

# 往后余生 请多学习



朋友说她的儿子去海外上大学一年，放假回来后，像被调包换了个人似的，以前放假在家没事就唱“嘿嘿哈哈”的幼稚男生，现在带给她太多的惊喜。

比如她下班回家就有做好的中西合璧晚餐在等候，房间也不再像从前那样乱成“狗窝”。有一次，她说要去美发店剪头发，儿子竟然拿出一套理发工具，说他可以在家帮妈妈剪个流行的发型，把朋友吓了一大跳。原来学校里的男生为了省点钱，自学理发技术，相互帮忙洗剪吹，久而久之，人人都成了理发师。

按理说，朋友家是做生意的，孩子应该没有经济上的压迫感。但出门在外，也能体谅到父母挣钱不易，为节约支出，学会了很多生存技能，这是更大的收获吧。

年轻人求学欲强，状态如日中天，他们一旦学习起来自然土别三日当刮目相看。中年人也不示弱，学习起来更猛。前些天我看到一篇有趣的文章——《别得罪中年人，他们狠起来什么都学》，作者说她自己30多岁，为了孩子开始啃国学，学奥数，研究机器人编程……全方位挖掘自身潜力，并不费吹灰之力就成为斜杠中年，看得我目瞪口呆，也佩服到五体投地。

现实生活中，勤学励志的斜杠中年比比皆是，活跃在朋友圈里，丽华是其中之一。3年前她开始学习瑜伽，从最基本的招式学起，一直练到高难度的鹤禅式。多少练瑜伽的人已中途放弃，包括我，她却一直坚持着。去年底她说自己已荣升为瑜伽馆的兼职教练，开始带学员，以后退休可以考虑开瑜伽馆，不怕没事做了。真是眼看她起高楼、眼看她宴宾客。现在，丽华又每天在朋友圈打卡学英语，我觉得她坚持几年的话，出国自由行可以跟在她后面走了。别人学什么我并不看好，但我就看好丽华，因为她是那类一旦开了头就刹不住车、直奔目标绝尘而去的中年人。

说起来，现在好学的人太多了，感觉周围个个是学霸，我都不好意思偷懒。也许是都市生活压力大，技多傍身才有安全感吧。青年人学什么都上手快不费劲，中年人学起来也像不要命。中青年皆努力，老年人是不是可以坐享清福、颐养天年了？还真不是。同事说他奶奶已是90岁的耄耋之年，一人独住，不去养老院，生活基本自理。老人经常在家学做各种创新菜式，有次竟然做了油炸蝎子，喊他去吃。我们都艳羡不已，有这样的神奇奶奶是几辈子攒来的福气吧。

年龄不是问题，心态才是。前天出门，碰到9楼的吴阿姨，她像祥林嫂一样跟我抱怨，这已是第N次，邻居也全都听过数遍，见着都要躲她。她说先生中风躺在护理医院两年了，这两年里她没吃过一顿可口的饭菜，人也瘦了十几斤，因为不会做饭。以前的饭菜全是她先生做的，做得特别好吃。我建议她去附近的食堂吃，她说那家食堂已经吃腻了。我说那就自己学着做吧，她尖锐而高声地回应我：“我今年都70岁了，还学什么呀！”本来我想说同事奶奶90岁都还自己变着花样学做菜，你才70岁，还是个年轻老人呢！但看她一脸嫌弃我不懂事的样子，终没说出口。一个人活到老，忽然没了倚靠，再不学点生存技能，怎么会活得开心？生活就是这么残酷，它才不管谁的死活，撒娇也只有爱你的人才懂。

生命有长短，即便是在同事高龄的奶奶眼里，觉得往事历历在目，也不过是一眨眼的工夫，她就活到90岁了。世界如露水般短暂，许多美好转瞬即逝，终究是要散场的，眼泪无用，叹息无用，回忆无用，然而，学习是有用的，它是一种生活的热情，生之希望。

学无止境，学习提升了我们应对未来变化的底气和能力，也让我们活得更丰富和有趣。往后余生，请多学习。

(梅莉)

## 都想聊自己

以前，我曾问过一个问题：你喜欢什么样的人？朋友答，我喜欢喜欢我的人。即对自己感兴趣的人，愿意分享自己思想的人，这样的人，让自己感觉到存在的价值。

闺蜜小禾最近很苦恼，对我说：老公整天和电脑“长”在一起。我对他说公司里遇到的不公平的事，说一下工作中遇到的烦恼，他总是一脸不耐烦地说，不要把公司的烦恼带回家，你自己烦恼就足够了，何苦再来烦我。小禾说其实自己也知道工作上的事，他帮不上忙，就是想他能陪我聊聊，让我释放一下情绪就够了。但是，老公说，如果闲得慌，你就不能培养个爱好吗？小禾逛街解闷，回来问老公：“你看我新买的衣服好看吗？”谁知老公看都没看就说：“好看，你自己喜欢就行。”小禾感觉快崩溃了。

遇见说不到一块的人，却偏偏和他牵扯在一起，真是一种无奈。有句话说得好，“我曾以为生命中最糟糕的事，就是孤独终老，其实不是。最糟糕的是与那些让你感到孤独的人一起终老”。聊天是为了表达自我的感受，这是一种情感需要，更是一种生理需要。

女友小青最近失恋了，她在电话中的声音也是忧心忡忡的，她问我：“你现在忙吗？我想跟你聊会儿，我心里好苦恼……”生活里经常有这样的事，别人有十分迫切的愿望想和你交流，有时自己也有这样的感受，内心很痛，即使对方使用惯常使用的安慰的话，那不是止疼片，也不能从根本上挽救你，可就是想和别人聊聊自己。

人是社交动物，在大部分时间里人们都想聊自己，因为聊自己时，有一种内在的愉悦。一项心理研究给出了一个简单的解释：因为这样做很爽！神经学科学家戴安娜·塔米尔说：“自我表现格外让人满足，为了谈论自己人们甚至愿意放弃金钱。”强烈的满足感，让我们情不自禁地去这么做。

多少人漂泊万里，兜兜转转，只为了找到一个说得着聊得来的人。夜深人静，百转千回，却不肯将心事倾诉于聊不来的人，因消解孤独并不是只要倾诉就可以，更需要理解和反馈，最好还要懂你。世上的人遍地都是，聊得来的人却千里难寻。

找不到能聊的人，那你试过和自己聊天吗？在夜深人静的时候，躺在床上，与自己的心灵去对话。真正能温暖自己的是自己的体温，当你找不到聊天的对象时，不妨试着和自己说说心里话，或写在日记上。释放了，才能更轻松地前行。

(孙荔)

