



那天我坐公車去找朋友，車上人不多，但也沒有空位子，有幾個人還站着吊在拉手上晃來晃去。

一個年輕人，干干瘦瘦的，戴個眼鏡，身旁有幾個大包，一看就是剛從外地來的。他靠在售票員旁邊，手拿着一個地圖在認真研究着，眼不時露出茫然的神情，估計是有點迷路了。

他猶豫了半天，很不好意思地就問售票員：「去頤和園應該在哪兒下車啊？」

售票員是個短頭髮的小姑娘，正剔着指甲呢。她抬頭看了一眼外地小伙子說：「你坐錯方向了，應該到對面往回坐。」

要說這些話也沒什麼錯的，大不了小伙子到下一站下車到馬路對面坐回去。

但是售票員沒說完，她說了那多餘的最後一句話：「拿着地圖都看不明白，還看個什麼勁兒啊！」售票員姑娘眼皮都不抬。

外地小伙兒可是個有涵養的人，他嘿嘿笑了一笑，把地圖收起來，準備下一站下車換車去。

旁邊有個大爺可聽不下去了，他對外地小伙子說：「你不用往回坐，再往前坐四站換904也能到。」

是他說到這兒也就完了那還真不錯，

多餘一句話

既幫助了別人，也挽回北京人的形象。

可大爺哪兒能就這麼打住呢，他一定要把那多餘的最後一句話說完：「現在的年輕人哪，沒一個有教養的！」

我心想，大爺這話真是多餘，車上年輕人好多呢，打擊面太大了吧。

可不，站在大爺旁邊的一位小姐就忍不住了。「大爺，不能說年輕人都沒教養吧，沒教養的畢竟是少數嘛，您這麼一說我們都成什麼了！」這位小姐穿得挺時髦，兩細帶子吊個小背心，臉上化着鮮艷的濃妝，頭髮染成火紅色。可您瞧人這話，不像沒教養的人吧，跟大爺還「您」啊「您」的。誰叫她也忍不住非要說那多餘的最後一句話呢！

「就像您這樣上了年紀看着挺慈祥的，一肚子壞水兒的可多了呢！」

沒有人出來批評一下時髦的小姐是不正常的。可不，一個中年的大姐說了：「你這個女孩子怎么能這麼跟老人講話呢，要有點兒禮貌嘛，你對你父母也這麼說嗎？」

您瞧大姐批評得多好！把女孩子爹媽一抬出來，女孩子立刻就不吭？要說這會兒就這麼結了也就算了，大家說到這兒也就完了，大家該干嘛干嘛去。可不要忘了，大姐的「多餘的最後一句話」還沒說呢。「瞧你那樣，估計你父母也管不了你。打扮得跟雞似的！」

後面的事大家就可想而知了，簡單地說，出人命的可能都有。

這麼吵着鬧着，車就到站了。

車門一開，售票員小姑娘說：「都別吵了，該下的趕快下車吧，別把自己正事兒給耽誤了。」當然，她沒忘了把最後一句多餘的話給說出來：「要吵統統給我下車吵去，不下去我車可不走了啊！煩不煩啊！」

煩不煩？煩！不僅她煩，所有乘客都煩了！整個車廂這可叫炸了窩了，罵售票員的，罵外地小伙子的，罵時髦小姐的，罵中年大姐的，罵天氣的，罵自個兒孩子的，真是人聲鼎沸，甯提多熱鬧了！

那個外地小伙子一直沒有說話，估計他受不了了，他大叫一聲：「大家都別吵了！都是我的錯，我自個兒沒看好地圖，讓大家跟着都生一肚子氣！大家就算給我面子，都別吵了行嗎？」

聽到他這麼說，當然車上的人都不好意思再吵，聲音很快平息下來，少數人輕聲嘀咕了兩句也就不說話了。但你們不要忘了，外地小伙子的「多餘的最後一句」還沒說呢。「早知道北京人都是這麼一群不講理的王八蛋，我還不如不來呢！想知道事情最後的結果嗎？」

我那天的事情沒有辦成，大伙兒先被帶到公安局錄了口供，然後到醫院外科把頭上的傷給處理了一下，我頭上的傷是在混戰中被售票員小姑娘用票匣子給砸的。

你們可別認爲我參與了他們打架，我是去勸架來着。我呼籲他們都冷靜一點兒，有話好好說，沒什麼大事兒，沒什麼必要非打個頭破血流。

我多餘的最後一句話是這麼說的：「不就是售票員說話不得體嗎？你們就當她是個傻子，和她計較什麼呢？」

愛到生命盡頭

最近，一對老夫妻感動了英倫三島。

沃夫曼和安妮塔結婚62年，到那兒都形影不離。2016年，沃夫曼患上阿爾茨海默症，不得不住院調理；安妮塔則因爲腿部疾病，住進另一家醫院。沃夫曼的記憶力每況愈下，唯獨記得妻子，他總是呆呆地望着窗外，口中念着“安妮塔、安妮塔”。安妮塔也擔心老伴，總央求孫女帶她去看望沃夫曼。誰也不知道，這次相聚後會不會有下一次。在一次道別時，安妮塔和沃夫曼相顧無言，只是以淚洗面。孫女拍下這一幕，發到社交網絡，感動了萬千網友，大家開始探討“愛與臨終”的話題——進入生命倒

計時的恩愛夫妻，雖然可以獲得最專業的治療，但打破治療常規，讓他們相聚，或許才是真正的臨終關懷。

終於，在各方的努力下，分別8個月的老兩口住進了同一家醫院。6周後，83歲的沃夫曼在睡夢中安然離世。安妮塔說，能陪愛走過最後的日子，此生已經沒有遺憾。



著名交響樂團的成員，都是精英中的精英。如他肯屈尊降貴，到一個次一級的樂團，可能也是獨奏演員，讓別人來爲他伴奏。

或許他就差了那麼一點點，年輕時失去得到一流名師指導的機會，或者自己天分中就恰恰少了一點對音樂的獨特感悟。就因爲差那麼一點點，他只好接受著名交響樂團的合約，長年爲他人伴奏。

這時來了一個稚氣未脫的小女孩，以她驚人的天分和技藝讓樂壇驚艷。他這個老人也就本分地盡心爲她伴奏，看她成功地詮釋樂曲、接受觀眾的歡呼，他要接受自己的局限性。

做人要克服自己的局限性，但也要接受自己的局限性，二者看起來是矛盾的，其實又是合理的，最重要是有自知之明，面對現實。



面對現實

最近，我開始抗拒和同事小劉待在一起，哪怕只是單純地吃個午飯聊個天。

小劉名牌大學畢業，工作了兩年多，剛進公司不久，爲人很和善的樣子。因爲是一個部門的同事，我們經常一起外出午餐，偶爾生活，閒談工作。

無論何時何地，生活總是不太容易，每個人都會不可避免地，或多或少帶點負面能量。但小劉身上所攜帶的負面能量，超乎我的想象。

她習慣抱怨。她說不滿意上司安排的工作，感覺在打醬油，她給自己的職位直接打個大大的“差評”：按照她的能力，老要干一些打雜性質的工作，既瑣碎，又累人，也看不到明顯績效，簡直就是一種沒價值的消耗，而且——經常要加班！

目前，她對這份工作充滿怨念，但想想房租生活費和眼下不容樂觀的就業環境，又不敢輕舉妄動，超級糾結。

我們每天都會準點“收聽”到她的關於“懷才不遇”主題的憋屈與不忿。時間久了，跟她一起結伴吃飯聊天，一路順道坐車回家的人，一個個在減少。大家好像對小劉的訴苦都感到很不耐煩。

最後，我也在絞盡腦汁找藉口，以達到“不和小劉一起共處”的目的。我承認，我也受不了小劉不斷重複的、毫無意義的抱怨。作爲同事，跟她相處久了，我發覺：其實她的工作沒有她所說的那麼難熬。

跟她有90%程度相似崗位的同事小芝，也是剛入職不久，但是人家表現得很用心，將各項事務都整理得井井有條，工作起來高效、有序、快捷，很少見到她加班，見到人總是笑盈盈的。

反觀小劉，卻顯得丟三落四，毫無章法，又不作出任何調整改進。時間上安排得不合理，一會兒在打客戶合同，一會兒又跳躍到回復電郵，不分輕重，上司一催上來手忙腳亂，到最後一件事都沒法順利完成。

更因爲積蓄了一肚子“苦水”作祟，她時常顯得心不在焉，不時會開個小差，泡一杯咖啡，刷一會微信，發一下歇——不專注，偷走了上班的時間；不認真，折損了工作的效率。

而，還在那裏“無語問青天”地懷才不遇，然後瞎忙著加班，哭喪著苦臉。我很想跟小劉說，姑娘，你不是“懷才不遇”，你“懷”的，只是一腔毫無意義的怨氣而已！你需要沉下心來，好好分析解構一下你自己。

比利時有句家喻戶曉的諺語：“跳舞不好的人，總是抱怨鞋子。”有的人，看

似一肚子苦大仇深，其實絕大多數都需要躬身自省。

因爲他們只知道抱怨，被困鎖在一種消沉的情緒中，而忽略了要越過這股負面能量，找到癥結，作出改變，即使有着再優異突出的才能，也只能折翼於抱怨。

過頻的抱怨，終會變成一根繩子，會慢慢地勒緊你的積極性，也會令身邊的人透不過氣來。

本來，抱怨是一種負面情緒的正常釋放，使人不至於那麼壓抑自己，發泄完了，得重新收拾心情，好好做事爲人。

但是有一些人，已經是習慣性地做“差評師”，不管好壞，都喜歡批判一番，而又從來都不審視一下自己，想法自然有失偏頗客觀，最終都會不招人待見。家里的二表弟，就是這樣一個例子。

把壞生活過好，是一種能力與才華

唸書時，表弟抱怨讀書苦，經常過不了及格線。工作後，他又抱怨加班累，經常過不了試用期。

後經由親戚艱難牽線，進了一個還算不錯的“鐵飯碗”單位，又抱怨領導沒重視他。入職不到半年，由於和某個同事爲了工作上的事情吵架，一言不合就辭職。

失業後，他不積極找工作，每天都在抱怨二老做的飯菜不好吃，買的水果不合胃口。他吐槽事業有成的大哥大姐沒給他介紹好的工作，還吐槽所有都不理解他內心苦悶。

因爲他的頹唐，他的父母生怕他一蹶不振，操心不已又不敢說他，小心翼翼地過着日子，讓我們頗爲心酸。

我的一名男性朋友安，好不容易遇上一個傾心的女子，卻又以極快的速度分手了。安說，這個姑娘太喜歡提建議了，太愛挑刺兒了，壓力太大了。

姑娘喜歡上進的男生，對安的一切都樂於提意見。她的用意肯定是好的，就是爲了讓安奮發圖強，終成大器，讓他們的未來更有保障。

安最初也心悅誠服，默默地加班拼着。但是後來，這姑娘越來越不滿意安的現狀，不斷批判安不思進取，非要迫使安去考各種職業資格證書，或者創業開公司，不然就不是個有作爲的男人，導致二人沒有將來。

最終，安累了，感覺每天都在被女友的差評嫌棄着，實在很受挫。他無奈地跟她提出了分手。

那姑娘非常憋屈：什麼抱怨我只是在督促你活

出更好的自己，何錯之有而據我所知，安一直活得很認真，並不是個不求上進的人。

有些人的抱怨，只是源于自己不體諒他人，不寬以待人，又不嚴於律己，對別人求全責備，根本就不值得被同情，也不值得被理解。

這樣的抱怨，只會讓自己和身邊的人都變得消極被動，倍感壓力。和一個成天滿腹牢騷而毫無積極態度的人在一起，你說累不累？這樣的“差評師”，當然讓人避之不及。

今年春節時，老同學聚會。去吃飯時，我和幾個老同學一起打車去的酒店。突然，副駕駛位上的柯蘭冷不丁地冒出了一句：“司機，可不可以關掉電台這個女的聲音好難聽，太甜太嗲，難道她以爲自己是林

志玲聽得我煩死了！”

我們都一楞：“是嗎？我們都沒留神聽呢。”沒等我們聽，司機就關掉了。

柯蘭還在忿忿評論：“你們不知道，這些個什麼主播聲優，其實私生活都糟糕得很，居然還敢在這裏給別人指點人生，真是的！”

我們都有點楞——怎麼了一個小小主播也能讓柯蘭鬧心可能她今天心情不太好吧。

吃飯時，柯蘭正好坐在我身邊。於是，我這頓飯味同嚼蠟。柴火雞一上來，我剛夾了一塊，她讓我不要多吃，說現在的雞都是打激素養的，加上禽流感，少

吃爲妙！接着，她開始點評每一個上來的菜，個個都能挑出缺陷：青菜不夠入味，蝦不夠新鮮，粉蒸肉偏咸，米飯有點硬……

最後，她撇了撇嘴：我們可能找了一個“假飯店”！大家都有點小尷尬，但並沒有影響心情，都是一笑而過。我有點納悶：是嗎我怎麼不覺得難道我味覺太遲鈍？

吃罷飯，我們坐在一塊敘舊，老班長按開了電視，里面正播放着明星真人秀節目。有人看了一下，說了一句：“快看！那個明星穿皮褲好漂亮啊！”柯蘭，果然又不淡定了：“有什麼好看的這些明星都是整出來的。卸了妝沒一個能看的。”此話一出，大家都面面相覷，但又不好說什麼。

整個聚會過程中，我留意到柯蘭一直在喋喋不休地吐槽：孩子成績不盡如人意，孩子的班主任被她稱爲

“死人老師”。這次加薪申請未通過，老闆被她叫作“死鬼老闆”，就連她老公，也被喚成“死佬”……

我們不明白柯蘭爲什麼會變成這樣，怨天尤人的刻薄差評無孔不入，總要找一個人一件事來惱氣，來“懣”一番，讓人不樂意跟她接觸。

我在想，她的家人，她的孩子，在她這樣的尖酸情緒里，會活得快樂自在嗎？有句話說得好：“抱怨，就是往自己的鞋子里倒水，越抱怨自己就越難受。”

抱怨是人之常情，但是，真正樂觀堅強的人，在抱怨過後，會想辦法自救自渡，終會看到一束明亮的希望，不會老是糾結於事物的陰暗面。

你給這個世界勾了一個又一個差評，就是在給頭頂的那塊本來晴朗的天空不斷地製造霧霾。我的一個朋友葉子說過一句話，讓我記憶猶新：“幸福的人不抱怨，抱怨的人不幸福。”

抱怨，是每個人不安於現狀的一種心理訴求，不會抱怨的人，反而毫無反抗的意識，更別提改變。所謂“存在即合理”，抱怨不完全是負面的，它也有着必要的存在價值——促使我們反思自省：是不是我自己做得不夠好是不是我的看法有問題接下來，該怎麼辦該怎么改善固有的局面？

但是，如果我們只是被抱怨的情緒所蒙蔽、困鎖，無法做出積極的改進，而任由抱怨而衍生的負面能量越來越濃，只會害苦自己連累他人。

生活不易，每個人都會有怨言。但是，只會在原地抱怨，卻輸給了自己的惰性，不做出改變，帶着沖天的陰暗情緒來面對生活。試問，這樣的人生，還能活出什麼樣的亮色？

我相信，“海豹人”尼克·胡哲也有過抱怨，上帝都奪走了他的雙手雙腳，怎麼活但是人家硬是成就了今天精彩無比的尼克·胡哲。而更多的成功人士，在失意落魄之際，他們從來都不選擇做“差評師”，而是默默地努力，成了各個領域的杰出人士。

史鐵生有段話：“微笑着，去唱生活的歌謠。不要抱怨生活給予了太多的磨難，不必抱怨生命中有太多的曲折。大海如果失去了巨浪的翻滾，就會失去雄渾，沙漠如果失去了飛沙的狂舞，就會失去壯觀，人生如果僅去求得兩點一線的一帆風順，生命也就失去了存在的魅力。”

所以，請你不要再做生活的“差評師”，而是減少質疑，放下埋怨，及時止損，改變自己，磨煉自己，讓快樂、自信的陽光照進心靈。

