

# 自我治愈的必修课

李筱懿

1918年12月23日深夜,巴黎的某个街角,两辆马车轰然相撞,其中一辆车主随着车身一起翻覆,被压在沉重的钢铁支架下,口袋里滑落一串珍珠项链,刺眼地闪耀在血泊中。

这个男人叫亚瑟·卡伯,是当时著名的贵族和工业家,几乎一百年后,即便贵族的徽印被时光涤荡,他还有另一个知名的身份:可可·香奈儿的恋人和支持者。他资助一文不名的香奈儿开办自己的帽子店,他请巴黎最炙手可热的歌剧演员戴上香奈儿设计的帽子成为上流社会的广告牌,他用才华和财富帮助她走进梦想,却在她31岁的时候,被那场车祸突然带走,珍珠项链是他送给她的最后一件圣诞礼物。

亲眼看到原本英俊的恋人被撞得支离破碎面目全非,是天人两隔痛苦的再一次放大。只是,香奈儿安静地用手帕包起那串染血的项链,把眼泪、悲恸、尖叫通通咽到心底,她为自己做了一款小黑裙,剪短了头发,无言地悼念自己的爱情,没有歇斯底里的悲鸣,只有隐忍不落的寂寞。几乎两年的时间,她在

沉默中度过。

1920年,香奈儿陪同俄国大公爵巴卡扎洛夫参观瑞士珠宝矿,被钴蓝和锆红两种宝石的魅力吸引,她闪电般地想到卡伯留下的那串染血的珍珠,灵感瞬间迸发。她把二者结合,将各种不同颜色和质地的珠宝镶嵌在一起,丰富了珠宝的颜色和样式,在公爵的帮助下,香奈儿又找到了人工珠宝与天然珠宝混合镶嵌的设计方式,这种风格与二战前人们务实节俭的潮流一拍即合,香奈儿珠宝开始风行。

于是,在与痛苦的博弈中,她收获了人生最精彩的成就:小黑裙和香奈儿珠宝。这两项创造与NO.5号香水、粗花呢外套、255包等,一起构筑时尚传奇。

可见,痛苦并不总是摧毁的力量,它同样能够赋予一个人新生。大多数人喜欢把自己的痛苦想象得独一无二销魂蚀骨,其实,在人类漫长的进化中,真正绝无仅有的东西凤毛麟角,大部分人和事都能用三个字概括:不出奇。幸福如此,痛苦更是这样,只不过

痛苦比幸福来得更猛烈尖锐,以至于身在福中不知福的人很多,身在苦中不觉苦的人却很少。摆脱痛苦,是个比获得幸福难度更大的命题。

那么,别人是怎么做到的?我还记得第一次到女友Z的工作室时的情形。那是一栋单身公寓,空间被做室内设计的她切分得恰到好处,家具精当,各类摆设质量上乘设计感很强。Z告诉我,这栋公寓的整体方案,让她获得了室内设计设计的奖项,她像个孩子般手舞足蹈,女王一样带我参观她的私人领地。

我吃惊地端着红茶,不知道自己的好友什么时候除了婚姻中的“家”之外,又弄出了这么个精致的家外之家,仅仅三年前,她还是那个被工作和家庭压得透不过气的绝望主妇。

那时,吐槽老公和婆婆是她每次见面的必修课,无论AA制分摊家用,还是保姆不省心、丈夫不体谅、孩子不听话,都让她抓狂。我虽然理解,但是负能量接触久了难免烦躁。的确,我不喜欢听女朋友的家长里短,不喜欢的根本在于那些全是无用功,说得再酣畅淋漓,问

题依旧是问题,直愣愣地杵在那儿,像在嘲笑拿它毫无办法的人,假如跟我说说就能解决问题,我愿意把业余时间全拿来当树洞。

太多的事实让我看到,谁都没有金刚不败之身,每一个看起来从容淡定的人,都经历过翻江倒海与涅槃重生的内心戏,女人的可爱与独立,在于柔韧地解决问题。而倾诉,是最无效的解药。

于是,我对Z说:“你的痛苦从哪来?不过是你的能力解决不了眼下的问题。所以,摆脱痛苦最有效的办法,不是逛街看电影泡SPA,不是向我吐槽,也不是刷朋友圈变相倾诉,而是专心去做能够增强你能力的事情,直到本事大到足以解决目前的问题。”

她当时听了有点尴尬,后来果真很少对我抱怨,直到冷不丁变出一个装修好的工作室。

不用问,我也猜得出她为这个小小的空间付出多少努力和辛苦,得到的回报是,这里是她的港湾,给予她安宁的空间,自主思索和自由工作的氛围,她在这儿梳理羽毛,调整精气神,然后精

神饱满地走进平凡琐碎的生活——家,可不就是那个甜蜜的负担,内里的困顿和烦闷,每个主妇都必须面对。

只是,看到朋友把曾经的痛苦当成大力水手的菠菜吃掉,即便吃的时候还在流泪,吃完了却力量大增,我真心替她骄傲。总有一天,我们都将学会自我治愈,因为这是生活的必修课。

我们摔了很多次跤,发现膝盖变硬了;流了很多次泪,于是眼睛变亮了;伤了很多次心,然后心胸变大了;走错很多路,终于记得自带指南针了;说过很多无用的话,而后知道闭嘴了;爱错过若干人,明白真爱要珍惜了。

最终,自动生成一种名叫“气场”的特殊物质,无法描绘那是什么,可是,一见面,你就被她秒杀了。

不用轻易羡慕身边那个挂满奖牌、自信阳光、看上去不会被任何事情阻挡的家伙,他摘下奖牌脱下外套,都曾经是一身的伤痕和落寞。不同在于,他自己挺了过来,释放之后,更加宽广。

伟大,都是熬出来的。生活中走得远的,都是自愈能力很强的人。



脸

(日)高村光太郎

脸,不会说谎。脸,是最诚实的公告栏。我们每天往来奔波,都需要扛着这张脸,想有所隐瞒,并不容易。掩盖,只会欲盖弥彰;粉饰,只能显示出你粉饰的高明。把所有的伪装都一一摘掉,最本色的,也是最美丽的。脸微妙地传达了你的内心,包括性情、人格、生活、精神境界的高低、情理智慧的晦明,这一切,在你的脸上,毫无遮拦。

有这样的传说:阎王殿前,悬挂着一面明镜,这面明镜能清楚地照出人心的善恶美丑。不过,何必劳烦这面宝镜呢?人世一张张的脸,不就像一面镜子,清楚明白地把每个人的所思所想都真实地映照了出来吗?乍一看好似很简单的道理,若你稍加琢磨,则不得不感叹这其中的奥妙。一个人,看似飘然有仙风道骨,实则内心庸俗,终究会有张看似飘然有仙人风貌,实则庸俗的脸;一个人,自私自利、贪得无厌,却又颇知人间冷暖而感怀天下,终究会有张贪得无厌又知冷知热、感怀天下的脸;一个人,为人热忱正直,感情却不外露,终究会有张正直又略显内敛的脸。高贵终究高贵,猥琐只能猥琐,不容置疑。

美丽的脸,不简单等同于美丽的五官。诚然容颜精致美丽,也会让人赏心悦目,但是这种美丽,终究是由内而外散发出来的,还是五官恰当地组合而成的,这一切会在你不经意间流露出来。熙熙攘攘的大千世界,既有毫无美感可言近于丑陋的脸,也有像神明那样谦卑又悲悯天下的脸,一万个人,就有一万张不同的脸。

说到底,脸,还是“思无邪”最难得。如果你试着画一张自画像,或许会领略这其中的奥妙。细细想来,脸,真是令人恐惧战栗,好像我们站在造物主面前,必须毫不做作、不加掩饰,才会获得内心的坦然和宁静。

## 大气和福气

李俊德

我这一生,遇到各式各样的人可真叫多;有大气的,有小气的;有爱憋气的,有爱赌气的;有扬眉吐气的,也有垂头丧气的;有傲气的,有牛气的,有傻气的,更有泄气的;有生气的,有盛气的,更有唉声叹气的……我觉得气的发生和存在,有短暂的,有长时的,亦有持久的,影响人气质的气,当属行为之气。盛气、傲气、泄气都影响人的气质,给气质以阴影。

大气给人的印象是为人豁达、豪气、爽快,胸襟宽广,举止大方,气宇轩昂等等,小气则与之相反。大气的形成有先天的性格遗传,也有后天周遭人的熏陶、环境影响等因素。大气的人能够结识更多的朋友,形成更好的人脉,而小气的人则恰恰相反。

欲成大气之性,要善除己之恶性。人之本性,有强有弱,有长有短,必扬善除恶,方可趋利避害,成就效用之极。

人贵在大气,养好你的大气。大气不是性格,是一种人格魅力。大气是浩然之气,是一个人对社会、对生活所持态度的一种意识,是人性的自然流露,是装不出来的。大气是一个人的气质或气度,是一个人心内世界的一种外在表现,是一个综合素质对外散发的一种无形的力量。有了这种力量,可以抵挡任何物质的诱惑,任何色欲的发酵。大气是一种境界,大气也是一种无形的财富。

我慢慢回想了一下,我的同事,我的同学,我的发小,大气点儿的都活过了75岁,身体基本上还都健康。这倒不是说短命的人都小气,都没有福气。人生旅程各种因素很多,谈论问题,不能板左板右,不能顾此失彼,我们要看普遍现象。大气人的气场是和福气连在一起的,所以我希望人们一生中多修炼大气,以便福气随身而来。

## 我的办法我知道

鸥鸟

卖辣椒的人,不断会有买主问:“你的辣椒辣吗?”

答辣椒吧,也许买辣椒的人是个怕辣的,立马走人;答不辣吧,也许买辣椒的人是个喜欢吃辣的。解决办法众所周知,那就是把辣椒分成两堆,吃辣与不吃辣的各选所需,这是书上说的。

有一天我闲着没事,就站在一个卖辣椒妇女的三轮车旁,看她是怎样解决这个难题的。

来了一个买主:“辣椒辣吗?”卖辣椒的妇女很肯定地告诉他:“颜色深的辣,颜色浅的不辣。”

买主信以为真,挑好辣椒付过钱,满意地走了。今天大部分人都是买不辣的,不一会儿,颜色浅的辣椒就所剩无几了。

又一个买主来了。问的还是那句话:“辣椒辣吗?”卖辣椒的妇女答道:“长的辣,短的不辣。”这一轮的结果是,长辣椒很快告罄。

看着剩下的都是深颜色的辣椒,又来一个买主问:“辣椒辣吗?”卖辣椒的妇女回答:“硬皮的辣,软皮的不辣!”我暗暗佩服。可不是吗,被太阳晒了半天,确实有很多辣椒因失水变得软绵绵的了。

卖辣椒的妇女卖完辣椒,临走时对我说:“我的办法只有我自己知道!”

我忽然有所悟:生活中的智慧可以被写成书,但你却不能简单地照着书上写的智慧去生活,因为生活只能是鲜活而灵动的!

## 斤斤计较的石油大亨

东莱西郎

洛克菲勒是美国19世纪的石油大亨,与他同时代的石油巨头很多,但最后只有他独领风骚。

洛克菲勒每天早晨上班后的第一件事就是看各部门送上来的报表。他要求极其严格,提炼每加仑原油的成本都要精确到小数点后第三位。

1879年的一天早晨,他像往常一样翻阅报表,当看到下属西部炼油厂的报表时他发现了问题。他叫来该厂厂长,将报表推到厂长面前,质问道:“为什么你们厂提炼一加仑原油要花1分8厘2毫,而人家东部炼油厂却只花9厘1毫?”厂长盯着报表,支吾了半天也没说出个丑寅卯。

看着厂长难为情的样子,洛克菲勒毫不让步,不容置疑地说:“回去好好搞清楚,一定要把成本降下来。”厂长以为没事了,一边答应着“是!是!是!”一边回头要走。

谁知洛克菲勒又叫住了他,问道:“上个月你们余下1119个油桶塞子,本月初又给了你们10000个,合起来是11119个。本月你们使用了9527个,而现在你们的报表里报告剩余912个,那其他680个塞子哪里去了呢?”厂长又被问住了,尴尬得面红耳赤。他无论如何都没想到,对价值微乎其微的油桶塞子自己都忽略不计,洛克菲勒竟然那么上心,还那么仔细,那么较真,真是斤斤计较到无孔不入了。

研究发现,同样的企业,之所以有的资不抵债,有的富可敌国,一个重要区别往往在于:懂否精打细算,会否斤斤计较。

## 贪多嚼不烂

史中兴

古语说,贪多嚼不烂。

著名学者梁漱溟深谙此理。他的孙子梁钦宁接受采访时告诉我们,祖父一次一个人带四个孩子出去玩,他最小,只有四岁,最长的十一岁,下馆子吃饭,祖父给四个孩子总共只要了二两米饭。他认为,小孩得病都是吃饱了撑的。如今吃的东西好了多了,胖墩也多了,肥胖成了一种病,可证梁氏所言非虚。病从口入,你要健康,第一条就是管住你的嘴,众多医生千百遍地重复着这样的告诫。

人们在长期社会生活中,也懂得这样的告诫,养成自我约束的习惯。食品再丰富,不会把盘子都搬过来,一天三顿饭就是三顿,不会吃完没地吃,一顿一两三,不会八两一斤,换上大肚汉,也不可能八十个馒头,六十碗面。

这种过饱过撑的情形在微信群里发生了。你出去看看,车船上、候机候车室里、开会的会场里、商店的柜台前,甚至医生看病的诊室里,有多少人在低头刷屏,上班族办公时间不便刷,就上厕所刷。



办公室以外,早晨一睁眼,晚上闭眼前,都刷个不停。我所住的院子里几个常去健身点的老人,近日不见,我转身寻觅,坐在长椅上刷屏呢!

信息不胀肚子,涨脑子。你拥有几个、几十个微信群,一个群十来个人,就是几十、几百个人,每天从早到晚,这么多人给你发信息,你也必有所回应,难怪有人一有空就刷屏,就是生怕漏了谁的信息,在群中掉队落伍。这就迫使你从眼睛一睁忙到熄灯,全部休息时间都不敢闲着,你就是24小时不闭眼不停手,它还是没完没了。你脑子不涨才怪呢。

信息单一的年代,人们坐井观天,不知今夕何年,患上信息饥渴症。如今人们爱上微信,大至国内外大事,小至饮食起居,看病养生、辨假防骗,里面五花八门,什么都有,叫人怎么不爱它。事情总是这样,有利就有一弊,爱之过甚,为其所累,就有可能转化为恨,或者是爱恨交加。

老友聚会,一位退休不久、泡微信的牛人,竟热情大减,诉说他泡微信的初衷,想让自己在朋友心目中是个眼观四面耳听八方的消息灵通人士。渐渐地,他应接不暇了,潮水般的信息,一波波从群里涌来,他把全部的休息时间都赔上,还是担心漏了什么。最烦的是,有人晒私照,传小道,他觉得把肉麻当有趣,无聊,群里人却齐声点赞、回复、转发,你不吭声,人家就有看法了。至于那些炒作的、推销的,更是一种骚扰了。怎么办呢?这位老弟的结论是戒瘾。不再泡微信,不让微信牵着鼻子走,弄得人七零八索,丢了魂似的。

这位老弟是不是从一个极端又走到另一个极端了呢?信息化时代,微信毕竟是给人际交往带来极大便利的工具,有自制力,掌控有度,它是不会造成脑涨的。



无题 李景山作



●老公刚到家,就收到老婆发来的短信:“1.洗衣;2.做饭;3.拖地。”老公想了想,发了一条过去:“我选2吧!”老婆迅速回了一条:“亲爱的,这不是选择题,是排序题。”

●有个电视控老婆是什么体验?就是找不到遥控器的时候,夫妻信任都会瞬间瓦解。妻:“你有没有坐到遥控器上?”夫:“没有。”妻:“你起来!”

●顾客:“可以用Apple pay吗?”店员:“别讲英文,听不懂!”顾客:“可以用苹果支付吗?”店员:“你咋不用猕猴桃支付呢?”

●在抄同学作业,同学叮嘱,千万不要让老师觉得你是抄的啊!我想了想,在答案的后面写了一个“转”字。(笑语/辑)

## 说法

妖仗魔的超级IP,扔掉似乎简单的原著故事,用一些没有真正体悟的空调物理、禅机来充门面,不管视觉上多么成功,在最根本的地方都是缺乏生命力的。

——科幻作家宝树说

人们所说的问题是指中国男篮的训练周期过长,这点没错。但是,你如果从更长的时间维度来看的话,比如从第一个在NBA打球的中国球员王治郅来看,要做出改变不是一朝一夕的,一切都有一个过程,你不能拿美国队的训练方式和同期的中国队相比较。我们的训练方式大概比美国队落后了20年。

——姚明在接受采访时说:“这一切都需要时间来改变,从我,从王治郅还有其他人身上学习经验。没有这些经验、教训的话,我们可能永远都不会进步。我们就是生活在这样的时代,我们不能说‘为什么不能像美国队那样训练’。不,我们不能。”

找引力波的过程持续了几十年,我认为做这件事是需要信仰的。如果你是坚定地相信相对论,相信引力波的存在,那么能否探测到只是时间

问题。——在发现引力波团队中,有一位目前仍在读大二的中国人——就读于美国卡尔顿文理学院的罗家伦,他在接受采访时说

连接者的互联网是平的,内容者的互联网是有价值观的,这就是新世界里的两种玩法。价值观的传播与认可,对于拥有价值观的族群最有效果,也就是说,理性中产及知识爱好者会在各种软件搜寻商业信息、法律信息,把不同渠道的新闻拼接在一起编写故事,写邮件,回邮件,再写,再回……短短一个小时,我没有发现一件需要坐在格子间里才能完成的工作。

——中国政法大学教授方流芳

除去自住房产和车辆以外,拥有800万元人民币以上资产的一些“高净值”客户开始减配国内房地产,转战海外市场以求币种多元化。

——为客户提供投资咨询的证大集团董事长助理谈佳隆表示。瑞信分析师杜劲松说:“越是大的城市,富人越是精明老练。他们越有能力有办法配置美元资产。”

偶尔进入CBD写字楼,深感异化产生的荒谬性正在改造人类:一群人