

## 没有谁的生活不烦恼 我们要自己去寻找解药

明代的作家陆绍珩写到：“一愿读尽世间好书，二愿识尽世间好人，三愿看尽世间好风水。”

人生在世，没有谁的生活不烦恼，我们要自己去寻找解药。最好的疗愈，是读闲书；最宝贵的机遇，是交高人；最高的境界，是见世面。

### 1 读闲书

何谓读“闲书”？就是读一些能提升精神生活的书。少年时，读书为增长见识；老年时，读书可修身养性。

作家梁晓声，曾获得茅盾文学奖。他颇爱读闲书，到了40岁依旧花大量时间看闲书。

在《聊斋》中，梁晓声感受到文言文的魅力，读懂背后的情感，于是自己写了一本《鬼狐启示录》。许多人觉得《白蛇传》只是个爱情小说，他却从中看见了英雄悲剧主义。

梁晓声认为，一个人的心灵发育史，一定跟他的阅读史有关，不必抱着功利主义去读书，而是尽可能地看不同种类的书籍。

“昨夜睡觉迟，早起闻书香。闲书有韵味，开卷饭桌旁。”

作家亦舒曾经写道：“读那么多书干什么呢？就是在要紧关头，可以凭意志维持一点自尊：人家不爱我们，我们站起来就走，无所谓纠缠。”

书是人生的避难所，你可以抛下所有烦恼，沉浸在星空的广阔中、文人的胸怀中、历史的渊源中。

一个人的专注力、忍耐力，正是在看书慢慢提升的。相比起看短视频、刷热搜，读书是回报率更高的投资。

### 2 交高人

古人有言：“善人同处，则日闻嘉训；恶人从游，则日生邪情。”一位高质量的朋友，胜过一群聒噪的狐朋狗友。

春秋时期，鲍叔牙和管仲是好朋友。他们彼此信任，合伙做生意。年底分红时，管仲总是多拿一部分钱，鲍叔牙知道管仲家里穷苦，从不多多计较。

在一次逃跑途中，管仲差点误杀齐桓公，惹来灭顶之灾。鲍叔牙却对齐桓公说：“管仲的智谋远远超过我，您应当请他做宰相。”

齐桓公说：“他险些害我，你却要我请他做宰相？”鲍叔牙解释到：“这不能怪管仲，他只是听从主人的命令。管仲宽厚爱民，善于治理国家，制定礼仪，这些都是我做不到的。”

齐桓公听了鲍叔牙的建议，便任用管仲，没过几年，齐国就迅速强大了起来。后来，管仲感慨：“生我者父母，知我者鲍叔也。”

真正的高人，亦师亦友，有着深远的智慧，和不俗的品格。危难时，助你逢凶化吉；困厄时，帮你转败为胜。

俗话说：“近贤则聪，近愚则聩。”人与人之间的影响，都是潜移默化的。遇贵人，阔步高谈阔论，为你带来新知；遇小人，花言巧语时，拉你陷入深渊。

人生在世，既要修炼自己，也要结交高人，路才能越走越远。

### 3 见世面

长篇小说《小妇人》中有一句话：“女孩就是要见见世面，才能决定自己想过什么样的生活。”

在这本书中，女主角乔，出生于一个普通家庭。她生性洒脱，喜欢看书写作，常常带领姐妹们一起演话剧。

因为父亲在远方参加战争，家里没有收入，乔尝试写小说赚钱，帮母亲分担生活压力。当时，大家都觉得女孩应该早点结婚，只有嫁入豪门，才能改变命运。

乔很讨厌这种观点，她选择独自去纽约求学。在纽约，乔认识了巴尔教授，学习德语，结交新朋友，不断开阔视野。与此同时，她开始创作长篇小说，尽管一次次投稿失败，她依旧坚持。

最后，乔的小说被出版商看中，不仅赚取了一大笔稿费，还创办了学校，实现了真正的自由。

见过世面，知道天高地厚，才能懂得人情世故；尝过甜苦，明白人世沧桑，才能辨别是非黑白。

每个人都应该为自己而活，不要被别人的条条框框所束缚。当你见的世面越多，心胸也就越宽阔，不会轻易为鸡毛蒜皮而烦恼。

一个人的阅历和经历，比任何财富都值钱。越是穷途末路，越要势如破竹，荆棘里会开出花来，泥潭里也有诗意。

活在当下，多读书、交高人、见世面，一边向下扎根，一边向上生长。

来源：人民网

一个做演员的女友说，她20多岁时从来不觉得自己好看。黑，还胖过好几年。但当她过了45岁，看到一些20年前的影像资料，真的被自己惊艳到。“后悔死了，”她说，“当时要是知道自己好看就好了。”

我刚进入青春期的女儿也是这样，整天对着镜子挑剔自己：不够白，不够瘦，腿不够细，皮肤不够好……年轻女孩陷在完美主义的焦虑里不能自拔，直到上了年纪，终于和自己和解，才遗憾错过的东西太多。

不只是容貌焦虑，在生活中也有很多诸如此类的对“不够好”“不完美”的恐惧。就像我从小学画，但很多年来都觉得自己画得不及格，更是从没出去写生过，因为怕将拙劣的画技展示于人前。在我心里，那是一个神圣且完美的画面，做不好就不如不做。直到40多岁了，再次拿起画笔，才发现自己原来也没有那么差。再说画得不好又如何呢？享受画画乐趣才是最重要的，以及我还永远有开启下一张的机会。

装修收拾房子也是，我有一个装修好的家却迟迟没有入住，更别说是招待朋友、举办家宴了。为什么？总觉得不够完美，离我想象的样子还差得很远……就是这些对完美的渴求和不切实际的幻想，让原本早就该有的生活和乐趣被搁浅放置，迟迟没有出现。

当我抱着对完美强烈的渴望时，不完美引发的焦虑也更加强烈。而在我终于打开心结，从另一个角度审视自己，接纳“生活本身就是不完美的”这个事实后，一切反而发生了变化。

这其实就是“人本主义心理学之父”卡尔·罗杰斯所说的悖论：当我接受自己原本的样子时，我就能改变了。一个不喜欢当下的自己、对眼前生活有着诸多嫌弃的人是没法获得幸福的，这也是生活的悖论。

接纳和改变总是充满矛盾，只有不断看到自己的优点，把眼下自身所拥有的一切当成自己可贵的资源时，我们才能产生价值感，并不断走向更好的生活。

作为一个身处时尚媒体行业近20年的从业者、一个生活美学和生活方式的探索者，我也曾是被“拥有一切”和“追求完美”洗脑最深的人。时尚杂志上的女性总是从容优雅地讲述着自己如何事业家庭双丰收，既取得了令人瞩目的成就又培养了优秀的儿女，既有令人羡慕的生活品位、艺术修养又有完美的婚姻，但其实谁都明白大多数女性确实“have it all”：在追求更成功的事业、更高的收入和社会地位的同时，她们身上背负的对家庭、婚姻和育儿的传统责任一点儿没有减轻。

每个人都在拼命维护着生活表面的完美，一方面追求更好、更卓越的生活，另一方面承受着沉重的疲惫、焦躁和抑郁。追求完美，却离幸福越来越远，这就像陷入了一个令人沮丧的死循环。

在我的新书《生活可爱，不必完美》中，我以一种“可以坦诚面对生活和自己的诸多瑕疵，依然向光生长”的立场和所有女性朋友聊一聊如何面对不完美的人生和自我，如何把别人眼中的“缺点”活成自己的“特点”，如何更好地坚持自我并做出选择，以及面对生活中的诸多大问题和小麻烦，怎样解锁，找到适合自己的解决之道……

生活本身不是一门课程，而是一种经历和探索。生活也不会给我们标准答案，只有靠自己不断地发现。

我多么希望以自己的视角和感受，让更多的女性朋友看到一个曾对自己不满且苛刻，对自己的成长充满遗憾但最终和解的过程。这眼前的生活，也是我们所拥有的唯一一生必经的旅程，更多地喜欢自己一点儿吧，更多地热爱生活一点儿吧。是的，它们都不完美，却都那么可爱。

曾焱冰

## 爱上不完美的生活和自己

