

人生下半场， 要学会“留”的智慧

《说文解字》有言：“留，止也。”人在年轻时，往往锋芒毕露，不知止，无分寸。经过时间的打磨历练，我们渐渐变得成熟，变得稳重，终于明白，人生下半场，最好的活法，就是学会“留”。

1 说话留德

《礼记》中说：“恶言不出于口，忿言不反于身。”利刃割体痕易合，恶语伤人恨难消，恶语比刀子更为锋利。说话留德，言不妄发，掌握分寸，注意尺度，是做人最基本的修养。

不说气话。人在愤怒时，容易口不择言，字字句句戳人伤疤，而说出去的话，就如同泼出去的水，事后再后悔，也无济于事。

不说闲话。静坐常思己过，闲谈莫论人非，人前人后，都要守好嘴，不嚼舌。若要人不知，除非己莫为，你说的闲话，很可能被添油加醋传播出去，招惹祸端。

不责人小过。话中揪着别人的错误不放，伤了别人的体面，也暴露了自己的狭隘。注意说话的语气和方式，多反省，多宽容，才是真正的高情商和大格局。

不揭人隐私。每个人都有不为人知的隐私，说出来，无疑是对别人深深的伤害。管好自己的嘴，守口如瓶，才能赢得别人的尊重，不负别人的信赖，行稳致远。

曾国藩说：“行事不可任心，说话不可任口。”说话一定要有分寸，明白什么话该说，什么不该说。别拿心直口快当借口，别在言语上恃强凌弱，说话留德，嘴下留情，才能温暖人心，把路越走越宽。

2 做事留心

常言道：“世事无难事，只怕有心人。”经历了风风雨雨，尝过了酸甜苦辣，方知世事多艰。但人生没有迈不过的坎，也没有解决不了的事，关键在于以怎

样的态度去面对。倘若心急火燎，粗心大意，敷衍马虎，就容易走进死胡同，一筹莫展。

无论大事小事，难事易事，处处留心，待到洞若观火，才能圆满解决。

留有求知之心。不停留在事情表面的冰山一角，探索其中的虚实真相。找到事情的症结，对症下药，看似慢，实则是解决问题最快的方式。

留有变通之心。与其焦虑无助困在原地，不如学会转弯，换一个角度看问题。山不转水转，水不转人转，保持思维灵活，总能绝处逢生，柳暗花明又一村。

留有乐观之心。心态乐观，豁达洒脱，事情再难，你也不会被轻易打倒。而那些打不倒你的，都会成为你身上最坚实的铠甲，铸就你的强大。

留有换位之心。解决问题最高明的方式，其实就在于换位思考。设身处地为人着想，相互体谅，才能化干戈为玉帛，将路越走越宽。

王阳明说：“人人自有定盘针，万化根源总在心。”心浮气躁，终将一事无成，懂得留心，人情练达，必定事无不成。

3 处世留诚

《孟子》云：“诚者天之道也，思诚者人之道也。”诚，是天地运行的规律，也是一个人道德修养的至高境界。任你嘴里说得再天花乱坠，如果不精不诚，便不能打动人心。

为人处世，贵在留诚，以心换心，才能赢得他人的真心，取得别人的信任。

对亲友真诚。在家人面前，推心置腹，不敷衍，不撒谎；在朋友面前，一片赤诚，不欺骗，不失信。信任只有一次，真心只有一颗，真诚待人，别人才会真

诚待你，关系也能舒服长久。

对工作忠诚。凡事有交代，事事有回音，精益求精，毫不懈怠。一分付出，一分回报，如此，才能让人信赖，得人信服，成就一番事业。

对自己实诚，不忘初心，不违本心，不昧良心。用喜欢的方式过一生，活出自己最想要的模样，就是最大的成功。

《传习录》有言：“一念开明，反身而诚。”与人相交，与己自处，都本着最诚的心，方能不负真心，不负此生。

4 人生留白

中国画的意境超脱，胜在留白。寥寥数笔，方寸间勾勒天地，于空白处生妙境。留白，是作画的技法艺术，也是人生的圆满之道。

断舍离，让房间留白。杂乱拥挤的房间，心灵也会蒙上尘埃。留白的房间里，敞亮自在，韵味无限，心境自然变得清澈明朗。

做减法，让欲望留白。注重物质，放纵欲望，必然活得身心俱疲。减少欲望，物质极简，精神丰盈，才是最舒服、最高级的生活方式。

懂取舍，让社交留白。无效的社交，再忙碌也不过是浪费时间和精力。相识百人，不如知己二三，在懂你的人中散步，方能怡然而自得。

淡得失，让生命留白。如果凡事都要有所得，追求完美，其结果往往会不如人意。这世上，没有十全十美的事，花开半朵，酒至微醺，有得有失，就是生命最好的状态。

给人生留白，存一点遗憾，才是惜福之道，周全之方。

来源：人民网

关于爱和遗忘的沉思



每个人都会不可避免地老去，阿尔茨海默病作为一种常见病，会逐渐磨损患者的意志，而作为患者的家人，常常难以接受曾经熟悉的面孔背后却似乎寄宿着陌生的灵魂。《困在记忆里的母亲：一个阿尔茨海默病家庭的自救之旅》记录了作者斯蒂芬·贾格尔与患阿尔茨海默病的母亲为期11天的自驾之旅。在体验露营、骑马、漂流和徒步的乐趣时，母亲的健忘始终如影随形。作者追忆了母亲的过去，回顾母亲如何照顾同样患病的外婆，思考疾病、记忆等如何在血缘中传递，以及遗忘与失去、抵抗与妥协究竟意味着什么。

真挚、朴素、温情，是这本书的底色。作者着力刻画普通心灵的内在质地，关切微妙细腻的情绪感受，这些细小的情绪拼接在一起，最终形成母女关系的张力场。

作者对于母女关系的书写是细腻的，她极其关注内心世界的描摹，关切看似波澜不惊关系背后的波涛汹涌，这是一种更为隐秘、幽微的紧张。女儿与母亲分别处在记忆与失忆的两极，时空的断裂感由此产生。面对患有阿尔茨海默病、记忆不断“退潮”的母亲，正常的交流已经成为一种奢望——母亲像孩童一样，会对搭帐篷感到新奇，会用特别认真的语调询问接下来该怎么办。而女儿的耐心在这个过程中被一点点磨蚀。作者坦率真实地剖析自我，袒露心声：“我不是想用羊毛捂住母亲的眼睛，而是想用羊毛捂住我的眼睛。因为她的一切，所有的一切，都变得如此难以忍受。我并没有试图让母亲过得更容易一些，我只是想让自己过得更容易一些。”

但母女关系往往“剪不断，理还乱”。母亲身上藏着太多秘密，可“我”越好奇越想接近，越接近反而离真相越远。围绕旅程的推进展现真实的自我，是作者极力在行文中呈现的一点光亮。当这点光亮逐渐浮出水面时，女儿从试图掌握母亲的全部故事，转为放下执念进而找到完整的自己；从担忧失去的烦躁苦闷，转向期待收获的平和恬淡。她不再执着于寻找母亲的记忆，而是在和母亲的相处过程中找寻自我。读者恍然明白，这段旅程从一开始就不是女儿或母亲单向地看待对方，而是一种相互成全，彼此在自省中转变，在转变中升华。作者在讲述母亲的人生故事时，同时也完成了一场自我修复——与母亲长久以来的疏离与对立，在这场旅行之后，转换成了爱与包容。

书中也潜藏着作者对生命存在与主体意识的思索：“或许只有当我们初将内心默默发怒的熊放回野外，所有的碎片，我们最初的属于自我的语言，才回到了我们身边——这是原始的天性回归，回到它所属的地方。”于是，母亲在野外遇到野牛时，似乎不是在和危险交手，而是从自然中得到教益。正是那一声来自野牛的嘶吼，引起了她内心深处的波澜，“她要做出一些牺牲才能再次拯救自己”。这让人不由联想到电影《脐带》中的母亲，也是一位阿尔茨海默病患者。在面对疾病带来的苦难与伤痛时，她同样无所畏惧，选择身着盛装，在炽热的篝火旁载歌载舞，回归最本真的自己。

旅途漫漫，终有归宿。这趟历时11天的自驾旅行，捕捉到母女关系的复杂性，以及彼此内心深处的隐秘，折射出关于爱和遗忘、获得和失去的沉思。孙誉宁