

最好的活法： 少焦虑，少纠缠，少计较

有人说：“人生如茶，一遍水，两遍茶，三遍四遍是精华。”余生，想要过得快乐，最好的活法，是懂得做减法，少焦虑，少纠缠，少计较。



1 少焦虑

“世上没有纯粹欢乐的事，总有一些焦虑与之同来。”其实，人生的每个阶段，各有各的焦虑，或多或少。既然焦虑无处不在，我们能做的就是学着自我治愈，不被其消耗、拖垮。

在一次旅行中识得一位前辈，大概50岁，但在她时刻保持微笑的脸上却感受不到“岁月的痕迹”。

我问她：“你是怎么保养的？”她笑了笑回答：“靠心保养，少点焦虑，少些内耗，我感觉就可以一直年轻。”这回答实不惊艳，但却是保持年轻、培补元气的秘诀。

有时候，人活得是一个心态。年轻时，心里容易藏事、解不开、断不明。多年过去才发现，那一切不过是作茧自缚，瞎操心。

年过80岁的蔡澜，被称为“老顽童”，依旧每日吃喝、写文、交友，他面对生活的洒脱态度更是受人追捧。尤其是对人生中的失落或不愉快遭遇表现出处之泰然的回应，不光外表，更有内心真正的不萦于怀，一笑置之。

没钱的时候，他也不焦虑，只是一心做好当下事，做着做着，钱就来了；遇到烦心事时，他敞开心扉，游览天下，走着走着，坏情绪烟消云散。

面对生活的本来面目，既要看淡巅峰时的荣耀，

又要熬得住低谷时的冷清，学会与焦虑共处，才能虑而不焦。

当我们学会用一颗平常心去看待它，学会与之共处，不让外界打乱自己的节奏，放好心态，学会好好爱自己，就会发现，焦虑的出现，只是在提醒我们，人生中还有未得到解决的重要问题。

实际上，没有谁的生活是一帆风顺的，或许我们终其一生都无法摆脱焦虑的困扰，然而，人生中的成长，正是在焦虑中收获。

2 少纠缠

作家白落梅曾说过这样的一句话：“人之用心，若能收放自如，说开场就开场，说结束就结束，没有流连，亦无纠缠，那该多好！”

生活忌怕纠缠往事，而耽误未来的幸福。

作家余华在《文城》里讲了一个故事。

林祥福是富家少爷，原本过着衣食无忧、幸福美满的生活。直至后来遇到了自己心爱的姑娘小美。

结识不久后，小美谎称自己生病，希望借住在林祥福家中。听到小美要留宿家中，林祥福喜出望外，立即答应下来。

和心爱的姑娘朝夕相处，两人感情日渐深厚。正当林祥福想着和小美结婚生子时，事情发生了变

3 少计较

生活中，我们免不了与他人产生一些矛盾。可若用别人的错误惩罚自己，对己而言，则错上加错。人之所以不快乐，不是因为拥有的太少，而是计较的太多。

晚清名臣曾国藩，曾被人弹劾降职。跟他同级的官员赵楫幸灾乐祸，只要有机会，赵楫就训斥曾国藩一番，并且还到处说他坏话，处处压制他。

大家都认为曾国藩会替自己出口气。没想到，面对赵楫的挑衅，曾国藩不但不生气，还劝告身边的人不要为他打抱不平。不管赵楫如何为难他，他都一笑而过。

因为“事事不计较”，只一门心思做好事、办实事，曾国藩重返朝中，并在九年内连升十级，终成一代名臣。

就像曾国藩所说：“士有三不斗，勿与君子斗名，勿与小人斗利，勿与天地斗巧。”人这一生，想要活好，贵在不计较。

在今后的生活中，慢慢沉淀自己，少一点焦虑，生命便得岁月静好；少一点计较，生活便得一日洒脱；少一点纠缠，心境便得一丝开阔。

来源：人民网

大自然的 气息与 人生况味



在我读过的散文集中，作家津渡撰写的《草木有心》是最与众不同的一本。此书是由植物萌发的科普散文集，亦是一部以文学的笔触书写的植物学笔记。全书由六十一篇精致的小散文组成，讲述了津渡与植物的不解情缘。津渡的这些散文，无论是在题材、形式、文风上，皆可圈可点。

在津渡的许多文学作品中，植物泛泛可见，尤其是这本以植物为题材的《草木有心》，更是津渡写给植物最深情的“告白书”。津渡从小痴迷于植物，他说：“幼年时的孤寂，大约只有田野里摇曳的野花能懂。”津渡热爱大自然，大自然的草木给了他一双“穿透”灵魂的眼睛，能够洞察植物与人类交融的气息。从古至今，许多文人墨客的创作灵感皆源于植物，以植物为题材的名篇我们亦如数家珍，如朱自清的《荷塘月色》、茅盾的《白杨礼赞》等，这些名篇犹如散落在时光里的璀璨明珠，熠熠生辉。而《草木有心》的每一篇小散文虽不如明珠闪耀，却像点点星辉坠入了森林，化作了草木精灵，散发着各自的芬芳，让读者宛如置身于山丘密林，呼吸着无边无际的绿色、紫色、黄色……那是大自然的气息。

津渡在《柿树》一文中提到，他并无意将此书写成科普植物的书籍，因而这些草木小散文的写作形式大多是以植物为线索，连着一段或喜或悲的往事。从书中得知，津渡童年里的草木光阴悲

喜交加，他是山野里长大的孩子，草木林间就是他玩乐的天堂，那些弥足珍贵的记忆恒久地缠绕在他的心间。在《草紫》一文中，他笔下的快乐童年是这样的：孩子们在草紫地里追逐、打闹，玩耍着打猪菜，累了就索性一起躺下来，在细密柔软的草紫中看云，看小人书。童年一去不复返，正如植物从繁盛到凋零，默默地在四季中轮回。津渡从植物中体味生命的循环往复，以及人生的悲欢离合，因而在此书中，他并不只是书写快乐的回忆，同时也将对逝去的亲人的想念和辛酸的往事都揉入了纸头笔尖，实属以草木之名，书人生之况味。

文风是作家的灵魂。当你细品此书，你会发现津渡的文风有着汪曾祺、季羨林等传统文人的老派风格，淡淡的笔墨中没有半点矫揉造作，平淡温馨又不失风趣。如《香椿》一文中，津渡饶有趣味地写道：“先前弟弟的那棵树低矮，长不过我的树，他便暗暗较劲，每天都记得往树下浇尿，即便日间在别处耍得要拉裤子了，再急也要憋着尿回来，对着树干淋漓地撒上一泡。”津渡将弟弟争强好胜的可爱模样描写得活灵活现。

诗人育邦曾这样评价津渡：“津渡写植物，不喜科普，不落书袋。”我深以为然，津渡用诗性的文字赋予了植物不一样的美与深情。读《草木有心》，既让读者认识到了植物可爱的一面，又让读者对人生有了更深入的思考与感悟。黎坚