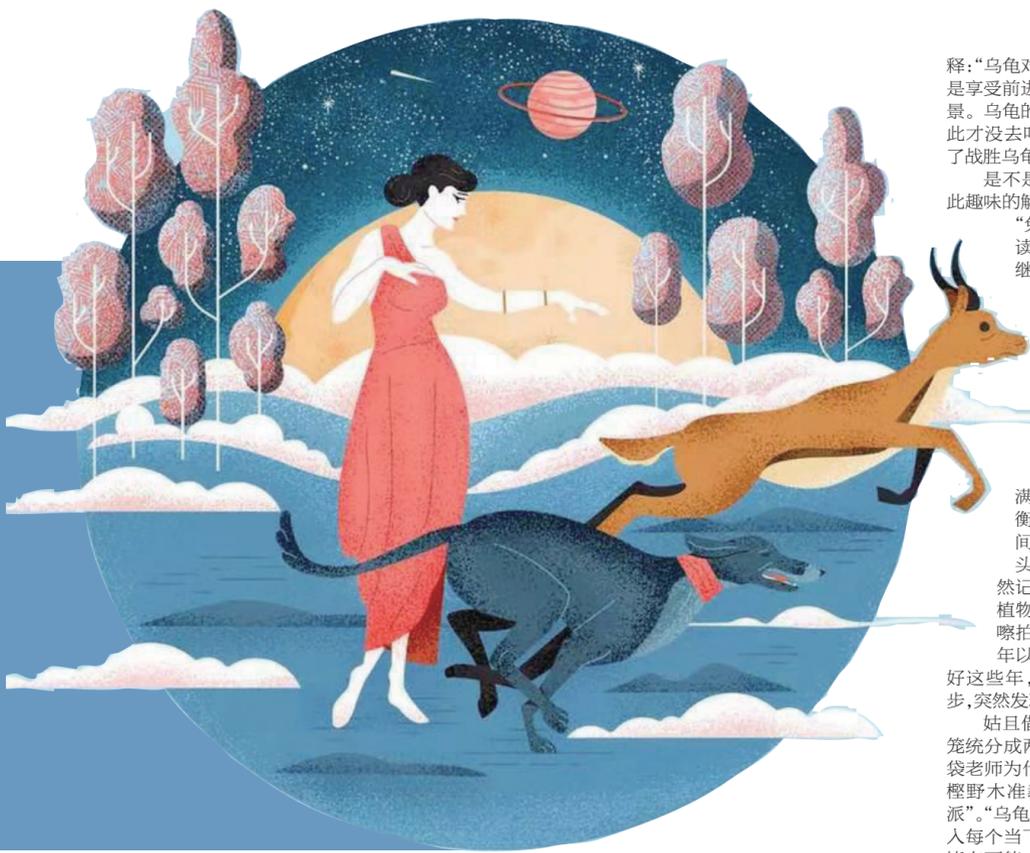


# 汇聚你我微光，让世界越来越亮

## 乐活新主张

我们这一生，看似要面对纷繁复杂的各种关系，调整好你与自己的关系，才是重中之重。在我们的人生历程中，找自己、做自己，就是“回家之路”；找到自己，你就能成为一束光，一束光可以照亮另一束光。做自己，你就能体会到：行远天地宽，心静日月长。



## 胡杨

“你的生命里，无疑会有很多个夏天，但没有哪一个，会如今夏一样。”今年夏天，北京降水丰沛，暴雨说来就来，晴天说走就走；整个夏天，我们在欧洲杯、美洲杯足球赛事的雀跃之后，很快转场到奥运赛事的狂欢；这个夏天，我家阳台上的茉莉花败了，天竺葵开了，三角梅一直都在唱《粉红色的回忆》……

## 自事其心：“做自己”还是“做别人眼中的自己”

夏天也是追剧的好时节，日剧《我们由奇迹构成》是女友强烈推荐，她说：“每次看都有新的感动，每个人在剧中都能看到自己的影子。”日剧擅长演绎一些家长里短的日常生活，喜欢的人会爱上里面的“人间清欢”，不喜欢的人会觉得剧情太“磨叽”。刚开始我也有点看不进去，后来不自觉拿起笔记录下里面的金句，比如男主的那句：“现在我已经和最想好好相处的人处好关系了，那个人就是我自己。”

我被这句话击中了，这是“多么痛的领悟啊”。每逢那几天我正复读庄子《人间世》，其中“自事其心”说的也是同样的意思。庄子认为，人这一生无非要处理好两种关系，一是亲缘关系，二是社会关系，而最重

要的还是你与自己的关系。“自事其心者，哀乐不易施乎前，知其无可奈何而安之若命，德之至也。”

的确，我们这一生，看似要面对纷繁复杂的各种关系，调整好你与自己的关系，才是重中之重。之所以处处碰壁、矛盾纠结，恰恰是因为我们没有理顺跟自己的关系，即不能“自治”。整部剧没有跌宕起伏的剧情，戏剧冲突也很单一：“做自己”还是“做别人眼中的自己”？

## 秉物游心：保持本真，大自然拥有天然治愈力

剧中笑起来满脸褶子的一辉老师在大学里教动物行为学，课堂上他常常不按套路出牌，比如周末带学生去“田野调查”，用自制的鸟哨去和鸟类对话……他看起来情商不高，跟大家格格不入，常常被教导主任训斥……但他特别善于发现生活缝隙中的美好，如向路边小猫打招呼，听池塘边的青蛙唱歌，俯身以蜗牛视角看世界，拥抱路过的一棵树……

不得不说，如今的我跟一辉老师也是“同类”。在他身上，我看到了自己的日常。比如前几天傍晚在小区公园散步，发现一只刺猬在草丛里缓缓爬行，我激动地跟踪拍摄。晴天观蝉，雨天拍蜗牛，这些都是我的夏日“田野调查”。

说实话，把一辉放到世俗标准里，大概

率会被视为“loser（失败者）”，但他却于无声处以自己的方式感染和改变着周围的人。其实，一辉4岁时父亲去世，母亲离家出走，他与爷爷奶奶一起生活。好在他拥有大自然这个自带神奇治愈功能的乐园，他还有一个智慧的爷爷，那个“不管他怎么样和周围格格不入，就保持他本身样子就很好”的豁达爷爷。

剧中最感人的是一辉与他朝夕相处的“山田阿姨”母子相认的场面。为了纾解亲生母亲“弃子11年”的愧疚感，一辉问道：“猫属于什么科？”“山田阿姨”说：“猫科。”他又问：“狗属于什么科？”一辉说：“也属于猫科。看吧，叫什么并不重要，阿姨和妈妈不过是叫法不同。”他怀着感恩之心接受了妈妈离开他11年后为了赎罪又以保姆身份回到他身边的事实。只有心里有无限的爱，才能融化仇恨。

就是这样一个小不幸的孩子，幸运地把自己变成了一束光，照亮了身边的人，也温暖了每个因偏离自己而受伤的心，重新点燃了那些业已枯萎的灵魂。

## “龟兔赛跑”：做享受乐趣的“乌龟”还是拼命奔跑的“兔子”

剧中还很多次提到“龟兔赛跑”的故事。一辉的小朋友虹一问：“乌龟为什么没有叫醒睡着的兔子？”两人相约一起破解这个谜。最终他们给出了一个不谋而合的解

释：“乌龟对竞争或输赢没有任何兴趣，它只是享受前进的乐趣，离地面只有几厘米的美景。乌龟的世界里根本没有兔子的存在，因此才没去叫醒睡着的兔子……而兔子是为了战胜乌龟才跑的，为了证明自己很厉害。”

是不是没想到“龟兔赛跑”还可以有如此趣味的解读？可是回头想想，谁没有当过“兔子”呢？剧中用一辉与育实来解读“龟兔赛跑”。育实漂亮、学历好、继承了父亲的牙科诊所，还有帅气的男友。她是个特别有目标和上进心的人，她要学最先进的牙科美容技术、学管理学、学中文；明明不喜欢做饭，却报名去学烹饪。为了成为别人眼中“优秀”的人，她不敢放松，时时刻刻都被焦虑不安裹挟着。

可以说，我自己40岁前也是拼命奔跑的“兔子”，心里充满了恐惧、焦虑和不安。那些年我衡量事物的标准是“有用、没用”，时间也成为头上的“紧箍咒”，我的口头禅则是“你在浪费时间”。如今依然记得我30岁时那个夏天，跟闺蜜去植物园，她拿着相机在骄阳下咔嚓咔嚓拍照，我在树荫下笑她好傻……多年以后我才知道，“真傻”的是我。还好这些年，通过学习我渐渐学会了慢下脚步，突然发现“眼到之处皆是美”。

姑且借用“龟兔赛跑”把剧中主要人物笼统分成两种，以一辉、爷爷、鲸岛教授、沼袋老师为代表的“乌龟派”，和以育实医生、樱野木准教授、虹一妈妈为代表的“兔子派”。“乌龟派”对世界充满好奇，他们全然投入每个当下，如实接纳每个片刻，信任一切皆有可能，内心充满喜悦；而“兔子派”常常被时间、金钱、规则以及各种判断套牢，他们活在竞争与比较中，在恐惧和匮乏中惶惶度日。

当然这世界上本就不该只有一种人，万紫千红才是春。在我们的人生历程中，找自己、做自己，就是“回家之路”；找到自己，你就能成为一束光。正如剧中所呈现的那样，光可以包裹一切，一束光可以照亮另一束光，再艰难的环境，再大的迷失，都可以在无条件的爱与接纳的承接下，重新得以校正。

剧中有很多温暖的人，智慧星爷爷，多亏他从小教导一辉——接纳与众不同的自己；鲸岛老师也是关键的“点睛之笔”——当学生们好奇为什么一辉老师过得那么自我、轻松时，他一语道出“天机”：“专注于眼前的事情，一件件做好它，你就是闪闪发光的。”

泰戈尔说：“功利主义的人生就像一把没有刀鞘的刀子，锋利但是不好看。如果生活这盘菜，用这样的刀来切，便是一种让人难以释怀的悲哀。”的确，如果人生前半段我们去追“有用”，那么后半段可以尝试一下“有趣”。做人间妙人，过烟火人生。

“小人物”也可以成就“大梦想”。剧终一辉登上了宇宙飞船，那一刻我想起李健的新歌《门》：“我在寻找一个人，多年前离开家门，他相信世上有奇迹……冥冥之中是谁打开那一扇门……没有翅膀的人却飞向云霄，是什么在燃烧，照亮了黑夜……”

漫漫人生，我们要寻找的始终是那个自己。找到自己，做自己，你就能体会到：行远天地宽，心静日月长。

## 乐活态度

内心强大的人，宠辱不惊，看庭前花开花落，去留无意，望天上云卷云舒；内心脆弱的人，再小的事都会被无限放大，生活处处是风浪。内心强大的人懂得示弱，而内心脆弱的人总在逞强，特别喜欢解释和证明自己。看一个人是否强大，就看他能否拥抱自己的自卑和无知。

## 郭博

这个世界真的很有意思：弱者普遍易怒如虎，而且容易暴怒；强者通常平静如水，并且相对平和。为什么？

因为强者普遍内心强大且自信，他们已经不需要再证明自己自己强大了，所以反而能去向下兼容，跟周围的人打成一片；而弱者由于内心自卑，总是担心别人看不起自己，所以喜欢上就先证明自己的强大，结果却陷入了一个“越自卑就越要去证明，越证明却越脆弱”的恶性循环。所以，我们经常见到一些外强中干的人，他们看起来很强大，张牙舞爪，逢人就先证明自己，生怕别人看不起自己。但是你只要击中他们脆弱的要害，他们立刻就被激怒，非常生气和惊恐，原形毕露。

内心强大的人，宠辱不惊，看庭前花开花落，去留无意，望天上云卷云舒；内心脆弱的人，再小的事都会被无限放大，生活处处是风浪。内心强大的人懂得示弱，而内心脆弱的人总在逞强。他们特别在意别人的看法，总是活在他人的眼目口舌之中，也特别喜欢解释和证明自己，但越是这样就越敏感脆弱。正如老子所说：“多言教穷，不如守中”。

其实，每一个人都有无知和自卑的一面，而这恰恰也是很多人奋发向上的源动力，因为无知，所以才不断学习。发现自己的无知，需要相当程度的认知；承认自己的自卑，需要相当程度的自信。古今中外，很多优秀的人才从小就有着自卑情结。因为自卑，所以才奋发向上，不断走向强大，从而建立自信。一个人知道得越多，就会发现不知道的更多，越容易发现自己的认知边界，从而保持谦卑。

因此，看一个人是否强大，就看他能否拥抱自己的自卑和无知。他们阳光下像个孩子，风雨里像个大人；得到了不狂喜，失去了不伤悲；把失败当寻常，把成功当恩赐。看透了这个世界有多糟之后，依然憧憬这个世界的美好；认清了生活本质之后，依然对生活充满热爱。经历了情感伤痛之后，依然相信爱情；经历过朋友背叛之后，依然相信友情。

内心强大的人，往往做最坏的打算，却往最好处追求。

# 强者懂示弱，弱者总逞强

## 乐活日子

有人说驾驶最好的状态是人车一体，这一点我深有体会。人和车好比亲密的伴侣，你中有我，我中有你。那天我走出车行，在炎炎烈日下和“小狮子”分手，就像告别老朋友。余音尚绕梁，清香仍依旧，这些都是曾经的亲密陪伴啊。再见，老朋友！

# 再见！我的“小狮子”

## 郭小虹

那天正午用了不到两个小时，将陪伴我十多年的斯巴鲁力狮车卖给车行，签完合同，回车里收拾东西，差点泪目，就这样分手了吗？

这辆黑色力狮，是先生2009年底给我换的，我们还用儿子生日自编了车号。这一开就是十多年，“小狮子”和我一起经历、陪伴了儿子初中、高中、大学、研究生的时光。儿子初高中，只要有时间我都开车接他上下学，周末送他去各种各样的兴趣班，这辆“小狮子”就是我们“移动的家”，后座上吃喝用玩一应俱全；放学时远远地透过车窗观察儿子的表情，不开心、考得怎么样，上了车赶紧给他“补给”，听他讲学校班级的各种事儿……“小狮子”作为忠实听众，它收藏了哪些我们母子有趣的对话，甚

至是一些拌嘴与争吵呢？

“小狮子”也陪伴了我起早贪黑、风雨兼程的警察生涯，十多年里同事换过一茬又一茬儿，而我愣是没动窝儿，仍然坚守在一个繁忙岗位。任务一年比一年重，挑战也越来越多，加班停休成了常态，即便正常休息在家，一有紧急任务，拿上车钥匙就出门了。那些年，《少年壮志不言愁》成了我内心的背景音乐。如今年过半百，却仍执着得像个少年，斗志满满，这算不算“历尽苦难痴心不改”？

早些年先生对我的不着家还有些抱怨，后来，他习惯了，出门还总是叮嘱：开车慢点啊，别老加班。我就想，幸福的底色就是这样：即便你自以为足够强大，足够成熟，身后依旧有人把你当作小孩，操心你的吃穿住行，无怨无悔，细心守候。

记得在前些年在前门东大街上班，有天晚上加班写稿到深夜，单位对面停车场空

荡荡的清冷月光下，远远看只有“小狮子”默默等候着我，那一刻莫名的感动涌上心头。

那天帮我办理车辆过户的小伙子说：“你的车太新了，根本就不像开过十多年的车。”是的，这些年我对“小狮子”细心呵护、按时保养、及时清洗，没去过道路险峻的地方，甚至都没开出过北京。

有人说驾驶最好的状态是人车一体，这一点我深有体会。人和车好比亲密的伴侣，你中有我，我中有你。这些年身边的朋友好多都换了高档豪华的新车，我竟然一点儿都不羡慕，就感觉有“小狮子”陪伴非常好，从来没有动过换车的念头。

如今那个满脸稚气、虎头虎脑的天真少年，已长成高大挺拔、踌躇满志的青年，他完成了学业顺利步入职场，成为一名科研工作者。而我已年过半百，两鬓华发丛生。今年春天，先生说：“趁着小客车多车

指标登记转移，换一辆小一点、好开点的车吧，算送你的生日礼物。”

那天我将长方形的钥匙交给车行时，真是一万个不舍。走出车行，在炎炎烈日下和“小狮子”分手，就像告别老朋友。我下意识轻轻地抚摸着车窗向车内看去：紫色的香囊挂在后视镜上，冻干玫瑰花包藏在储物盒里，碟子里还留有一张黑胶唱片，打头的歌是莱昂纳德·科恩的《In My Secret Life》，听了十多年的熟悉音乐，余音尚绕梁，清香仍依旧，这些都是曾经的亲密陪伴啊。

不知道车行会将“小狮子”嫁至何方，许配何人？无论如何，都愿新的车主能和我一样对它温柔相待！再见，“小狮子”！再见，老朋友！

