

我现在时时告诫自己：永远不要对他人的生活指手画脚，多尝试从各种角度考虑问题，多看到人生选择的可能性，多与自己对话，胜过喧嚣无数。

你以为的好意，也许是站着说话不腰疼

最近，一个朋友事业上遇到瓶颈，想要摆脱困境。三番五次讨论下来，我发现他回复最多的就是：“你说得对”、“道理我都懂”、“关键是行动力”。到后来，他甚至对我说，你说这些没用。我把自己了解的倾囊相告，花费精力帮他分析，看到相关资料第一个想到转发给他，结果却并无裨益，自然有些心灰意冷。

再后来我就此打住，再也不跟他讨论这个话题了。静下心来，我设想了一下：换作我是他，我会如何抉择？他目前的生存状况，他的家庭环境，都会影响他做选择，而所有这些恰恰都是我无法感同身受的。所以我给出的建议，就显得那么苍白无力。也只能是建议，而不是切实可行的解决策略。

在各种平台上，经常看到有人问问题。有情感的，有职场的，很多无非就是选择。我还是挺喜欢看这些，看问题，看回答，看评论，看出形形色色的价值观。截然不同的选择，分析起来却各有各的道理。比如咨询婚姻问题的，明明一样的场景，有人劝和，有人劝离。即使一样的劝和，基于的原因却又大相径庭。每个人去评价虽然不至于无视题主的境

况，却无不昭示着自己的个性。大家都非专业咨询师，所有人都不过是评论着别人的故事，做着的选择罢了。

随着见的人和事越多，就会越尽量避免用自己浅薄的人生阅历、自己的偏见，去评判别人的生活。有次跟朋友说：总是觉得大家都好有道理，即使表达的是完全相反的观点。而我自己，也可能一年后对一个事物的看法与此时此刻截然不同。无关对错，也许是成长，也许是倒退，都是环境和选择塑造出来的一个真实的有血有肉的自己。我现在特别喜爱这种迷人的不稳定性，这种不断地变化似乎已经成为我力量的源泉：可以接受自己打倒昨天的坚信，反驳昨天的自己，明天似乎有着无限的可能性。

又有谁会真正需要别人的建议呢？每个人的选择其实无意识中都是当前情况下的最优解，是自我与环境两相较量，最终平衡的产物。一样的境况，有人选择不离婚，在隐忍中消耗自己。在她心中，在婚姻里隐忍是安全的，离婚后身份变化要面对的才是真正的风风雨雨。她虽然未必有思量清楚，但是潜意识也知道承受不住。而有的人选择

离婚，因为知道自己受不得一丝委屈，她关注自己的内心多过别人的评判，她有单身对抗舆论的勇气。当然也有人不离婚，积极去修复感情，让生活回到自己期望的正轨。她既有谅解的胸怀，又有改善的能力。没什么对与错，只不过是每个人都做出了最适合自己的选择罢了。你非让一个没有勇气离婚的人离婚，离婚后她的生活质量也许还不如离婚前。你非要劝一个特立独行的女子为了孩子隐忍一生，她会渐渐迷失掉真正的自己。心理咨询师也不过是帮助你认清自己内心，做出最适合自己的选择，而非篡改你的价值观，一味鼓励你去“做自己”。

我们总鼓励别人勇敢面对自己，勇敢做自己。可是却忘记了，并不是每一个人都能承担做自己的后果。做自己除了能够认清自己，还要有与之匹配的能力和勇气。每次选择都必然伴随着放弃，做自己也要付得起代价。每个人都只不过是选择了自己更加看重的。

我现在时时告诫自己：永远不要对他人的生活指手画脚，多尝试从各种角度考虑问题，多看到人生选择的可能性，多与自己对话，胜过喧嚣无数。（据《广州日报》）

生活微博录

很佩服这类女孩子：当她发现对方不是真心喜欢她，她可以立刻洒脱地分手。其他女人，可能会继续自己骗自己，一个人苦撑。真正有智慧的女孩子明白爱情是怎么回事：爱情，要两情相悦。你爱他，他不爱你，这段关系就没意思。——肯放手，就是爱自己。

清代篆刻大家邓石如、吴让之都刻过数方“一日之迹”的朱文闲章。“一”那长长的一横，“日”那圆圈内稍短的一横，都是迹的表现。一日很快过去，往往了无痕迹。能留下痕迹的，少之又少。群贤咸集于兰亭，嵇康临刑前弹《广陵散》于东市，东坡月下泛舟于赤壁，少为之痕迹呀。做个有品位的人，争取让匆匆而过的日子，留下那么一点点痕迹。哪怕绝句似的，就那么一点点。

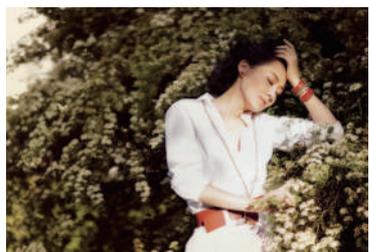
大多数人的压力，来自于不假思索跟着大部队走。大部队说，要先有钱才能有面子，于是终日焦虑财富不够，忘了品味生活；又说，要有房子才能幸福结婚，于是看人先看房产，忘了让爱情丰产。其实大部队只是低头急促向前走，不负责你我是否真的快活。聪明的人读懂自己，过自己想要的生活。

当你可以跟一个人不说话，分享片刻寂静，且不会觉得尴尬，那一刻你就会明白，你遇到了对的人

不要苛求在所有人那里都有好的评价。讨好了所有的人，就意味着要彻底得罪了自己。一个人，平庸点不可怕，变得八面玲珑才可怕。你最终要活在相悦的人心里。不为不值得的人去改变，不在飘忽而逝的生命过客那里留恋，也不必为朵采过眼烟云烦恼。与其要别人看好，不如自己活到好看。

必须不断的提醒自己：放下你的浮躁，静下心来阅读。放下你的担忧，勇敢走自己的路。放下你的贪婪，有失必有得。放下你的自卑，相信你自己。放下你的虚荣，别自以为是。放下你容易被诱惑的眼睛，听从自己的内心。放下你的自私，学会懂得感恩。放下你的懒惰，该好好努力了。

前两年，我纠结于很多奇形怪状的人际关系里，后来我发现，这些人和事消耗了我。他们带来无止境负面情绪，这些负面能量让我对自己失望，对未来失望，现在我才意识到，他们曾经消耗了我的理想，消耗了我对生活的热情，所以远离消耗你的人，也不要做消耗别人的人。



吃饭与参禅

古人认为，吃饭时要细嚼慢咽，这是有科学依据的。日本的一项研究数据表明：经过充分咀嚼的食物，会多出十多种酶、十一种氨基酸，能有效抑制黄曲霉素等有害物质，使人可以充分吸收食物里的营养。同时，充分咀嚼还能降低食物摄入量，避免进食过多。

老子说：“知足者富。”有很多富翁，山珍海味摆满一桌，都未必会感到幸福。在我看来，一个人对待食物的态度，能反映出他的性情，反映出他是怎样一个人。星云大师曾对我说：“我做碗面条给你吃，能让你记住二十年！佛光山这么大，就是我卖面条卖出来的。我不仅是会念经的和尚，还是会做面条的和尚。”这就是参禅，用心去体味人间美食之道。用这样的态度去做事，又有什么事做不成呢？

有一次，我已经吃得很饱了，对劝食的大师为难地说：“不能再吃了，

明天再说吧。”星云大师笑笑：“明天又是明天的因缘了。”从那以后，我把吃饭当作参禅，所以从不拒绝尝试任何一种食物。在我看来，体悟食物的不同滋味，就是亲近、认识不同的世界。每次出国，我都坚持不吃中餐，只吃当地的食物，希望在有限的时间中用味蕾、嗅觉去体悟世界各地的美食。多尝试一种食物，就多了一分对各民族思维和传统的理解。

谈到各国美食，我总喜欢把它和当地的人联系起来，时间长了，头脑中便自然形成了一幅由美食串联而成的“地球村味蕾图”。美国人开朗、热情、天真，还不乏孩子气的任性，所以他们的饮食杂乱且开放；法国人浪漫优雅，一瓶白葡萄酒能喝四个钟头，任凭光阴、美食和心情在空气中发酵；德国人理性实用的美食精神，则是啤酒、香肠、土豆泥、面包圈的混合味道。带着这份理解和亲近，各地的美食与你的舌尖、脾胃，便开始一场

温柔、自在的交流。

多年前的一个午后，在印度的灵修院里，我一边吃着从铅皮桶中盛出的咖喱烩四季豆，一边欣赏着象征着智慧神的猴子和象征着农神的牛在院子中徜徉嬉戏，轻叹着人间的懂得，万物的相惜。同样是在印度，有一次我走得饥肠辘辘，便向路边的商家打听吃饭的地方。不知是否此时的我早已饿得虔诚卑微，老人家看我颇有眼缘，马上拉开抽屉，捧出五颜六色、奇形怪状的各种各样叫不上名字的小食品给我。那一刻，善意和友好都浓缩在了食物里，超越了种族、宗教、国度，让人倍觉宽溺、温暖。

清晨、日落，豆浆、蛋汤，稳稳坐在干净的餐桌旁，细细品味每一种食材的身世、滋味。感谢它们带着阳光雨露，带着一生的故事，走向我，融入我，并最终与我共同回归这个世界。这世间的爱与美食，皆不可辜负……（据《意林》）

爱情里的独裁与自由

爱过一个男人，他柔情蜜意地跟我说：“其实，我给了你很多自由。”那一刻，我只好微笑着提醒他：“我的自由是我的，用不着你来给我。”

在爱中，人们常常渴望他人为你的自由而甘心情愿奉上自己的自由。对自由的放弃，意味着对爱情的忠贞。

我们为爱上一个不自由的人而伤心遗憾。可是，当我们爱上一个自由的人时，却渴望他放弃自由之身。

爱在山崩地裂的时候，我们甘愿成为恋人手上被饲养的小鸟或是被驯服的豹，也希望对方如此。然后有一天，我们开始怀念在空中飞翔和在林间跳跃的日子。我们甘愿征服自己的自由，也只能维持一段短暂时光。地久天长的爱，不是用誓言来为对方戴上手铐，而是用信任把他释放。

你和我知道，爱情里并没有绝对的自由，心里牵挂着所爱的人，默默信守彼

此的承诺。天涯海角，总是思念着他，被他占据着，这岂是全然的自由？

何谓自由？年少的时候，自由带点任性。后来，我们用自由来兑换爱情。你是我的，你的自由也是我的。然后，有一天，我们猛然觉醒，自由是内心的安静。我可以心安理得去做想做的事。我是自由的，没有背弃我自己。我是天上的鸟，你是林中的豹，各有自己的一张版图，只是我们刚巧相爱。（据《幸福》）