

# 好的人生： 低内耗、高缓存、能升级

气度变大,抱怨就少了;胸怀变宽,路就广了;格局够大,问题就消失不见了。

人生就像一台电脑,要想活得自在,就要做到低内耗、高缓存、能升级。

## 1 低内耗

所谓人生困境,不过是你胡思乱想、自我设置的枷锁。

人们总是对事情太过敏感,旁人的一句话、生活的一点难,心中就憋闷起来。于是,上演了太多“内心戏”,原地内耗,掏空自己。

同样是面对困境,内耗和不内耗,生活有着天壤之别,沈从文夫妇就是如此。

沈从文有着文人的敏感和执着,他思虑较重,所以每一次人生变化,都让他陷于苦闷之中,精神近乎崩溃。

不过,他的夫人张兆和,常劝他要看开些,不要想太多,不如去理个发或洗个澡,换换心情。沈从文却说:“这有什么用?”依旧沉浸在自己的悲苦中。

张兆和就简单多了,她认真工作,把身上收拾得干干净净,心情也总是很好。

她从来不纠结往事,也不把苦闷憋在心里,反倒是特别看重吃饭、洗澡这些重要的小事。在她看来,整理好了当下的生活,便能振作精神,迈步向前。

其实生活并不复杂,吃该吃的饭,走该走的路。正如《吕氏春秋》中提到的:“流水不腐,户枢不蠹。”水不断流动,才不会腐臭;门轴总在转动,才不会被虫蛀。

人也是如此。抛开往日不甘,放下未来成败,不再内耗,有效地运转起来,日子才会一天天变好。

## 2 高缓存

《菜根谭》有言:“处世让一步为高,待人宽一分是福。”与他人相处,难免磕磕碰碰,与其生气,不如消气。

“负荆请罪”就体现了这一点。

蔺相如在渑池会上立了功,赵王封蔺相如为上卿,职位比廉颇高。廉颇不服气,对别人说:“他蔺相如没什么能耐,就一张嘴,我碰见他,得让他下不了台!”

这话传到了蔺相如耳朵里,蔺相如就请病假不上朝,免得跟廉颇见面。

蔺相如手下的人问他,为什么要怕他呢?蔺相如解释说:“秦王不敢进攻我们赵国,是因为武有廉颇,文有蔺相如。如果我们俩闹不和,秦国必然乘机来打我们。”

廉颇得知这番话,心生惭愧,于是脱下战袍,背上荆条,亲自到蔺相如门上请罪。“将相和”因此成为一段千古美谈。

《宋朝事实类苑》里说:“以大度兼容,则万物兼济。”胸怀大度之人,就像一台高缓存的电脑,容得下世间万物,经得起命运起伏,不容易死机,总能把日子过得甜甜蜜美。

人这一辈子,往来的人和事,不论好坏,都是我们独特的人生经历。把心打开些,别把路走窄了,给心灵扩扩容,就是给人生开新路。

## 3 能升级

《题西林壁》中说:“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”

许多时候,我们之所以看不清事情的真相,是因为自己就置身于事情之中。

当下的问题看来无解,实则是我们身处的位置太低。

“会当凌绝顶,一览众山小。”一个人的生命视点,决定着人生的高度,不再看身边的繁杂琐事、名利浮华,原本的问题也就没有了。

好的人生,在于觉醒自己,而后不断升级自己。当我们升级思维,跳出当下,主动成长时,问题往往就不再是问题。

思维层次越高,越能抛开眼下的身份地位,去努力提升自己,成为人生的赢家。

人生不是一场物质的盛宴,而是一次灵魂的修炼。

好的人生,要从生命的维度上去打开:低内耗,才能有效运转;高缓存,才能承载万物;能升级,才能不断成长。

人这一辈子,不是来纠结、苦闷、困顿于外物的,而是来体悟、成长、造福的,最终不负生命的重托,获得真心的喜悦。

愿你我皆能提升心灵的维度,创造出精彩的人生。  
来源:人民网



## 边关明月照亮万家灯火



金一兵从军校学员成长为边防六团副参谋长的过程中可谓是历经了磨难。他经历过从先进典型被降为列兵的落差,经历过两次病危的痛苦,经历过来不及见父亲最后一面的遗憾……金一兵不是一个完人,他在经历这些困难与挫折时也打过退堂鼓,但他内心深处的天平依然偏向那身割舍不掉的绿军装和对边防的惦念。

小说中的周明月是个极具女性魅力的人物形象。她是军区副司令员周正义的女儿,与边防哨

所的金一兵原本没有任何交集,因为大四毕业时前往边防哨所体验生活才与金一兵相识。短短几日的的生活体验,让她对这个坚定正直的排长产生了些许“不一样”的情愫,两人又在后期的书信往来中逐渐熟悉直至相爱。

周明月的身上无疑是有着很强烈的抗争意识的。她从出现在小说中的第一刻开始就在抗争,与对她爱搭不理的金一兵的态度抗争;与城里人不能理解戍边军人的思想抗争;与母亲认定的“门当户对”的传统观念抗争;与追求爱情的理想和令人失望的现实抗争。作为边防军人的女儿,周明月深知,嫁给边防军人,最难以跨越的一关就是常年异地分居,但她依然愿意为了金一兵成为一名边防军嫂。她懂他对祖国的忠诚,懂他对边防难以割舍的情愫,因为他们先是灵魂上的伴侣,后是现实世界中的爱人。这里的明月,不仅是天边皎洁的明月,更是金一兵的周明月。

金一兵是伟大的,因为他终其一生都在践行“赤子报国心”的誓言;周明月也是伟大的,因为她始终默默支持着心爱之人的事业。小说的最后,金一兵牺牲在了即将与周明月举行婚礼的前三天。这对相爱的恋人终究没能相携相守,周明月一次次的等待化作了阴阳两隔的守望。这个结局看似伤感,但从某种意义上启示我们在关注生命时,不应该只关注生命的长度,更应该关注生命的宽度。那些为了祖国和人民的幸福安康而献出生命的人,他们的生命虽然短暂,但他们的精神却是永恒的。

边关的明月,照亮了万家灯火;金一兵的明月,也永远地留在了他与周明月的浓浓爱意中。

徐瑞滢

周玉陶的《边关明月》是一部讲述边防军人坚定理想信念、献身边关的长篇小说。作品以男主角金一兵军校毕业后主动请缨戍守边防、最终将生命定格在界碑旁的故事为主线,以女主角周明月对金一兵坚贞追随、默默支持的爱情故事为副线,展现了当代边防军人对职责的坚守、对使命的忠诚,也赞颂了军嫂“一家不圆万家圆”的无悔付出。

小说以第三人称展开叙述,在以金一兵的成长为主线的叙述中,没有刻意为之的激烈冲突,每一次命运的波澜起伏都是合理甚至是注定的——对于国家的大爱,注定他的选择会和常人不同;不理解他选择戍守边防的初恋女友,注定会与他分道扬镳;投身边防的他,注定会错过在父母身边尽孝的机会……诚如他最初在日记里写下的原创诗歌:“边关明月夜,赤子报国心。忠诚立天地,壮志铸丰碑。”短短20个字,写尽了他内心深处的家国情怀,也为他最终在界碑前的牺牲埋下了伏笔。

故事情节向前发展的时候,隐含的作者就像一把无形的手,传递着金一兵内心深处的价值选择和他坚强的意志品质,也将他的成长与发展推向既定的命运轨道。金一兵能够成长成为一名戍边先进典型,除了自身坚定的信念之外,也离不开身边默默奉献的战友们的影响——有多年如一日为驻地乡亲们巡诊的老军医,有哨所里单纯可爱的战士,有退伍不褪色的老兵……他们一起见证着金一兵的成长,也参与着金一兵从新干部到老边防的人生经历。金一兵这一人物形象是现实社会中无数戍边官兵的代表。正是有了金一兵式的边防军人对使命的忠诚守护,才有了千家万户的岁月安好。