

睿见

珍惜那些让你变好的人

◆洞见



有的人如明灯,照亮你前行的路,让你在不知不觉中变得更好;有的人却似尘埃,落在心头只会徒增疲惫。

学会在人群中筛选出那些真正滋养你的人,把精力留给值得处的关系,或许才是对生命最温柔的善待。

圈子不必太大,干净就好

心理学上有个“注意力法则”:你把精力放在什么地方,什么就会在你生命中变得重要。可惜,我们往往把宝贵的能量耗在毫不相干的人身上——

同事随口一句评价,便让你思来想去;路人一个轻蔑的眼神,便让你怀疑自我;连网络上陌生人的恶意揣测,都能搅碎你整日的好心情。

有位哲人说:“离群索居者,不是野兽,便是神灵。”可我们终究只是凡人,需要借关系照见自己,却不必为了“合群”而硬挤进不属于自己的圈子。

一生漫长,说到底,是自己好好过,也是陪重要的人慢慢走。与其在无效的社交里耗尽电量,不如静心珍惜那些让你发光的人。

人心不必靠猜,真诚就好

“世界上最复杂的是人心”,这话没错。可我们不必非要把所有人的心思都看透,更不必为了迎合别人的期待而扭曲自己。

就像月亮有阴晴圆缺,人心有明暗深浅,你不可能让所有人都满意,正如你不可能让四季都停留在春天。

我们总在意外界的评价,于是逼着自己笑脸相迎,把真实的情绪藏在心底。其实,别人如何看待你,从来不是你的课题。那些让你纠结的评价,大多源于对方的狭隘与偏见,与你的价值无关。

真正值得在意的,是那些在你跌倒时扶你起来、在你得意时提醒你冷静、在你迷茫时指给你方向的人。他们的存在,不是为了评判你,而是为了托举你。

岁月会筛选,留下的都是宝藏

那些让你变好的人,或许不会时刻陪在你身边,却会在你需要时出现。

就像种子遇到阳光雨露,才能破土而出,长成参天大树;人遇到对的人,才能卸下伪装,活出最真实的自己。

生活本该就做减法。好比一棵树,只有剪掉多余的枝杈,才能把养分集中在主干上,长得挺拔茂盛。我们的生活也是如此,不必追求“万花丛中过”的热闹,守住那些真正能与你并肩同行的人,就是莫大的幸运。

这一生,不必为了失去的关系耿耿于怀,也不必为了迎合别人委曲求全。生命的意义,从来不是活给别人看,而是在有限的光阴里,和那些让你变好的人一起,把日子过成自己喜欢的模样。珍惜那些让你变好的人,其他的,不必放在心上。

回忆

“不能低头”的日子里

◆孙静

候”眼睛。和面更麻烦,往常站着揉面,手腕用力,面团在盆里转着圈,不一会儿就能揉得光滑筋道。现在坐着揉面,得把面盆放在矮桌上,身体前倾,胳膊使劲往前伸,揉不了几下,腰就开始发酸。最尴尬的是淘米,电饭煲的内胆不深,站着低头才能把米淘干净,可我一低头,眼睛就发沉。最后没办法,找了个浅口的碗,把米倒进去,接了水,端到眼前平视着晃荡,让米粒在水里翻滚着把杂质漂起来,再小心翼翼地把水倒掉。一碗米淘下来,手都举酸了,可看着碗里清亮的米,心里竟生出“闯关成功”的成就感。

除了做饭,还有些小事也变得棘手起来。比如系鞋带,往常低头弯腰,几秒钟就能系好,现在只能单脚站着,把另一只脚抬到凳子上,平视着系鞋带。有次出门,鞋带松了,我坐在绿篱带路沿上,刚把脚抬起来,一位路过的姑娘朝我笑:“美女,系个鞋带还这么讲究?”我只好笑着解释:“眼睛不舒服,不能低头。”姑娘恍然大悟,就帮我系好了鞋带。还有捡东西,一支笔掉在了家里地板上,往常弯腰一捡就好,现在得先蹲下来,膝盖贴着地面,慢慢伸手去够,不敢有半点低头的动作。有次笔滚到了沙发底下,我蹲在地上,胳膊伸进去摸索了半天,才把笔取出来,起身时腿都麻了,揉着膝盖想:原来这么简单的事,现在竟成了“体力活”。

不过,“被迫不低头”的日子里,也藏着些意外的小温柔。朋友知道我患了眼疾,特意来家里看我,还带来了现成的食物:“知道你做饭不方

便,这些不用切不用炒,你直接热着吃就行。”她还帮我把我家里的物品重新归置了一遍,常用的杯子、眼药水放在高处的柜子上,不用低头就能拿到;地板也仔细拖了一遍,怕我不小心掉东西,又得费劲去捡。家人问候不断,每天都打电话来叮嘱,“别逞强做饭,实在不行就点外卖,眼睛是最重要的,赶紧好起来。平时喜欢写作,最近搁笔吧!手机尽量也不要看。”听着电话里熟悉的声音,心里暖暖的,倒觉得这“不能低头”的日子,也没那么难熬了。

这些日子遵医嘱,除了必要的工作,大多时候我都坐在椅子上,心开始静下来,对人生又有了一次深度的思考。抬头看看窗外的天。以前总忙着低头看手机、看电脑,忙着低头赶路,从没好好看过头顶的云。现在能静下心来,看天上的云了。偶尔有鸟儿从窗前飞过……原来抬头看天,能看到这么多以前忽略的风景。

现在眼睛渐渐好了起来,大夫说一个疗程结束后再复查。想起这些日“蹲下来”“坐下来”的生活,想起那些因为“不能低头”带来的不便,还有那些藏在不便里的温暖,突然觉得“人一低头,先矮了半截”这话,也不全是无奈。有时候“不低头”,是为了更好地抬头;有时候“蹲下来”,是为了以后能更从容地站起来。这场小小的眼疾,像一段温柔的插曲,让我慢下来,也让我看到了生活里那些被忽略的细节和善意。原来生活从不会因为一点小挫折就变得糟糕,只要愿意调整姿态,哪怕“矮”了半截,也能把日子过得暖意融融。

随笔

禁不起“转念”的语言

◆江月卫

最近参加了一个会议,有位参会人员发言时说:“时间紧、任务重,大家要‘一天当作三天用’……”我想,既然有时间上的要求,就该“当日事,当日毕”,怎能“拉长”到三天来完成?

同事提醒我:“他是说用一天做完三天的事情。”

我说:“那不是‘三天当作一天用’吗?”

同事笑了:“三天才做完一天的事情,你更完不成任务了。”

我反驳道:“我说的是三天的事情,用一天完成。”话刚说出口,自觉有些不妥,干脆写下来,细细琢磨。这一琢磨不要紧,发现并非一两句话就能解释得清……

先说“一天当作三天用”。从积极的角度看,是用一天完成三天的

工作量,工作效率为原来的三倍。从消极的角度看,是原本一天能完成的工作,拖拖拉拉用了三天才完成,毫无效率可言。

那“三天当作一天用”又该如何理解呢?我认为也有两种可能。从积极的角度看,原本三天能完成的工作,通过优化方法、加派人手、通宵赶工等,仅用一天就完成了,时间因此被“压缩”。从消极的角度看,出于拖延、懈怠,三天只完成了一天的工作量,时间因此被“稀释”。

“说者无心,听者有意”,一语双解甚至多解,让准确表达成为难题。

生活中有一些人为制造的“幽默”中,一部分纯属“无心栽花”,还有一部分是想吸引流量,企图“博眼球”,故意为之。比如某品牌蚊香广告语“默默无蚊”,因篡改成语“默默

无闻”,引发部分消费者的不适。“知乎”曾经的口号“有问题,上知乎”,给人一种“寻求治疗”的感觉,与其分享知识、经验和见解,找到属于自己的解答的初衷并不匹配。

为了消除语言在传递过程中的歧义,要明确表达的核心内容,通过调整语序和结构、增加修饰语和限定词,丰富语言的细节,使其变得具体。就标语和口号而言,要多采用“虚实结合”的结构,像“好好学习,天天向上”,前面一句是具体的做法,后面一句是追求的境界,兼顾虚与实,表达不空泛,效果更直接。

语言如刀,慎用则利,滥用则伤;既要准确传达意图,也需尊重受众心理与文化语境。尤其是各类标语和口号,直接反映当地的文教水平,真马虎不得。

