵尸群”，没必要过于留恋。

在生命的跑道上，奋斗和追求能够点亮人生。断舍离的整理观，可以送上一双轻便的跑鞋，同样能够精彩你我人生。

最难的一步

○ 项伟

对于新手司机来说，开车最难的一个环节，其实不在于怎么开，而在于怎么停，比如侧方停车。

刚学会开车那会儿，有一次出门办事，目的地附近，恰好有个停车位，前后都有车，中间一个空位，须用“侧方停车”的方式才能进去。说实话，凭着驾校学的死记硬背的那一套，我是打死都不敢尝试“侧方停车”这种高难度的动作的，两个字—心虚。但当时的情形颇有些尴尬：有几个路人，包括收费的工作人员，都在一旁斜眼瞧着，好似要看我的“表演”，这让人有点骑虎难下了。我也是要面子的，只好硬着头皮上。俗话说，“怕什么来什么”，本就心里没底，又有人盯着，一紧张，一哆嗦，结果车子刚进去一半，就把前车给剐蹭了。那一刻，我仿佛觉得路过的风都在嘲笑我，脸红得像是喝醉了酒。

这事给我留下了很大的阴影，以至于在很长一段时间里，我都不敢再尝试“侧方停车”，甚至“倒车入库”。在外面停车时，宁可费些油钱，绕远一点，也要找到那种一头就能稳稳扎进去的车位。又一次，到一家医院去探望朋友，那个地段是出了名的停车难，我在附近绕了好几圈，也没有找着一个合适的车位。正发愁呢，前面突然空出一个车位，如果不及时顶上，这个可遇不可求的车位，很快又会没了，之后还不知要傻傻地在街上绕多久。更纠结的是，这又是一个“侧方车位”，我在原地整整待了几十秒钟不敢启动，半年前把前车剐蹭掉的那种尴尬、恐惧还扎在心里。但是我知道，如果这个车位进不去，倒车技术就永远都突破不了。我咬了咬牙，心想，顶多再剐一次，赔就是了，但这一次非进去不可。我深吸一口气，照着视频里教的倒车步骤，小心翼翼地操作：右打死，回正，左打死……结果，进去了，风平浪静的，什么都没发生。那一刻，我对侧方停车的恐惧一下子消失了。

我们一生要做很多选择，第一步总是最难的。有个文友跟我说，她想学写作，但不知道写什么，怕自己基础差、写不好，又怕写出来的东西幼稚，被人嘲笑，各种顾虑，一直不敢动笔。我说，你想多了。其实我很理解她，她的这些想法，我一开始全都有，也是顾虑多多，不敢迈出第一步。当我将内心的纠结和一位写手前辈倾诉，他毫不客气地指出：你是想得太多，而不去做！写作，关键是写，一边写起来，一边作总结。心里想一千遍，不如动手写一篇。不得不说，这一席话让我获益良多。这之后，我试着抛开各种顾虑，克服恐惧心理，啥也不想了，一心只专注于写稿、改稿、投稿…… 一句话，写就完了！成果自然也是有的，几年下来，从最初的零基础、零起点，到如今有上百篇文章见于报刊，不敢说取得了多大的成绩，但至少我迈出了自由撰稿的第一步，也是最难的一步，方向已然明确，剩下的，只是坚定不移地走下去了。

俗话说“万事开头难”，难在第一步，难在不知道后面会发生什么，好比是荒野求生，一切都充满着未知与恐惧。但是，第二步一定是跟在第一步后面的，如果你不迈出第一步，怎会有第二步呢？有时候，我们必须克服恐惧，做出选择。

事实证明，绝大部分的对于未知的焦虑与恐惧，都是凭空想象出来的，而行动是最好的解药，当我们勇敢地迈出“第一步”的时候，会发现，很多自我认知的障碍与困难，突然间都烟消云散了，又一扇门被打开，后面是更广阔的世界……

那些笨拙的父爱

○ 马亚伟

在网上看到，有位程先生前不久回到老家，因为他帮朋友出婚车，车上粘满了喜字不好清理。程先生的老父亲想帮儿子洗车，尝试了多种方法都没见效，于是便用钢丝球清理。程父以为帮儿子省了50元洗车费，他不知道因为钢丝球导致车漆损坏，补漆可能要花两三万。程先生怕父亲内疚，没有告诉他真相，而且他不准备去维修，要保存这份“沉重而暖心”的父爱。

这件事让人觉得又好笑，又感动。或许，我们每个人都有这样一位父亲，他不善言辞，有些笨拙，但总是温柔地爱着你。父爱不像母爱那么细致而周到，也不像母爱那么灵巧和外露，但那些笨拙的父爱却带给我们最深的感动。

我想起我的父亲。那年我上寄宿中学，每周回家一次，每次返校前我都要从家里带一兜馒头。以往都是母亲把馒头蒸好，再给我装上一罐头瓶鱼咸菜，这样就能保证我一周可以吃得饱了。那次我回家，赶上母亲有事回娘家。父亲说：“放心吧，这次我蒸馒头，保证蒸好。”父亲虽然会做饭，但厨艺不精，擀面条还可以应付，蒸馒头这样的“大工程”他从来没尝试过。可父亲却胸有成竹地说：“你妈蒸馒头时我经常给她打下手，怎么蒸我心里有数！”

父亲忙活了大半天，弄得满身满手都是面粉，连脸上都沾着面粉，样子看上去特别滑稽。让父亲勉为其难为我蒸馒头，我心里很感动，说：“爸，辛苦你了。”父亲不说什么，冲我笑笑。

父亲的馒头终于上锅蒸了，他笑呵呵地说：“一会儿暄腾腾的大白馒头就出锅喽！可让我和父亲没想到的是，掀开锅盖，哪里有暄腾腾的大白馒头，满锅的馒头黄黄的，而且用手往上面一按，硬邦邦的，一点也不暄腾。父亲有些惭愧地说：“应该是碱面放多了。”我尝了一口，馒头并不难吃，好像里面有一种特殊的香味。我对父亲说：“爸，我喜欢吃碱面放多了的馒头，挺好吃的。”

那次我把馒头带到学校，同学们都笑我的黄馒头太丑了。有的同学以为我母亲蒸的，她们认定我的母亲一定是个笨笨的主妇。我笑笑说：“这馒头，是我爸蒸的。”大家都不吭声了。那一周，我慢慢地、细细地咀嚼父亲为我蒸的馒头，如同咀嚼父爱的味道。

多年过去了，我和父亲还经常说起这件事。父亲那笨拙而温柔的爱，让我久久感动。其实，类似的事发生过很多次。记得有一年，我的头总是发晕，到很多医院看过都不起作用。父亲知道后，总是特别关注治疗头晕的消息。有一次，村里来了卖药的，父亲一听这药治头晕，立即为了我买了不少。可是那药根本没效果，父亲上当了。还有一次，我说爱吃樱桃，做菜的时候还可以用樱桃装点菜盘。父亲模模糊糊听到我说的话，以为我说的是桃，便买回来很多桃子。吃饭的时候，他还问：“你不是说用桃装点菜盘吗？怎么没见你做呢？”我哈哈地笑起来。说清情况后，父亲也跟着哈哈地笑了。

类似的事，数不胜数。父亲一向是粗枝大叶的角色，不善于做精细的事，也不善于表达爱。他只顾一味地爱着儿女，即使有时候弄巧成拙。他们对儿女的爱，不曾比母亲少半分。那种笨拙而温柔的父爱，常常让我们想起来又想笑，又想哭。