

杂货铺

男人不同年龄段
心中的她

9岁
允许我抄她的语文作业。
我揪她的小辫子,她不告诉老师。
借橡皮给我用——不借给别的男
生用。

18岁
貌美如花。
相信一见钟情。
会泡方便面就可以。
参加通宵舞会从不喊累。
自己解决大部分零花钱。
很少吃醋,很少哭。

30岁
卸妆后依然很美丽。
举止优雅大方。
尊重我,给我生活和思考的空间。
有情调,周末做几个好菜,开一瓶
红酒。

认为对于爱情,理解比激情更重要。
偶尔给我很好的工作建议。
经济独立,但挣的钱不要比我多
太多。
不期望我成为盖世英雄和百万富
翁。
喜欢小孩。



45岁
健康。
穿上旗袍还算好看。
偶尔让我怦然心动。
偶尔不唠叨。
偶尔让我发言。
路上的中学生管她叫阿姨,而不
是奶奶。
孩子去夏令营的时候,她会记得
买快餐回来给我吃。
假装没看见我的小肚子。
关心我的体检表胜过工资单。

55岁
没有因为更年期就随便骂人,让
我坐老虎凳。

65岁
每天提醒我吃药。
说起我30年前的艳遇已不再发
火。
记得我们的退休金和保险号。
晚饭时给我倒一小杯葡萄酒。
如果我尿了裤子,她不会用拐棍
打我。
总是在一起。

80岁
活着。
记得我是谁。
永远在一起。

智慧树

一个人幸福的模样

渡兰君



我们用了几十年时间,找寻人生的幸福。许多人以为幸福就是富足,为
了幸福,拼命挣钱。
其实,幸福并不需要多大的财富或权力。因为真正的幸福,是无价的。
真正幸福的人,既能温暖家人,也愿信任他人,拥有精神追求,而且身
体健康,懂得反省,让自己不断变得优秀。
我们用尽了全力,去过幸福而平凡的一生。
你是否也是如此?

1 | 陪伴家人,做温暖的人

我们在外甘愿忍受一切苦难,只
因为有家支撑着我们。平时再忙,也抽
出一点时间,给家里打个电话。让家人
知道你的情绪,知道你挂念他们。
人有温度,不要遮掩,如同烛火,
虽然照不了多远,至少能温暖家人。而
且疲惫时打个电话,家人也能温暖你。
著名文学家贾平凹说过:父母在,
人生尚有来处;父母去,人生只剩归途。
在有生之年,多陪伴父母,不要
在未来留下遗憾。
时间的流逝无法改变,但至少我
们珍惜。
父母健在,儿女绕膝。懂得珍惜这
些爱,便是一个有温度的、幸福的人。

2 | 信任他人,做勇敢的人

诚然,我们有时会在新闻里看到
好人被讹、恶人嚣张的事例。时间一
久,许多人都有这样的念头:管好自己
就行了,别给自己惹祸添灾。
更难得的,是看见世态炎凉,却仍
然相信美好的人。
我们张开怀抱,去拥抱别人,别人
才敢张开怀抱,来回应我们。世上人人
皆自危,哪个人来行善道?
所谓:爱人者人恒爱之,敬人者人
恒敬之。
信任也是如此——信人者,人恒信之!
愿意相信别人,也会被别人所信
任,这也是建立和谐友善的人际关系,
而必不可少的。
人对未知抱有恐惧与警惕。要让
别人信任并不难,真正难的,是去信任
未知的别人。
这种信任,需要勇气。真正勇敢
的人,敢于信任他人。

3 | 不恋物质,做有追求的人

物质是必要的,却不是要无限索
取的东西,它只是生活与精神层面的
基础。
如今,许多人一门心思奔赴在物质
索取与享受上,吃喝玩乐,乐不思蜀。
殊不知,这种无尽索取的做法,正
在毁灭他们思考的能力,让他们变得
更加依赖于身体的本能欲望。
真正精神充盈的人才明白:精神
建立在物质基础上,而物质的至高境
界是精神的思考。

当物质得到满足,我们应该考虑
的是精神上的充足。
我们提升自我,锤炼自我,从而蜕
变自我,只为眺望更远的星空。这种蜕
变的过程,是一种精神上的享受,它高
于物质上的娱乐。
因此,以梦为马,砥砺前行,看向
更遥远的星空。

4 | 身体健康,做享福的人

多少人不甘平凡爱追梦,一心只
想往前飞。却在没日没夜的辛苦中,透
支了健康。
我们必须承认:健康是幸福的基
础,唯有健康,我们才能考虑所有接下
来的事。
唯有健康的活着,才有时间去享福。
所以,在忙碌工作之余,适当运
动、多吃蔬菜,忙里偷闲,喝杯茶。
就像马克·吐温说的:保持身体健
康的唯一办法,就是吃点你不想吃的,
喝点你不想喝的,以及做点你不愿做
的事情。
也许,你不怎么喜欢喝茶、不喜欢
吃青菜,但是不妨试一下,慢慢地,你
会喜欢上它们。
如果你很喜欢喝茶、吃青菜,那你
一定比许多同龄人更健康。
只有身体健康,我们才有机会享
受一切现在、将来的清福。

5 | 与心为友,做清楚的人

真正了解自己的人,深知自己的
长处与短处,知道自己的极限、恐惧。
因此,他们对自己、对未来不会太迷
茫。
我们早晚都会蜕变,但蜕变不是
没有代价的,可能要放下一些做不到
又不甘心的事情,或者是一些已经过
去的执念。
可是应该怎么做?
让我们与自己的内心为友。夜深
人静之时,跟自己的内心聊聊天。让内
心告诉我们应该做什么。
人贪婪的本能,告诉我们需要数
不尽的财富,手握着大权,做自己欲望
想做的事。
而内心告诉我们,我们喜欢快乐、
和谐与幸福,我们喜欢跟家人在一起,
喜欢跟朋友去钓鱼、登山。
当我们与心为友,对自己就多了
一些了解,这种了解很细微,细微到自
己都没意识到。

微观点

92%的烦恼完全没必要

心理学家做了个实验,试验者每周
日晚把下一周的烦恼写下来,投入烦恼
箱,3周后打开箱子。结果超过90%的烦
恼都没发生。据统计,一般人的忧虑40%
属于过去,50%属于未来,只有10%属于
现在,而92%的忧虑从未发生过,剩下的
8%则是能够轻易应付,大部分烦恼都是
自寻烦恼。
——新浪微博

活得漂亮

长得漂亮不如活得漂亮,身上有钱
不如身上有才,说得好听不如做得好看,
等着被人夸不如闷声发大财,死要面子
不如过得痛快,东想西想不如做了再说,
难以选择不如随便瞎选。很多时候就是
这样,你以为重要的东西,其实都是束缚
你的枷锁。人最重要的,只有两样:自信
和洒脱。
——陆琪

想象力过强

我们有时总把后果看得过于严重,最
后难为了自己。就像小学时考试不及格,
站在家门口不敢敲门。其实门那边是热
气腾腾的饭菜和妈妈的一句“没关系啊,
努力了就很好”。回过头来看,那些曾经
让自己寝食难安的事,大多败给了想象。
——赤道少女

有能力的不与人争锋

身边越是有能力、有才华之人,越是
沉静、收敛、从容,不自以为是、不显山
露水、不与人争锋。因为别人的评价,无
足轻重,虽能洞悉别人伪装与本性却视
若不见,而日夜兼程,追寻内外兼修的幸福
与充实。
——雪小禅

有些习惯要戒掉

在成长的路上,有一些习惯我们必
须戒掉。在成长的路上,我们也曾经拒
绝长大,但是后来慢慢明白了,没有人可
以拒绝成长。于是,我们学会了努力,为
我们的未来努力。失意时要懂得心宽,
酸甜苦辣咸,五种味道,各有所好。没
有一帆风顺的人生。如果一生无挫折,
未免太单调。
——一点点语录

妙语

- 给人金钱是下策,给人能力是中
策,给人观念是上策。
- 别人看不起你,很不幸;自己看
不起自己,更不幸。
- 世界上什么都可以失去,不可以
失去希望;世界上什么都可以失去,不
可以失去信心。
- 智者创造机会,强者把握机会,
弱者等待机会。
- 人有二亩田,白天的一亩田是
填饱肚子,晚上的一亩田是耕种自己
的未来。
- 在每个清晨提醒自己:活在当下,
别在怀念过去或憧憬未来中浪费掉今
天的生活。
- 一无所有是一种财富,它让穷人
产生改变命运的行动。
- 人和人有许多没必要兼容的东西。