

R 人生百味
 enshengbaiwei

请与儿子说说话

□弓雨

那晚，天空下着蒙蒙细雨，我进面馆时，里面唯一的客人正起身告辞。我在门口的柜台点了一份排骨面，走入大厅，在靠近窗口的一张八仙桌坐下。透过洁净的玻璃可见外面灯光下的丝丝细雨，如一个个精灵飞舞着。

这时，进来一位中年男子，满脸的大胡子，长得有点凶猛。大胡子在我隔壁的一张桌子坐下。我转头依旧望向窗外，那么巧的，一张小男孩的脸出现在我的眼前，他的脸贴着外面的玻璃，也正好向里面张望，一刹那，我们都愣住了，几秒钟的惊讶对视后，我们不约而同地笑了。

不一会，窗外的小男孩跟着他的父母也出现在了面馆的大厅内，原来他也是来吃面的。他们选了大胡子左对角的八仙桌坐下。

突然，我听到“啊”的一声，是小男孩发出来的声音，我追着声音望过去，只见小男孩指着大厅墙壁上挂着的一幅画，惊喜地向他的父母指点着。他的妈妈做了一个轻一点的手势，很小心地看了看男孩的爸爸。小男孩有点激动，依旧向他的妈妈做着手势，同时嘴里发出“啊，啊”的声音，他眼睛发亮，可见他是多么喜欢那幅画。他的妈妈不时地看下丈夫的表情，她似乎特别担心男孩爸爸会发火。果然，男孩爸爸放下手机，皱紧眉头，向男孩狠狠地瞪了一眼，又瞄了一眼男孩妈妈，做了个激动的手势，应该是怪她没管好。

小男孩垂头丧气的，很委屈。原来，那男孩和他爸爸都是聋哑人。

这时候，大胡子突然走了过去，他笑呵呵地在小男孩的对面坐下，然后分别向男孩的父母打了个手势。我愣了下：难道大胡子也是聋哑人？

只见大胡子面对小男孩用起手语，他在跟小男孩“说话”。小男孩委屈的脸重新燃起灿烂的笑，大胡子说话的内容肯定风趣，我看到男孩不停

地张着嘴乐，也热烈地用手语回复着。男孩爸爸似乎也被感染了，他脸上的乌云散开了，大胡子问他时，他会点头，也会简单地以手势回答。

我猜不出他们在交谈什么，但是看得出来，那是场温馨的交流，他们时而指这个大厅，好像在说，这边顾客挺少呢。时而指向那幅画，好似在说，画得真的很棒呢。此时，面来了，大胡子干脆不换位置了，和男孩一家在同一桌吃起。

男孩一家最先吃完了面，起身告辞时，我看着他们跟大胡子热情地挥手再见，好像是多年的老朋友。

当大胡子望向我时，我向他竖了竖大拇指，并指了指刚才小男孩坐过的地方。大胡子哈哈笑道：我听得见的，你讲话好了。

我大吃一惊，抱歉地说：“我以为你也是聋哑人呢。刚才，你跟男孩爸爸说了啥，让他态度变好了呢。”大胡子笑着回答：“我请他有空多跟儿子说说话，不要拘束了小孩子。沉默对小男孩的成长不好，他那么喜欢说话，对周围的新奇事物充满兴趣，你应该响应他啊。”

R 人生感悟
 enshengganwu

你那不是延迟满足，是自讨苦吃

□理微尘

小学一年级时，妈妈邮购一套儿童心理学书籍，里面介绍了一些实验，包括至今非常有名的“延迟满足”实验。

爸妈拿出一个盘子，上面放着两块我最喜欢的夹心糖，说现在给我一块，如果等一小时后吃，就给我两块，还说这是“延迟满足”练习，锻炼意志力。当时我已很久没吃过糖果了，因此紧紧守着盘子，最后实在受不了，拿手绢偷偷包起一个跑了。这时，爸爸突然出现，非常失望地说：“三岁看小，七岁看老，你就吃吧！”还说我估计是没啥大出息了。

我很难过，手里的那块糖似乎也失去了吸引力，此后我不再吃这种糖。爸爸妈妈说都是他们教育得好，我才懂得了拒绝诱惑，但又说我开始变得忧郁，心事重。

有一年夏天从外面回家，天很热，外婆切了个西瓜。我很想吃，但反而刻意把西瓜拿远一些。外婆觉得奇怪，问我为什么不吃。

我说了之前“锻炼失败”的事，解释自己在忍着不吃，磨炼意志。外婆像看傻子那样看

我：“你这不是锻炼，是自讨苦吃，就是因为现在又渴又热，西瓜才更好吃。不需要的东西再多，也比不上需要时得到的一小份。想吃的时候就认真品尝享受，你才会感到满足，学会珍惜。相反，心里明明有苦有委屈，不能全心享受，还要自责，这样快乐会越来越

少，活得内耗，得不偿失。”当我越长越大就越感觉到，“延迟”带来的往往不是“满足”，而是遗憾。意志力是一种心理资源，是有限的。将意志力耗费在没有意义的事情上，是浪费。

愿望都是有时效性的。特别想吃一个东西时，忍着忍着你可能就不想吃了。在40岁时获得10岁时想要的裙子，也无法重获当初的感觉。因为没有得到真正的满足，所以你的内心会产生深深的匮乏与不安，把生活处处当成战场和考场，焦虑和危机感就会弥漫开。

我们要精打细算用好内心的能量，值得忍的事才忍，把意志力花在刀刃上，才能集中力量干大事。



F 非常感受
 eichangganganshou

与不喜欢的人相处

□陈小玉

我在一家不大的会计师事务所工作了十几年，没啥野心，是孜孜以求搞专业的那种人。因为业务能力过硬，与世无争，工作认真负责，我的职场生涯一直宁静而美好。然而，这份宁静很快被一位新同事的到来打破。M，一位性格直率、言辞犀利的女子，仿佛生来就是为了挑战我的耐心与宽容。她的每一次发言，总能精准地触及我的敏感点，让我心生不悦。我开始刻意避免与她接触，在心里默默给她贴上“难相处”的标签。

然而，厄运还是来了。仅仅两年时间，她却成了我的主管上司，我不可避免要与她相处。我面对她时极不自然、极其难受，周围的同事都看出来。早上去公司的路上，我

内心晦暗无比，数次萌发辞职跳槽的念头。回到家，我跟老公吐槽M的种种讨厌之举，没想到老公却淡然地回我一句：是你自己有问题。

“我有什么问题？”我很生气。“那你为什么要跳槽？”老公平静地望着我。是啊，我在躲避，可我有什么迫切需要躲避的呢？很快，我逐渐意识到，对M的躲避并不能解决问题，反而让我陷入更深的孤独与狭隘之中。我开始反思，为什么我会如此不喜欢M？是她的性格问题，还是我自己内心的偏见在作祟？

在这个过程中，我恍然大悟到一个深刻的道理：在这个多元的世界里，每个人都是独一无二的存在，各自的性格、观念、行为方式都受到他们的成长环境、教育背景等多种因素的影响。令我们不喜欢的

人，并不一定是有问题的人，而可能是我们自身视角的局限和偏见的产物。

有一种观念，叫作“我和世界是一体的”，很多人都不陌生。它源自多种哲学以及现代心理学和灵性探索的视角，它深刻地表达了个体与世界之间不可分割的紧密联系。如果我简单地辞职，实质上并没在改正和提升自己上下功夫，于是在将来的某处，我极有可能还会遇见另一位M。为了让自己在公司里不再莫名难熬，我决定尝试接纳M，尽管这对我来说并非易事。我开始有意识地观察她的言行举止，试图从她的角度去理解她的行为动机。我发现，M虽然言辞犀利，但她对工作充满热情，对待同事也真诚。她的直接，往往是为了所谓效率，而不是出于恶意

或挑衅。

我好受多了。发现，我的世界也在悄然发生变化。我不再那么容易被她的言辞所激怒，反而能够从她的反馈中汲取到有价值的信息，看见自己不够积极主动、对人对事缺乏主导的一面。与不喜欢的M相处，她犹如我的一面镜子，让我看到并接纳有缺陷的自我，在一定程度上扩大了我的心胸。

在这个世界上，没有绝对的对与错、好与坏，只有不同的视角和选择。当我们能够以更加开放和包容的心态去面对这些差异时，我们的世界将会变得更加宽广和美好。最终，我们会发现，与这个世界和解的过程，其实就是与自己和解的过程。而在这个过程中，我们终将遇见更加完整、成熟的自己。

在人生这场漫长的旅途中，我遇到过形形色色的人，有的如同灯塔，照亮我前行的道路；有的则像暗礁，让我在不经意间碰壁，甚至心生厌恶。遇到后者，我第一反应就是躲避。

