

## 人到中年

## 学会「修剪」自己



哲学家尼采曾看见园艺师在花园中修剪花草。他发现,经过修剪的花草,反而得到了更多的养分,生长得更加茂盛。

他不禁感慨道:“其实我们也可以像园艺师一样‘修剪’自己。”

我们总是认为拥有得越多,就会越幸福。其实不然,过多冗杂的东西,只会让我们疲倦不堪。

人到中年,学会“修剪”自己,人生之路才会更加美好轻盈。

## 1

## 修剪目标,深耕自己

作家杰克·特劳特曾写道:“如果什么都做,将会一事无成。最好聚焦于一个东西,让自己成为独一无二的专家,而不是什么都干的通才。”

这山望着那山高,往往会一事无成。

当我们愿意朝着一个方向磨砺自己的技能时,便会更容易有所收获。

画家杜雷德在祖父及父亲的熏陶下,自小便表现出了超凡的绘画天赋。

杜雷德13岁开始学习绘画,但他的创作目标并不明确。涉猎了很多方面,但都博而不精。渐渐地,他的创作热情也远不如当初。

一次偶然的的机会,他遇见两位德高望重的植物学家,了解完植物学知识后,杜雷德对其产生了浓厚的兴趣。于是,他开始把全部的精力倾注于植物绘画上。在他的潜心钻研之下,他的绘画事业开始崭露锋芒。

他受卢梭邀请,为《植物学通信》一书配了65幅插图。书中的植物跃然纸上,栩栩如生,这也是这本书成为植物学经典之作的重要原因之一。

罗曼·罗兰曾说:“与其花许多时间和精力去凿许多浅井,不如花同样的时间和精力去凿一口深井。”

人的时间和精力都是有限的,如果我们什么都想尝试,注定会顾此失彼。那些真正的高手,往往懂得选择在一个领域里一心一意地深耕自己。

## 2

## 修剪心绪,稳定内核

作家冯唐说:“每个人都要有个笃定的核,这样在宇宙间,才不易被风吹散。”

很多时候,去繁就简,不仅是通透的生活感悟,也是一个人成熟的标志。

曾经有一个年轻人在河边哭泣,旁边有位正在洗衣的妇人。年轻人便对妇人说:“我的命实在太苦了,被小

人诬告,不仅丢了官,还被关押起来,受尽了苦,这世上还有我这么不幸的人吗?”

妇人听后,若有所思地说:“我丈夫早死,前不久,唯一的儿子死在了战场,儿媳改嫁。昨天下暴雨,老房子也塌了。”

年轻人惊讶地说:“那您怎么看上去这么平静呀。”妇人谈谈回答:“总还是要活下去的。”

是啊,人生总是有无法预料的风雨,无法掌控的变故,但是生活总要继续。与其胡思乱想扰乱心绪,不如沉下心来,放眼未来,走好眼前的路。

生活中,支撑一个人完成人生逆风翻盘的,往往是他内心的不妥协。

人生下半场,修炼一颗强大而稳定的内核,万事才能水到渠成。

## 3

## 修剪关系,缩小圈子

年轻时,我们总忙着在各种社交场合觥筹交错,觉得多个朋友多条路。可实际上,大多数社交,非但无法给你带来成长,而且还会消耗你的时间和精力。

作家余秋雨说:“在人际交往上,经常减肥排毒,才会轻轻松松地走以后的路。”

生活中,无关紧要的应酬,能推就推;消耗心力的社交,能免则免。与其在推杯换盏的饭局里蹉跎时光,不如把有限的时间用来充实自己、陪伴家人。

行至中年,我们要学会精简圈子。当你将更多的精力放在重要的人和事上时,人生的道路才能越走越宽,内心也会越来越丰盛。

作家林清玄说:“要想得到生命的清欢,就要为生命做减法。”

人到中年,需要明白,少即是多。

适时为生命做减法,卸下心中的负累,给心灵松绑,才能为自己赋能。把生命调到极简模式,是爱自己最好的方式。

司恬

关系再好  
也怕翻旧账

## 1

与身边的人闹别扭时,你最不想看到什么?答案:翻旧账。翻旧账就像是揭伤疤,让彼此难受,还后患无穷。无论关系多好,都经不起翻旧账。

我有个同事近来很困扰,习惯早睡早起的他,以往每天最少睡8个小时,最近每天却睡不到6个小时。问他怎么回事,他说是邻居一对夫妻吵架了。本以为只是偶然的事,没想到连着五天,一人夜就吵,没完没了。

同事被吵到睡不着,干脆躺着听吵架的内容,结果发现,八成的内容都是过去的琐事。比如鞋子没放回鞋柜里,结婚前生病没有照顾,谈恋爱时少送了一次生日礼物……

最后,我的同事无奈搬着折叠床来公司睡觉,还调侃到:“都说争吵总会有人搬走,为什么小两口争吵,搬走的却是我?”

他这次经历,就是遇到典型的翻旧账。旧账一翻,地覆天翻。最终只会闹得双方不快,既揭伤疤伤害自己,也把对方伤到,毫无益处。

古语讲“人非圣贤,孰能无过”,每个人都不是完美的,都有过错误。而我们最不希望的,就是被人翻旧账,或是翻别人的旧账。一个人如果一有情绪就翻旧账,那他的生活将是一片黑暗。因为习惯翻旧账的人,看不到美好。

## 2

有人做过一场实验:让两组人分别在日记上记录最近一周生气的东西;再引导他们分开看一些剧,一组看低沉负面的,一组看搞笑喜悦的;最后,再让他们回忆自己记录在日记上的事情。结果显示:当被试者心情愉悦时,那些让人生气的东西,看起来就变成了“小事一桩”;当被试者情绪糟

糕时,看到再小的事情,也觉得糟糕透顶。

这个实验说明了,旧账本身只是回忆里的一桩事,只是在我们情绪糟糕的时候被唤醒,便觉得是一件天大的事。

真正可怕的不是旧账,而是我们无法掌控的负面情绪。负面情绪像是一把火,连水都能煮沸了,何况是一页页的旧账呢?

发泄情绪是本能,管理情绪是本事。一个能管理自己情绪的人,不会让情绪的火失控,更不会把旧账“点燃”。面对旧账,如果我们无法忘记,又担心在哪一天被“点燃”,索性就坦诚布公,说开它。

余生,做个感情里的聪明人,生活中的高情商,不要轻易翻旧账。假如一定有事情过不去,也不要再在生气时提起,而是等心情平和,气氛融洽时,再交心地谈一谈。

这岂不是比翻旧账的结果更好吗?我们要的是过日子,不是彼此怄气。

## 3

人生是一条不断往前走的路。如果你一直盯着身上的伤疤,反而看不清脚下的路,一不小心,就摔了满身泥巴。最正确的做法是,为了未来的日子,专注现在的生活,看清脚下的每一步。既然过去无法回去,索性在忽视中,让过去慢慢淡化。

人要对自己负责,不只是身体,还有情绪。今后,做一个心疼情绪、照顾情绪的人,用积极的心态过生活,保持愉悦的心情,不让坏情绪作祟。

也要学会淡忘旧账,珍惜人与人之间的情谊,不轻易翻旧账。毕竟,提高生活的幸福感,支撑我们走向美好未来的,不是让人痛苦的旧账,而是美好的记忆。

据人民网

## 《河山传》



《河山传》为茅盾文学奖获得者贾平凹推出的第20部长篇小说,刚刚出版便入选了中国作家协会新时代文学攀登计划。

《河山传》时间跨度为1978年到2020年,交织记述了洗河等农村青年进城在西安奋斗的历程,以及罗山等企业家的起落经历。贾平凹以农村青年和民营企业两个代表群体的命运来书写改革开放40多年社会发展历程,生动描绘出大时代背景下的人物群像。

文学评论家孟繁华认为《河山传》堪称一部小人物的“列传”,当下世风的“喻世明言”,是一部地地道道具有现代意识的、讲述中国时代经验和中国故事的小说。

来源:光明网