

如今的放松方式五花八门,大多数人将放松与消费混为一谈,狂购狂吃,高大上地旅游……独独被很多人忽略的是日常生活的点点滴滴。

## 从 容

一位朋友的先生在一次座谈中聊到这么一段往事,我印象深刻。他说有一次因为公司的事开一个法律方面的事务会,在座的一位不多言的律师引起了他的注意。该律师在一边安静地听,开口说话时,语速非常慢,逻辑却非常清晰到位,言简意赅。这给他的印象非常深,与其他人的咄咄逼人完全不同,他当时就觉得这个律师很不一样。后来,偶然地看到了律师的家,他说自己明白了为什么他会有这样的状态。

律师的家在一座20世纪八九十年代老式单元楼的一楼,很旧的格局。他利用门口的一小块空地设计了迷你的小鱼池,鱼池里放了水培植物,养了锦鲤;开辟了小方菜地、花圃,光是蔷薇花品种就有二三十种,律师跟他谈

到每个品种的特色,两眼发光、滔滔不绝;他还自己尝试了用鸡汤喂鹦鹉,只用那么一点点,鹦鹉会非常活泼好养。

他把客厅延伸到空地上,设计成小小的玻璃阳光房,并自己设计了屋顶伸缩防热设备,还装了地暖,冬天时,阳光房地板暖烘烘的,他坐在地板上欣赏自己拍摄的花朵和金鱼的照片,自得其乐。

他家里全部用的是白色床单,非常干净整洁。就是在这所不起眼的七八十平方米的旧房子里,他创造了自己的田园生活。这比起那些豪宅高级多了,这是有温度的房子。

我一向认为,高级这个词要靠自己诠释它,这与钱毫无关系。陈道明说,简单就是高级。这位律师非常热爱生活,是个不折不扣的生活家,凡事亲

手做,他把居家生活本身看作是工作最好的调剂,完全不用去找别的放松方式。这让我非常感慨,如今的放松方式五花八门,大多数人将放松与消费混为一谈,狂购狂吃,高大上地旅游……

想起了国外某位获奥斯卡纪录片奖的导演在看完中国某部很火的纪录片后这样说:“美食是中国的国教,可能,购物会成为另一个。”独独被很多人忽略的是日常生活的点点滴滴。律师说话语速慢,是内心从容的表现,语速与你讲的内容的力度是毫不相关的。他那四两拨千斤的能力,举重若轻的处事方式,若没有日常生活的历练,如何能达到?他在家常的日子里有一种安静的滋养和沉淀。

从容的人,背后一定有一些什么与平常人不一样,我关注这些不一样。

## 亲爱的,这不是旅行,这是逃窜

大学毕业那年,我被某著名国企录取,那年竞争相当激烈,三万个候选人里只需要三个人。拿到offer之后,我狂喜了一段日子。直到入职培训的电话打来,我恐惧了,不用想象,就知道自己10年后甚至退休后安逸无忧的样子。犹豫再三之后,我告诉他们我不能去上班了。那天,我豪情万丈地摊开中国地图,勾选了10个我喜欢的地方,给自己订了“十年十城”的计划——每年去一个城市生活、工作,顺便旅行。

北京是我计划中的第二站。刚入职时,我就对主管坦白了我的“十年十城”计划,很快成为一个笑话流传开。我和他可能都没料到,到今天,我在北京已经待了整整5年。

曾经,我在博客里写过一篇谈梦想的短文,很多人看得泪流满面。文中写道:“其实,有这么多的生活方式可以选择,世界上有这么多人和你过着截然不同的生活,为什么要把一份做到死的工作和一套未必能住到死的房子作为唯一的目标呢?”

可是,当我如今重读那篇文章的时候,我意识到,那是一种非理智的煽动。做一份安稳的工作,为家人准备一处温暖的居所是同样珍贵的梦想。

而今放眼望去,四处都是挠得人内心痒痒的标语:“不去会死”、“有些事你现在不做就永远也不会做了”、“辞职去旅行”、“再穷也要去旅行”……好像旅行一夜之间成了拯救糟糕生活的解药,好像许多朋友一提起梦想,就失去了想象力。哦,梦想就是不用工作去环球旅行。

顺风车、沙发客这些曾经散发着温情的词汇,因为旅行的无节操而渐渐让人抵触。因为工作关系,我见过太多号称××元走中国的人,他们大多数没有职业,没有生活来源,用极少的钱可能走完这么多地方吗?要么逃车票、逃门票、违反社会规则,要么一路活在别人的施舍之下,这和乞讨有什么区别?更让人难过的是,经过媒体的炒作,很多孩子开始效仿。

亲爱的,这不是旅行,这是逃窜。

太多人分不清“想要”和“需要”的区别。如果旅行是你的需要,像吃饭、睡觉一样重要,那么就带上你的心和人民币去享受旅行。如果你想通过旅行去解决生活中的难题,去寻找所谓的安全感、梦想、勇气,甚至用它来逃避现实生活,那么你一定失望。它就是生活本身,那扇没有推开的门终究还是会矗立在你面前。

不去真的不会死,有些事现在做不了以后总有机会再做,说走就走前别忘了了解户外常识,没有钱就努力工作,为下次旅行作准备,无论走多远只有走回内心才是天堂。世事还长,人间很美,不急这一刻。

囚犯逃到世界尽头也会随身携带他的小监狱,把生活搞到一团糟的人在哪里都是颠沛流离,你就像一个追着自己影子满世界乱跑的人,心力交瘁。向外寻找终是徒劳,当你的身体追赶上你的心的时刻,才是真正属于你的地方。

走出去,还得走回来,回“家”的路才是旅途。(据新浪博客)

## 你的“腰力”在哪儿

我对流行的东西不是那么敏感,比如《来自星星的你》,大家都热聊时,我因为没看过,也只是笑笑而已,并没有好奇心。但是,前几天,一位我相当认同其品位的朋友也聊起这部剧,极力推荐我看下。

她当了很多年的教师,有看剧的角度。她很欣赏金秀贤,为什么?不是因为帅,而是他背后的成长经历,她说:“以前我看人穿西服,看的是肩膀,但在一位搞服装设计的朋友提示下,我开始关注腰力。就是腰部的小小弧线,只有人的姿态对了,形态健康

了,这条小小的弧线才会显现出来,这个容易被很多人忽略,但有跟没有,穿起衣服来天壤之别。金秀贤就有这条小小的弧线,所以穿衣服很挺拔,你注意看他的姿态,好看极了,所以无论风衣还是大衣、休闲毛衣,穿一件是一件,像模像样,看上去很舒服,而这腰力是多年的体能和体态训练而成的,绝非一日之功,不是帅就是衣架子,不是这样的。”

由这个我们聊开去,金秀贤从小家教非常严格,父母对他的形体姿态非常注意。韩国的明星签约一个公

司后,会有七到八年的体能训练期,非常之严格,很多明星不一定出得来,但照样得经受这种训练,这就是韩国明星一出道就可以成为偶像,而国内的明星一成名就很快堕落的原因。因为一种可持续性的东西在背后支撑,跟随人的一生,决定你的气韵和姿态。

我这位朋友说的这个看剧角度很能说服我,我知道了一个新名词,腰力,也改变了一些对所谓花瓶的偏见。花瓶的背后有漫长的坚持。

这也是一种“腰力”,需要漫长的自我成全。(据《意林》)

## 生活微博录



想了解一个人究竟在想什么,比起他所做的内容,其实他所做的方式与途径更重要。如果我们要彻底了解一个人,那就必须了解他的瘾是什么。

辜负谁、拥抱谁、牺牲谁,幸福的路七拐八绕,眼泪微笑混成一团,时间过去,一笔笔账目已经算不清楚。

美食和风景的意义,不是逃避,不是躲藏,不是获取,不是记录,而是在想象之外的环境里,去改变自己的世界观,从此慢慢改变心中真正觉得重要的东西。就算过几天就得回去,依旧上班,依

旧吵闹,依旧心烦,可是我对世界有了新的看法。就算什么都没有改变,至少,人生就像一本书,我的这本也比别人多了几张彩页。

用过往的经验来说,现在无法碰触的部分,终将可以当做笑话来讲。我们聚集在一起,就是因为大家都有一肚子笑话。

人人都会碰到这些事情。在原地走一条陌路。在山顶听一场倾诉。在海底看一眼尸骨。在沙发想一夜前途。这是默片,只有上帝能给你配字幕。朋友不能陪你看哇,但会在门口等你散场,然后傻笑着去新的地方。

不趁着年轻拔腿就走,去刀山火海,不入世就自以为出世,以为自己是神仙来的?老一辈的平平淡淡是苦出来的,现在青年的平平淡淡是懒惰,是害怕,是贪图安逸,是一条不敢见世面的土狗。

一天到晚除了算计什么都不会。钱花完可以再赚,吃亏了可以再来,年轻没了怎么办?

家用电器也是有感情的,它们也需要关怀,也需要人陪。每当你打开冰箱,它的目光都会突然亮起来,说:surprise!所以我在家没事的时候,会坐在电视机前面,让电视机也看看我。

珍惜你现在拥有的,而不是期待自己没有的。生活本不苦,苦的是欲望过多。人生是一场电影,痛苦是一个开端,挣扎是一种过程,死亡是一种结局。