

加点料

沙和尚的担子挑的啥

昨夜，我一夜没睡，一直在想一个问题。《西游记》播了三十九年了，沙和尚的担子里挑的究竟是什么？

要说是衣物，四个人从来没换过衣服；要说是吃的，可每回他们不是去求斋饭，就是大师兄去采野果；要说是土特产，难道取到真经了还挑回来？

愁得我实在是睡不着，最后我终于猜到是什么了，这么长时间他们一直是四个人，所以我怀疑是——麻将！

扫墓

山姆去墓地献花。正准备离开，这时他注意到旁边墓碑前跪着一位男子。

男子好像特别悲痛，一直说着同一句话：“你为什么而死？你为什么而死？你为什么而死？”

于是，山姆走到他身边说：“先生，我不是想打扰您。不过，对逝去的亲人这么悲痛，我还是第一次见到。这里埋的是您的什么人？您的孩子还是您的父母？”

男子调整了一下情绪，然后哽咽着说：“是我妻子的前任丈夫。”

倒数第二的逆袭

英语期末考试，全班倒数第二向倒数第一要答案抄，倒数第一把答案递给他了。

结果成绩出来后，倒数第一还是倒数第一，但倒数第二却考到了班级中游。

倒数第一大惑不解，倒数第二解释说：“做选择题时，排除你和我选的答案之后，正确率就会比较高。”

有文化好可怕

儿子写日记：“夜深了，妈妈在打麻将，爸爸在网上……”

爸爸检查时，很不满意地说：“日记源于生活，但要高于生活！”

孩子马上修改为：“夜深了，妈妈在赌钱，爸爸在网恋……”

爸爸更不满，愤怒地说：“一定要提倡正能量，以正面为主！”

孩子再修改为：“夜深了，妈妈在研究经济，爸爸在研究互联网+生活……”

爸爸看后说：“这还差不多，但深度不够，有待进一步提高。以后你长大了成了硕士研究生，你就知道应该这么写了：妈妈在研究信息不对称状态下的动态博弈，爸爸在研究人工智能与情感供给侧的新兴组合。”

微观点

和世界握手言和

我愿意与世界握手言和，温柔地向世界妥协。或许是目睹了生死才能恍然大悟，自己有多么想要遇见一个人，想成为一个有用的人，原则没那么重要，底线也没那么死板，妥协也不代表软弱。让自己松弛下来，才能从沉重的过往中解脱自己。

——莎拉·雷纳

学会宽容

每个人都有不可告人的秘密，有自己的渴望、欲求，以及难以启齿的需要。所以，日子要过下去，人就要学会宽容。

——伍迪·艾伦

画中话

扛得住，世界都是你的



智慧树

独处 守心

一翁

人这一生中，大部分时光是属于孤独的。

朋友圈里，团建聚餐、朋友合照、网红景点打卡……轮播不停。

生活中，一个人沉思、散步、画画的光阴，早已渐渐远去。

《安顿一个人的时光》中有这样一句话：“一个人生活，可以是平淡、乏味、停滞不前，也可以是一场充实、美妙、精彩纷呈的冒险。”

独处，是聪明人的浮世清欢。

1 | 独处的时光，让你发光。

有人把孤独分为十级，其中“一个人逛超市、一个人看电影、一个人吃火锅”稳居前三。

孤独，不能以人数来衡量。

亦舒说：“一个人在家看电视并不算寂寞，苍白地坐在话不投机人群之中，才真正凄清。”

一个人逛超市，想买什么买什么。

买盒进口牛奶，不会被同行的人说：“你好奢侈啊！”买把打折的青菜，也不怕听到：“你可真抠门。”

一个人看电影，耳朵也不会受到连环问：“他怎么死了？她怎么还没死？这拍的啥玩意儿？”

花点时间和自己独处，和自己对话，不辜负自己的爱好，成全自己的精神世界，接受自己最真实的样子。

正如村上春树在《当我谈跑步时我谈些什么》里所道：“每天有一两个小时跟谁都不交谈，独自跑步也罢，写文章也罢，我都不感到无聊。”

和与人一起做事相比，我更喜欢一个人默不作声地读书或全神贯注地听音乐。

只需一个人做的事情，我可以想出许多来。

2 | 独处的能力，让你增值。

周国平说：“人们往往把交往看成了一种能力，忽略了独处也是一种能力。并且在一定意义上是比交往更重要的一种能力。”

一个善于独处的人，也一定善于学习，善于思考。

2012年，普利兹克奖颁奖典礼在人民大会堂举行，中国美术学院建筑艺术学院院长王澐上台领奖。

该奖项的地位等同于“诺贝尔文学奖”，他是第一位获得此奖的中国建筑师。

对于这样优秀的人，人人向他请教“成功的秘诀”。

他淡定地回答：“我得谢谢那些年的孤独时光。小时候我因为孤独，所以爱上了画画，对建筑有了一种懵懂概念。毕业后因为独处，能够静下心来思考，很多设计灵感都源于那个时期。”

亚里士多德有一句名言：“离群索居者，不是野兽，便是神明。”

越优秀的人，越会在孤独中坚持内心，越会在孤独中获得力量。

3 | 独处的空间，让你回归本真。

只有当一个人独处的时候，他才可以完全成为自己。

我国著名音乐人李健，他曾租了一个四合院。没有收入，日子清贫，一住就是四五年。

但是在他看来，这些都不足为惧，直言是“人生中最珍贵的时光。”

没有应酬，无需过多交际，但是朋友无数——书籍、吉他、五线谱、青山、田野、灵感……

美国哲学家梭罗，也曾远离尘嚣、只身一人在瓦尔登湖畔，自耕自食，隐居两年。

后来有人问他：“你一个人住在那一定很孤独，很想见人吧？特别是在风雪天里。”

梭罗却说：“我们赖以生存的地球不也只是宇宙中的一叶小舟吗？我为什么会感到孤独呢？”

我觉得经常独处使人身心健康。我好独处，至今我尚未找到一个伙伴能有独处那样令我感到亲切。”

人间烟火，琳琅满目。人这一生中，大部分时光是属于孤独的。

在独处中，自由随心是最大的成全，努力成长是最好的游戏，回归本真是最美的修行。

心感悟

人生之尺

一个人来到世上，从懂事起，就有了一把尺子。尺在心中，量人也量己；尺在身内，量得又量失。

这把尺叫比较，以人生为参照物，量一量，一个人谦虚与骄傲、俭朴与奢侈、光荣与耻辱、成功与失败、真善美与假恶丑，都一目了然。

这把尺叫规范，做人什么可为，什么不可为，要有个尺度。一个人的一言一行，量一量，就能看出是否符合道德规范。

这把尺叫分寸，对己、待人、处世，都应把握分寸，一个人的所作所为，量一量，就能看出适当、适度、适宜与否。把握不好，差之毫厘，失之千里。

人生之尺，无处不在，长短不一，因人而异。眼中有事三界窄，心头无事一床宽。不同价值观用这把尺子量，能量出巨大反差。

人生有尺，社会有度，心静则尺平，心明则尺准。当尺、度完美结合时，人生有了方向，社会有了规则，世界就会因此而美丽。

把握人生尺度，内心世界就有了深度。海纳百川，壁立千仞，有了山海般胸襟气度，无论生活在何处，皆可超然于尘俗，来去自如，游刃有余。

尺度把握人生，内在生命就有了宽度，放宽心中尺度，整个世界都会为你让路。丈量自己，照亮世界，坦然面对荣辱浮沉，心境释然，路越走越宽。

漫漫人生路，曲曲弯弯，坎坷不平，心中有了这把尺子，经常度量规范自己行为，做人做事，就能时时有度，分寸得当，平准淡定。

人生之尺，是行为的指南针、定盘星。有了它，就能平平安安、高高兴兴，洒脱快乐一辈子。

没有不幸福，只有不知足。

人生观决定人生，幸福观决定幸福。生活中最大的幸福是：我们需要生活，并且生活也需要我们，我们要活得简单，但不是简单地活着。

生命，每个人只有一次，或长或短；生活，每个人都在继续，或悲或欢；人生，每个人都在旅途，或起伏。

人生太短暂，哪有时间遗憾，一分钟都不要留给那些让你不快的人或事。若不是终点，请微笑一直向前。

别人想什么，我们控制不了；别人做什么，我们也强求不了。唯一可以做的，就是按自己的原则，尽心竭力做好自己的事，走自己的路，好好生活，时间不会亏待你，人生更加不会亏待你。

做人，努力得到的不是呼风唤雨的能力，而是淡看风云的胸怀。站得高才能看得远，看得淡才能放得下。背负太多，就会活得很累。

淡看人生荣辱得失，一切均如过眼烟云，去留无痕，这才是淡定人生的最高境界。

妙语

●不用愁。十年后，所有的事都是下酒菜。

●对于三十岁以后的人来说，十年八年不过是指缝间的事。而对于年轻人而言，三年五年就可以是一生一世。

●我们笑着说再见，却深知再见遥遥无期。

●不要把时间浪费在一些不三不四、不明不白、不痛不痒的人身上，因为这很不值。

●让别人快乐是慈悲，让自己快乐是智慧。