

人生加减法

曾有人说：“年轻的时候，拼命想用‘加法’过日子，一旦步入中年以后，反而比较喜欢用‘减法’生活。”

这里所说的“加法”指的是，什么都想要多、要大、要好。譬如，钱赚得更多、找到更好的工作、职位升得更高、房子住得更大、车子开得更豪华等。然而进入享乐中年之后，很多人反而会有一种迷惘的心情，花了半生的力气去追逐这些东西，表面上看来，该有的差不多都有了，可是，自己并没有变得更满足、更快乐。

人生在不同的阶段，需要的东西自然会起变化。

想想，每个人初来到这个世界的时候，都是光着身子，两手空空没带任何东西，那时候每天最重要的“任务”，就是吃、喝、睡。

等到年纪渐长，生活也开始变得复杂。除了一大堆的责任、义务必须承担之外，身边拥有的东西也开始多了起来。

此后，我们不断地买东西、要东西、找东西，拥有的家当愈来愈多，肩上扛的责任也愈来愈重。而那些从各处弄来的东西都是需要

空间存放的，所以，需要的空间也愈来愈膨胀，当我们发现有了更多的空间时，立刻毫不迟疑地又塞进新的物品。当然，累积的责任、承诺以及所有要做的事，也不断在增加。

有一个有趣的比喻说：“我们所累积的东西，就好像是阿米巴变形虫分裂的过程一样，不停地制造、繁殖，从不曾间断。”

这些不断膨胀的物品、工作、责任、人际、财务，几乎占据了全部的空间和时间。许多人每天忙着应付照顾这些事情，早已喘不过气，几乎耗掉半条命，每天甚至连吃饭、喝水、睡觉的时间都没有，也没有足够的空间活着。

瞧瞧此光景，这就是你想要过的日子吗？拼命用“加法”的结果，就是把一个人逼到生活失调、精神濒临错乱的地步。是到了该用“减法”的时候了！

这就好像一个人参加一趟旅行，带了太多的行李上路，在尚未到达目的地之前，就已经把自己弄得筋疲力尽。唯一可行的方法，就是去芜存菁，把那些多余的行

李剔除。

著名的心理大师容格曾经形容，一个人步入中年，就等于是走到了“人生的下午”，这是既可以回顾过去，又可以展望未来的阶段。

容格指出，在下午的时候，就应该回头检查早上出发所带的东西，究竟还合不合适？有些东西是不是该舍弃了？

理由很简单，因为“我们不能照着上午的计划来过下午的人生，早晨美好的事物，到了傍晚可能就显得微不足道”。

或许你过去已成功地走过早晨，但是，当你用同样的方式走到下午，却发现生命变得不堪负荷时，这就是该丢东西的时候了。

用“加法”不断地累积，已不再是游戏规则。用“减法”的意义，则在于重新评估、重新发现、重新安排、重新决定你的人生优先顺序。你会发现，在接下来的旅途中，因为用了“减法”，负担减轻，不再需要背负沉重的行李，你终于可以自由自在地开怀大笑了！（王梅）

短信

△我们每个人都生活在各自的过去中，人们会用一分钟的时间去认识一个人，用一小时的时间去喜欢一个人，再用一天的时间去爱上一个人，到最后呢，却要用一辈子的时间去忘记一个人。

△以宽容之心度他人之过：退一步海阔天空，忍一时风平浪静。对于别人的过失，必要的指责无可厚非，但能以博大的胸怀去宽容别人，就会让世界变得更精彩。

△人的一生，总是难免有浮沉。不会永远如旭日东升，也不会永远痛苦潦倒。反复地一浮一沉，对于一个人来说，正是磨练。因此，浮在上面的，不必骄傲；沉在底下的，更用不着悲观。必须以率直、谦虚的态度，乐观进取、向前迈进。

△99%以上的吵架的原因都是“我以为你会懂”。不是心走得不够近，只是少了一次询问、一个解释、一点耐心。

让豫菜文化薪火相传

周口报业传媒集团主办美食栏目《名店当家菜》

李家

天然小磨香油

名店当家菜

/舌/尖/上/的/周/口 • 舌/尖/上/的/美/食/



周口优选
— Ulife zhokou —



主流媒体记录周口美食，讲述每一道周口名菜背后的故事。

本栏目由“李家天然小磨香油”独家冠名，栏目协办单位火热招募中！

欢迎餐饮企业免费报名。咨询热线：18639402569