

看了一段采访苏菲·玛索的视频,其中有一句话深深打动我——你40岁的面容,就是你灵魂的样子。

# 你灵魂的样子

苏菲·玛索从13岁就开始出名的美女,在35年后,你发现她竟然可以更美,美得优雅美得随和,美得惊天动地。聚光灯下的山呼海啸,都是旋起旋灭,是留不住的,只有在智慧的滋养下,美才不会随着年龄凋敝、耗散,她的光彩才落到了实处。这就是苏菲·玛索的美。

林青霞在60岁生日那天,送给自己一份礼物——《云里云去》,一本自己写的书。无论岁月如何地老去,在她的脸上,我们竟无法找到一丝苍老的痕迹,反而是越来越美。这种美不是美貌,它是眉梢眼角见清风明月,是举手投足里的赏心悦目,是看上去、心里头都舒服,是让人忍不住想要接受你的舒畅。如苏菲·玛索的美,如林青霞的美。

而你的四十年,被你填塞了那么多的怨恨、悔恨、凉薄、愤怒。你总说生活对你不公平,你总怨老公不爱你,孩子不听话,你的心千疮百孔,你的眼神不再清澈,甚至你的脸孔时有狰狞,



你年轻时有过的美,早已面目全非。

吴小莉说过:“25岁以后要为自己的相貌负责,35岁以后要为自己的灵魂负责。”相由心生,年过四十,只有你自己要为自己那张脸负责,这张脸就是你的灵魂,长得再丑再不好看,也不能怪爹娘,因为这都是你自己造成的。

早几年我的脾气有点暴躁,总觉得生活里处处不顺。说来好笑,每次和女儿吵架,我经常是吵不过这小辩论家,就会觉得输了家长的威严,就会生气,生气时的样子简直可用“恼羞成怒”来形容。据女儿说,那段时间妈妈

的脸是黑的是丑陋的,我才惊觉相貌变化不光是生物的,更是精神的,一个人的内心世界,对自己对生活的期望,都影响着外形变化。

自那时起,我尝试改变自己,对女儿说话耐性点,对老公说话温柔点,对朋友说话热情点。过一段时间后,我觉得很多挫折也没什么大不了,孩子不听话说明她聪明,老公没时间说明工作忙……我都能淡然处之。我开始变得恬静,变得优雅,女儿忍不住赞我“妈妈,你是一个丑小鸭,但你有白天鹅的气质。”

心若菩提面白莲。这世上美丽的女人很多,但智慧的女人凤毛麟角,花一个下午择韭菜,包一顿美味的水饺;用一个早上观赏一朵花开的过程,这些无所用心的生活会让人心的节奏平缓许多,相貌自然会柔软好看。要知道,你一个人单枪匹马杀遍世界的荣耀,并不如一户幸福人家的窗口溢出的白色灯光耀眼。 (据爱美网)

## 清水摇不浑

有一位年轻人,到一家宾馆办事,走出宾馆大门时,正好遇到本公司漂亮的女上司也从宾馆出来。这时有人看见他俩一起从宾馆出来,就误以为他俩有什么猫腻,于是那段时间公司谣言四起,弄得他心神不宁,坐卧不安。

这位年轻人慕名前去拜访一位智者,向智者诉说了心中的郁闷。

智者说:“走,我们到湖边散散步,边走边聊。”

那天风平浪静,智者望着平镜似的湖水说:“你能搅浑这湖水吗?”年轻

人回答说:“这么大的湖,怎么可能搅浑它呢?”

智者又说:“假如是一个小水坑呢?你能搅浑吗?”年轻人说:“那就很容易搅浑。”

智者又从衣袋里拿出一瓶矿泉水说:“试试,你能搅浑它吗?”年轻人接过矿泉水瓶使劲摇着,但瓶子里的水依然清澈明净。

智者说:“现在你该明白一个道理了吧,一个小水坑,用一根棍子就可搅浑它;一杯真正的清水,是无论怎么摇

也摇不浑的。别人的一句谣言,就把你的心搅浑了,那只能说明你的心只是一个小水坑,不是一面宽阔的湖。一杯水,只要本质是清的,是摇不浑的,摇浑的,都是那些本是浑浊的水。一个人的心,就像一只杯子,只不过杯子盛的是水,而心盛的是思想。一个人的思想,只要它本质是‘清’的,不管你如何去‘摇’它,也无法摇浑它,它保持的仍是它纯净的本色。请记住一点:真正的清水,是摇不浑的。”

年轻人茅塞顿开。 (据《少年文摘》)

## 每份爱情都要居安思危

情人分手基本从冷战开始。冷战的信号包括:电话少了,短信不及时回复了,见面时话少了,想见面时对方变忙了。如果是朝夕相处的两个人,则刻意改变生活习惯,比如回家晚了,不一起吃饭,不一起上床,回避一切交集。

冷战是不宣而战,女人挑起是为了获得重视,男人挑起则是去意萌生。女人有时候分不清男人的“热恋期”和“分手前期”。男人最初喜欢女人,是带着性欲驱动,头脑发热的,有时也会有瞬间产生和她过一辈子的念头。他这样想时,像个脑残粉一样,跟随她,由她撒娇,由她使唤,可女人往往因为被宠溺而变形,就是“好好地,作了起来”。

每次都忍不住做点什么,考验他的耐心,等他来哄。他在楼下站3小时不让他上楼,他打10遍电话也不接,可他还是会像追皮球的狗狗那样,追过来。女人很满足,继而像个巨婴,不断制造麻烦,等那个“男人”解决,享受全

然被爱的感觉。而男人,为骤然增加的工作量和精神负担苦恼,他暗地寻思:我要不要逃跑?

你觉得他的决定来得很突然,毫无预兆,甚至可能有外遇,其实,他只是“累了”。我们在生活里也常常这样,因为善良和面子,明明不妙,还会强作欢颜,捧场和尽兴。那只是坚持站好最后一岗。

有个女孩给我写信,诉说失落。今年夏天她和一个男孩穷游世界,浪迹天涯,所到之处都是可写可画的浪漫,他们也发现了最美好的彼此。但假期结束,他们回到各自的国家,男孩变得淡淡的,女孩很思念,趁着出差的机会,去了他的国家,给他留言,说出来喝杯咖啡,就像朋友那样。直到离开,男孩没有回复一个字。

我没安慰她,也没帮她想办法。百分之九十的男人,都是用冷淡代替“我们分手吧”。何况,旅行时的恋爱,从来充满错觉和幻觉。我们牵手旅

行,拍照留念,住小旅馆,在海边吹风,省钱又不寂寞,如此而已。你把它当作热恋,可能是小说看多了。

你要求继续,也难以为继,他出来喝杯咖啡,再拎着你的行李,请你到他家睡一觉,叙旧和重温。你就开心了吗?不,你会更放不下。男人怕这样的麻烦,他不愿意花时间处理,让你停在上一格好了。

恋爱的热度和强度是有极限的,谁也不可能每天举重200公斤,再暴走10万米,一方感到特别幸福时,另一方也许特别吃力。所以有时女人忽然说了句分手的话,男人就像得到大赦,头也不回地走了。是啊,他们就这样,撑得住时,不会让你看到他的极限,撑不住时,只等你一句话。

每份爱情都是居安思危的,当冷战期来临,你一要准备好毯子过冬,二要找下一个暖被窝的。

(据《南都周刊》)

## 生活微博录

人世沧桑,要为自己留一点空白,留一段风轻云淡的寂寞。寂寞可以让一个人脆弱,也可以使一个人坚强;寂寞可以造就一个人,也可以毁灭一个人。懂得领悟寂寞的人,才能体会到人生的独特景致。寂寞的最高境界,就是在寂寞中创造成功,酿造幸福。只有在寂寞面前坦然以对,才能在命运面前谈笑风生。

别把抱怨当习惯。人是退化最严重的动物。跟兽比人很“弱肢”,和狗比人很“闻盲”,但人类“进化”了抱怨。偶尔为之无大碍,但当抱怨成习惯,就如喝海水,喝的越多渴得越厉害。最后发现,走在成功路上的,都是些不抱怨的“傻子们”。世界不会记得你说了什么,但一定不会忘记你做了什么!

不是每一次努力都会有收获,但是,每一次收获都必须努力,这是一个不公平的不可逆转的命题。

即使没有人为你鼓掌,也要优雅的谢幕,感谢自己的认真付出。

生活得最有意义的人,并不就是年岁活得最大的人,而是对生活最有感受的人。

一犹太人与儿子远行,路上看到一块铁,让儿子捡。儿子懒得弯腰,装没听见。他自己捡,路过城镇时换了3文钱,又用这钱买了18颗樱桃。两人过荒野,儿子又渴又饿。他故意丢下颗樱桃,儿子慌忙捡起来吃。他边走边丢,儿子弯了18次腰。启示:不做小事,你会在更小的事上操劳。

人生深深的低谷里,往往蕴涵着最多的宝藏。

我们缺先进的教育思想,不缺盲目的教育行动。两千多年来,对中国教育影响最大的教育思想有四个特点:一是以人为本,而不是目的;二是重术不重道,将教育作为工具,而失去教育的价值本真;三是教育政治意识形态化,控制人的思维而使人失去自我存在;四是是以人为本,而是以物为本,教育将人物化。

其实任何一个人离开我们的生活,生活始终都还在继续。没有人必须为我们停留。我们也不会为任何人停留。想清楚了,不会有任何怨言。

拍照的好处,是可以在人生微凉时,用回忆取暖。

