

予人温暖 自会被照亮

W 为人处事

心宽一寸 病退一丈

《诗经》里说:“投我以木桃,报之以琼瑶。”人和人之间最金贵的,不是你给了、或还了多少,而是那份情,被人记了一辈子。你雪中送炭,我就念你一生。这不是客套,而是一个人立于天地间的底色。



两千年前的古人早已洞察:人与人之间,贵在呼应,重在往来。这不是斤斤计较的交换,而是一颗心对另一颗心的深情回应,是情义的流转与绵延。人与人之间的交往,本质上是一场能量的交换。任何单方面付出的关系,终将走向枯竭。人到中年,历经世事浮沉,愈发懂得:最长久的相处之道,不过二字——相互。

真心,永远要用真心换。东汉末年,有个叫荀巨伯的人。他千里迢迢去看望一个病重的朋友。刚到了没多久,敌军就来攻城了。整座城的人都在往外跑。朋友躺在床上,拉着他的手说:“你快走,别被我连累了。我活不了几天了,不值得你陪着送命。”荀巨伯给他掖了掖被子,说:“我大老远跑来就是为了看你。把你扔下自己逃命?这事我做不出来。”

他留了下来。给朋友煎药、

喂饭、擦身子,夜里就睡在床边的地上。朋友劝了他好几次,他都不走。他说,死就死吧,总不能把命丢在逃跑的路上。敌军进城以后,挨家挨户搜查。推开那扇门的时候,屋里就两个人:一个病得快死的病人,一个静静守在床边的男人。

带兵的军官拔出刀,问他:“全城人都跑了,你怎么敢留在这里?不怕死吗?”荀巨伯抬起头,看着那柄刀,很平静地说:“我朋友病得很重,我不能丢下他。你们要杀就杀我吧,放过他。他不过是个快死的病人,不值得你们动手。”军官慢慢把刀收了回去。他转过身,对身后的士兵说了一句话。这句话被写进了史书,一千八百年后我们还能读到:“我们这些不讲道义的人,却闯进了讲道义的地方。”他挥了挥手,带着士兵走了。

这世上最难得的,从来不是锦上添花的热情,而是患难之际那份不带算计的真诚。虚情假意或许能赢得一时热络,却撑不过岁月或生死的检验。唯有以真换真、以心印心,感情才有了根基。真心很贵,切莫轻易挥霍。它应当留给那些懂得珍惜、愿意与你双向奔赴的人。一味索取者,趁早离开,不是冷漠,是清醒。

人字的结构,便是相互支撑。你扶我一把,我记你一生;你给出善意,世界以另一种方式回馈于你;你付出真心,也须以真心换得真心,方能长久。

世间所有的关系,归根结底都是一场能量的流动。它需要入口,也需要出口;需要接收,也需要回馈。只进不出,是贪婪;只出不进,是消耗。唯有进出平衡、彼此呼应,才能在岁月长河中屹立不倒。

由正

黑夜再长 天总会亮

作家林安娜分享过一段个人经历。她因为一个小手术住了三天院。手术前一晚,她焦虑得睡不着。隔壁床是位四十多岁的大姐,总是面带微笑。后来她从护士那里得知,大姐是一位乳腺癌晚期患者,正在接受化疗,丈夫因病去世,她独自抚养正在读高中的女儿。那一刻,林安娜震惊得说不出话,这个看上去如此平静的女人,肩上扛着如此沉重的人生。

当你抱怨生活不如意的时候,身边有人可能正在经历更大的痛苦。你身边那个看上去从容不迫的人,或许过得比你还要难。他们不是没有痛苦,只是选择了沉默和承受。

人生没有谁比谁更容易,只有谁比谁更能熬。如果此刻你正在黑暗中前行,要相信:黑夜再长,天总会亮。在幸福来敲门前,熬下去。

安琪

不闻不问 不争不辩

诺贝尔物理学奖得主丁肇中曾被问及:“对学物理的年轻人有什么建议。”87岁的老爷子回答非常幽默:“我有两个女儿和一个儿子,他们从来不听我的建议。”言外之意:连亲生孩子都不听我的,我为什么还要去指点别人的人生呢?这份克制的智慧,就是社交关系里强调的“战略性失语”。

对此,我有一个切身体会。前些年,朋友周先生手里有笔闲钱。也不知道他从哪里听到“孤独经济”这个词,就铁了心要开个“一人食”的自助火锅店。那阵子,他一直在好友群里“直播”开店进展。大家也都以祝福为主。不过就在他看准了他们小区楼下的一个双层门面,马上要付定金的时候,我还是忍不住,给他发了个私信,让他保守一点,一次性不要投入太

大。毕竟餐饮这一行,新人入行风险就挺大的,而且那一片店面,来来回回都换了好几个招牌了,客流量肯定是有问题的。后来,不出所料,老周的一人食火锅除了开业那几天,营收一天比一天低。其间他在朋友圈抱怨时,我还劝他及时止损。结果呢?老周宣布闭店的第二天,我就从另外一个朋友口中得知他在背后说我“乌鸦嘴”。而且自此以后,他再也没有主动联系过我。

等彻底回过味来,我才真正明白,朋友有过错,咱可以真心劝告;可如果他不听,就适可而止,不要自取其辱。社交关系里,不要轻易去帮别人分析问题,解决问题,因为每一次介入他人的因果,都会给自己增加负担,消耗能量。

孙颖

李开复曾分享过自己抗癌的经历。患病之前,他经常熬夜工作,凌晨两三点还在回复邮件。他甚至公开炫耀过自己每天只睡四五个小时。康复之后,他定下规矩:每天必须睡足七个半小时,晚上十点准时上床。我们总以为,熬夜只是少睡几个小时,第二天补个觉就可以满血复活。却不知道,身体从不会说谎,所有的通宵熬夜,都是在透支未来的健康。

熬夜,熬的不是夜,是命。也有人说,熬夜是成年人唯一的解压方式。白天被工作、家庭填得满满当当,只有夜深人静时,才觉得时间是自己的。这种心理补偿机制,可以理解。但你要明白,用透支生命换来的自由,代价太大了。

放下手机,按时入睡,看似简单的改变,却是对自己最好的负责。

韩英惠