

乐活新主张

成熟的友情，会因改变而强大

长久的友情，也需要彼此共同成长。一段成熟的友谊中，所有人都是结伴而行的，势均力敌，不仅适用于爱情，更适用于成年人的友情。女人要不断地经营自己，才能找到友情中最舒适的相处方式。像所有关系一样，友情也需要经营和成长：学会独处，积极经营，学会离开。就如闪姐所说：“所有的友情都会变，但好的会因为改变而更强大。”



以名状的嫉妒……

按理说，情绪依托的比例会在成年后逐渐减少，此时我们会越来越被与自己有类似生活态度和价值观的人所吸引，从而共同建立一段成熟的友情。但遗憾的是，有相当一部分女性到了成年也依旧用青春期的需求来看待友情，她们以为自己谙熟跟朋友相处的方式，却忽略了成年人需要的友情其实和年少时已大有不同——长大后，我们因为同时兼顾着不同的责任和期待，会变得更加理性；我们不会轻易因为一件小事绝交，也不会再像小时候那样时时刻刻、无条件、不计后果地理解和支持一个人。

最重要的是，一段成熟的友情中，所有人都是结伴而行的。如果一个人走得很快很远，而另一个人一直停留在原地；如果一个人永远在给予和付出，另一个人永远在接受……久而久之友情就会失衡，最后不得不分道扬镳。

的确，青春期的友情固然美好，但到了成年人的世界，这样的友情就会变得很脆弱。《无敌破坏王2》中闪姐说过：“所有的友情都会变，但好的会因为改变而更强大。”

友情不必执着于一辈子，学会放下才是成熟的开始

像所有关系一样，友情也需要经营和成长。而想要拥有成熟的友情，我们需要

学习三个方面：

1.学会独处。我们从关系中寻找归属感，希望对方是那个只要我们需要就可以说话、陪伴和依靠的人。但成年人的世界，孤独才是常态，没有人会一直陪在我们身边。哪怕两个人的关系再亲密，我们仍然是两个独立且不同的个体。

关系的起点和终点都是自己。梭罗在《瓦尔登湖》中说：“有时候，我们身处人群中时，比我们独处时要感到更加孤独。大多数时间，一个人独处，是有益于健康的。”所以每一个人都要学会独处，这并不意味着孤独，独处是自己与自己相伴，留一些时间和空间感受与自己的关系；独处也可与自己与大自然相伴，闭上眼睛去聆听每一种声音、感受每一种景致，成为自然的一部分。

与人在一起，即使是与最好的朋友在一起，有时也会感到厌倦而不欢而散。我喜欢独处，我从来没有发现与孤独一样易于相处的同伴。我们应该给予朋友情感支持，但并不意味着我们必须随时随地地承接朋友的情绪。当我们学会了独处，就可以在保持亲密友情的同时，拥有恰到好处的距离感，可以避免将情绪过度依托在别人身上，以免给双方带来情感负担。

2.积极经营。我们不能把朋友的存在想得理所当然，要经常提醒自己，朋友不能只靠回忆活着，友情需要且值得我们去精

心维护。

为友情注入新的活力有多种方法，我们需要从彼此的互动中找到最恰当的沟通方式。比如，创造共同的体验，主动积极参与或组织朋友间的活动，如一起读书、逛街、旅行等；或者在低合时互相陪伴和鼓励，不断探索合适的互动方式；朋友间难免会出现小摩擦，有了小情绪要在朋友面前及时表达出来，只有在问题还小时提出来，才能避免小问题积攒成大矛盾。

3.学会离开。哲学家帕斯卡尔说：“几乎我们所有的痛苦，都是来自我们不善于离开。”也许是忙碌让我们分身乏术，也许是距离让我们渐行渐远，也许是差异让我们不再有共同语言……成年人的友情总是会被工作和生活挤到角落封尘落灰，一些曾经亲密无间的朋友不知从什么时候开始慢慢淡了。友情不同于亲情和爱情的一个特点是：朋友来来走走，在不同的阶段我们会拥有不同的朋友，并且在不同的朋友面前展现不同的状态，朋友之间很少会成为彼此生命的全部。

拥有长久稳定的友情当然很美好，但若执着于要成为一辈子的朋友，就失去了友情的初衷。当我们与朋友彼此已经开始渐行渐远，与其执着挽救，不如接纳放下。能够在广阔的世界里相遇，并陪伴彼此走过人生中的一段旅程，就已经足够了。这种心态，便是成熟友情的开始。

也许没有什么比衣服更能记录一个人的成长，物较人情长，到了最后，衣柜成了你的青春陈列柜。而每次有什么需要深呼吸才能过去的事情时，我都想回到卧室，挑一身我喜欢的衣服，然后再来应对。其实，衣服也是你的“盔甲”，那些见证了成长的衣服，总有点善解人意的情分在，它们会庇护你一生顺遂的。

换件“盔甲”，容我再战

■ 倪一宁

记得上幼儿园时，有天傍晚我妈来接我，我坐在自行车后座跟她说：“妈妈，我今天看到我们班的小朋友有一双袜子缀着蕾丝的袜子，我也想要。”我妈第二天真的去给我买了一双缀着白色蕾丝的小短袜。当时还是秋冬季节，正常人都是把袜子藏在裤子里的，可我为了炫耀袜子的蕾丝花边，硬是把袜子包在了裤脚处。

幼儿园的事儿如今我都记得差不多了，唯独却记得这一桩。我怀疑所有人的小时候或者青春期，都会因为一双鞋、一条裙子打开过欲念的开关。而每个人的成长似乎也是一个鄙视链，30岁为房价而焦虑的你，看不起20岁时为情所困的自己；25岁不会再在朋友圈更新任何感情状况的你，看不起15岁时屁大点事儿都要写进“空间说说”里的自己。然而，我们就是这么成长起来的，那些如今看不上

的牌子里，也藏着一个当年一心想追慕时尚的自己；再后来更长大一些，对各个牌子有了自己的了解，就觉得衣服品牌也是有性格的。

在这个一切都可能共享的年代，有人提出了“共享衣柜”，就是你在App上看中了一件衣服，可以租用它三到五天然后再退还回去，这样只需付一笔租金就能过穿新衣的瘾。我虽然经常用共享充电宝和共享单车，但还是很难真正去接受“共享衣柜”。我总觉得，一个人的衣服里，如果不藏着他一部分的灵魂，也至少会有某一段的经历附在上面。

也许没有什么比衣服更能记录一个人的成长，你或许会忘掉初恋的名字，你离开一家公司会删掉很多不再联系的旧同事……但是你整理衣柜的时候，看到泡泡袖的裙子，想起那年你刚上大学又水灵又傻气；看到那件大露背的裙子，想起跟谁约会时穿过；看到那件黑色小西装外套，想起自己第一次独立带项目，因为怕年轻不服众故意把老气的颜色往身上堆……

物较人情长，到了最后，衣柜成了你的青春陈列柜。你亲眼看到，这些年你一点点薪酬上涨，衣服买的质地越来越好；你也清晰看到，你购物的闲暇时间越来越少，年轻时为了省钱可以货比三家，现在为了省事买来买去就那么几个牌子。

每次我感到绝望的时候，都会去商场里，那里有好闻的香水味道，有明亮的衬得人脸色好看的灯光，我手上拎着一件裙子，店员还在给我推荐另一条，用张爱玲的话说是：“细细的音乐，细细的喜悦”。然后，绝望情绪便划上终止符，我停在了一条好看裙子带来的崭新希望里。的确，在我进入情绪低落期而无法跟人倾诉时，总是会默默打开自己的衣柜，耐心地收拾一遍衣物，这几乎是在跟自己谈心的过程，也是我安抚自己的过程。

而每次有什么需要深呼吸才能过去的事情时，我都想回到卧室，挑一身我喜欢的衣服，然后再来应对。其实，衣服也是你的“盔甲”，那些见证了成长的衣服，总有点善解人意的情分在，它们会庇护你一生顺遂的，我坚信。

做会学习有目标的人

■ 项伟

心理学家戴尔·卡耐基曾对世界上一个不同种族、年龄与性别的人进行过关于学习能力与人生目标的调查，结果发现，最多只有3%的人，善于学习且有清晰的人生目标，并知道怎么落实目标；而剩下97%的人，要么不擅长学习，要么目标不明确，要么不知道怎样去实现。而十年以后，两个群体之间的差距逐渐拉开，原来97%范围内的人在生活、工作及个人成就上几乎没有太大起色，而那3%的人却都在自己的领域里取得了成功，他们的目标都不同程度得以实现。

一位做职业培训师的朋友也对我说，在成功学领域有一个“3%定律”。虽然我们很难让90%不爱学习的人改变，但可以让那些爱学习却不会学习的人成为“会学习、有目的”的人，让既爱学习又善于学习、最成功的那类人比例从1%变成3%，这或许就是教育与培训的目的。

这不由让我想起，小时候父亲教我气枪打靶的技巧：三点一线，屏住呼吸，有意瞄准，无意扣击。如果将人生目标比做靶心，那善于学习，就能掌握高超的射击技能，而打中靶心就代表成功。光有靶标没有任何意义，拿着枪漫无目的乱射也是徒费弹药而已。只有通过科学、合理、高效的学习，提升射击技艺，并准确命中靶心，这才是成功的应有之义。

打靶易，实现人生各种目标难，而征服它的永远只属于那些会学习、有目标的人。

返乡访古镇，读懂游子情

■ 刁雪萍

我老家在重庆永川松溉镇，是长江边上一个千年古镇。古镇北倚松子山，南滨长江水，古人称江水为“溉”，山水各取一字名曰“松溉”。据清光绪《永川县志·輿地·山川》记载，“松子溉，邑之雄镇也”，镇上街巷阡陌，商号林立，自古就有“白日千人拱手，入夜万盏明灯”之繁华。

今年暑期我与朋友相约回老家，以游客身份重新感受古镇风情。车先开到松溉乡下，看望族亲和老人，朋友提议当日在松溉镇住下。

黄昏的古镇游客不多，漫步临江街，遇上老邻居王大姐，她热情招呼我进门，家长里短地聊开了，她拿出家里四世同堂的照片，脸上荡漾着儿孙满堂的幸福……古镇的夜很静，窗外漆黑江面上有一两处零星灯火，那是航标灯。因为松溉长江段河床很宽，江水湍急，江中还有几小白鹭在江面低飞。

躺在床上翻看《松溉古镇》汇编，盘算着早起可以眺望滚滚长江东流、一轮红日喷薄而出。结果第二天天刚蒙蒙亮，我跑到江边，只见江雾弥漫，对面绵延的山峦丘陵影绰绰，有几只白鹭在江面低飞。

没看到日出，回来时镇上已弥漫起烟火气。迎面遇见一个老人，他问我“哪里来的”，我说“你认识刁家的人吗”，老人说：“刁校长，我是他的学生……”他一连说出一堆我家亲戚的名字，距离顿时拉近了。

我邀老人家共进早餐，一碗干白饭，夹一块嫩豆花，沾上浸满姜油香气的调料，边吃边聊那些古镇往事。吃完早饭我回到祖屋刁家大院所在地大阳沟古街，那里坐落着众多明清时代的古院落，刁家大院是典型的穿斗结构四合院建筑，是我家祖辈用他们的勤劳双手和智慧建造守护的家园。现在大院已归属很多业主，正大门已改成住房，进四合院得从旁边巷道进去，院内还搭建了很多偏房。幸好我见过90岁高龄的老父亲用水彩画展现他记忆中刁家大院的样子。

年少时读沈从文的《边城》，当时只觉得风景很美但离我很远，记得书的终句是：“这个人也许永远不回来了，也许明天回来。”如今再回老家松溉，突然就懂了《边城》里的伤感。如今我已年届退休，逐生叶落归根的念头，于是祈望修缮后的松溉古镇能像一个时代的万花筒，既能看得见祖辈们生活的场景，也容得下年轻人不安于闲适的理想。