

阅 / 读 / 启 / 迪 / 思 / 想  思 / 想 / 提 / 升 / 作 / 文

# 时文精读

时间不是老人

SHIWEN  
JINGDU

提升阅读与写作的345篇智慧短文

第六辑

陕西师范大学出版总社

阅 读 启 迪 思 想  思 想 提 升 作 文

# 时文精读

时间不是老人

SHIWEN  
JINGDU

文  
短  
智  
慧

提升阅读与写作的345篇

主 编 尹庆华  
副主编 杜英萍 郑 闯 张伊桐  
编 著 名著悦读课题组：

尹庆华 杜英萍 郑 闯 张伊桐 温见文  
丘卓立 王 艺 张家欣 陈素芳 罗华欣  
何佳霖 林佳华 曾嘉红 李 杰 叶 雷  
江 雅 李潮钦

6  
第六辑

陕西师范大学出版总社

图书代号 ZW14N1859

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

新阅读时文精读. 第6辑 / 尹庆华主编. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2015. 3

ISBN 978-7-5613-7411-5

I. ①新… II. ①尹… III. ①品德教育—青年读物  
②品德教育—少年读物 IV. ①D432. 62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第214888号

注：因时间紧迫，我们未能及时与有关作者取得联系，在此表示诚挚的歉意，望有关作者及时与我们联系，以便奉寄稿酬。

## 新阅读时文精读 第六辑

XINYUEDU SHIWEN JINGDU DI-LIU JI

尹庆华 主编

---

责任编辑 / 李 岩

责任校对 / 韩娅洁

装帧设计 / 新起点设计室

出版发行 / 陕西师范大学出版总社

(西安市长安南路199号 邮编710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

印 刷 / 西安东江印务有限公司

开 本 / 710mm×1010mm 1/16

印 张 / 10

字 数 / 180千

版 次 / 2015年3月第1版

印 次 / 2015年3月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5613-7411-5

定 价 / 20.00元

---

读者购书、书店添货或发现印装问题，请与本社营销中心联系、调换。

电话：(029)85251157 传真：(029)85307636

## 沉下去，然后飞起来！

◆尹庆华

阅读是多么好的一件事！

我们阅读别人写的我们的生活，我们阅读别人写的我们的人生。我们在阅读中重温着、体验着、开掘着、苏醒着我们的经验和记忆；我们在阅读中得到人生的阅历、情感的熏陶、审美的愉悦、道德的感化、写作的方法；我们在阅读中看到世界的阔大与丰富、灵魂的高贵与清澈、思想的尊严与美好；我们在阅读中走近作者和编者，同时也走进我们自己的心灵。

在阅读中，我们走进阳光，触摸着它的和煦；我们走进高贵，景仰着它的尊严；我们走进亲情和爱，感受着它的温暖；我们走进历史，注视着它的背影；我们走进理性，惊诧着它的透彻；我们走进我们自己，走进内心，走进我们难以抑制的情感和冲动……

阅读，就是给自己的灵魂洗礼，使自己目光澄澈、心灵澄澈的过程；就是打开自己、放低自己的一个谦和的、虚怀若谷的姿态和过程；就是使自己沉静下来、沉淀下去，再站起来，站成一座巍峨的山，然后飞起来，飞成一只雄鹰的过程。

在总量巨大的阅读材料面前，我们是拥有不同个性的读者，我们的经历不同、阅读角度不同、心路历程不同，我们的解读自然也不同，而这种不同正是我们所期待的一份惊喜。在此，我们着眼于读者的“成长”需要，精选新鲜出炉的时文，为读者提供了“生活在别处”的经验和道理，以期给予读者更多的比照和思考。这里的“别处”既有本土的，又有外埠的；既有年长者的睿



智，也有年幼者的稚拙；既有过往的经历，也有当代的感悟。

当我们精心阅读时文的时候，就已经开始让心灵往下沉。可是，要怎样站起来，站成一座巍峨的山呢？这就要用心感悟。我们阅读文章都是会有所感悟的，但是，怎样将零碎的内容概括、提炼、升华？怎样将自己的感悟用文字的形式表达出来？怎样通过阅读文章来提高自己的写作能力？

我们很用心地编写了“心之悟语”，这些阅读感悟突破了传统的抽象点评模式，我们尝试通过梳理文章，高度概括，并融进自己的感悟和观点，在作者和读者之间架起一座桥梁。这些感悟既有对文章精髓的进一步解读提炼，又有与读者的平等对话，引发读者对文章的思考，还有对写作技巧的欣赏，以期提供一个可供参考的提炼概括的范本。这种提炼和概括的能力非常重要，如果能将这种感悟模式用到作文里就会不露痕迹、潜移默化地提高写作能力。

就这样，我们以写作点为经度，以阅读为纬度，编织了一个阅读与写作共生共荣的美丽世界。每一编精选一条写作线索，每一篇提炼一个写作要点，由浅入深，循环往复，在美妙的阅读感悟中体会写作的要义，同读者一起在阅读中分享写作的经验，以期达到读写双效的目的。

此外，我们的感悟只是大海中的一朵浪花，只是小溪里的一片涟漪。我们更在意读者和我们一起思考。我们力求做到和读者平等地交流，不把我们的感悟强买强卖地硬塞给读者，而是在读者的眼前拓出一些立体交叉的通道。我们是编者，也是真诚的读者，我们共同拥有许多烙在心灵深处，或痛苦沮丧或快乐愉悦或清新忧伤的“集体记忆”，关于国家、关于人民、关于生命、关于生活、关于自然……

我们用一颗虔诚的心，与作者对话，与人物共鸣，与自己沟通，与生活交流，与智慧对话。我们展示的是思考的过程，而不是一个个思考的终点。我们在对话、共鸣、反思、质疑中，与读者一起成长，一起展翅飞翔。

·让我们好好阅读，天天感悟。

·让我们一同勾勒那条成长的轨迹——沉下去，然后飞起来！

# 目录

第六辑

时间不是老人

## Contents

### 第一编

赢在北大清华起跑线，输了什么

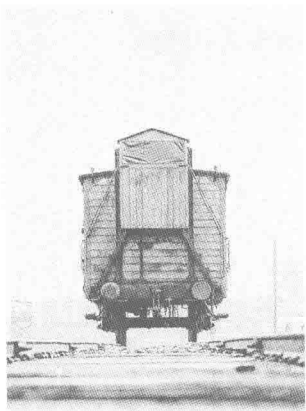
- 001 阅读地图：社会热点，是写作的源头活水
- 002 赢在北大清华起跑线，输了什么
- 005 不是世界不好，而是你见得太少
- 007 Wi-Fi里的焦虑人生
- 009 谁最歧视中国人
- 011 我承认我不曾历经沧桑
- 014 广场舞与时代病
- 016 我进的是大学，不是娱乐圈



### 第二编

你的一生如此漫长

- 018 阅读地图：叙事，有丰富多彩的笔法
- 019 你的一生如此漫长
- 021 没有了母亲的母亲节
- 024 一场壮烈长哭
- 026 他像傻子一样爱我
- 028 人人都是募捐大师
- 031 她选择规则
- 033 让小狗活得有尊严

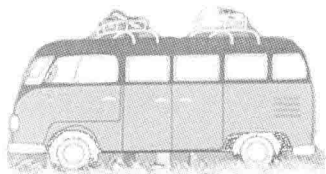


# Contents

## 第三编

### 父亲的手

- 035 阅读地图：写人，要塑造出人物立体的形象
- 036 父亲的手
- 039 喝不上鸡汤的母亲
- 041 野猪横行的日子
- 044 父亲回家时
- 048 我为人人，人人为我
- 050 妹妹
- 052 三爷和麻雀



## 第四编

### 期待着您的夸奖

- 055 阅读地图：情感，是文章最动人的涟漪
- 056 期待着您的夸奖
- 058 挨打的记忆
- 061 让恨像花儿一样
- 062 与草化敌为友
- 065 一条老狗
- 070 爱是偷偷的陪伴
- 073 你们所做的事情，让我在夜晚哭泣



# 目录

## 第五编

### 理想是你最大的隐私

- 076 阅读地图：哲理，能让文章意蕴深厚
- 077 理想是你最大的隐私
- 079 又有谁的青春是安逸的
- 082 不完美生活的美好
- 084 没有点奢侈又算什么生活
- 086 时间不是老人
- 088 蚂蚁、狗和人的鄙视链
- 090 我是印第安人，我不懂



## 第六编

### 一场无人知晓的远行

- 094 阅读地图：构思，是为文章搭建基本的骨架
- 095 一场无人知晓的远行
- 098 造梦师谢幕
- 100 一条怀念大海的烤鱼
- 104 那一年的风雨
- 106 山草壮
- 109 一条狗的事业
- 112 父亲的信





# Contents

## 第七编

### 画在手腕上的表

- 114 阅读地图：细节，给简单的事情增添独特的艺术魅力
- 115 画在手腕上的表
- 117 你是我绑来的人质
- 121 小谣言
- 124 干净背后的力量
- 127 传家宝
- 131 徒步中国
- 134 把自己想象为成功者



## 第八编

### 我们彼此的人生是独立的

- 136 阅读地图：语言，有着摇曳多姿的风格
- 137 我们彼此的人生是独立的
- 140 妈妈的小院
- 142 献给父亲的鲜花
- 145 美国名校“泡”得来
- 147 小胜利
- 150 洗手是为了再弄脏



# 第一编

## 赢在北大清华起跑线，输了什么

### ◆ 阅读地图

社会热点，是写作的源头活水。

《赢在北大清华起跑线，输了什么》，独特而细致的心理描写，真实地再现了“学霸”华丽背后的酸楚，写出了心灵的深度。《不是世界不好，而是你见得太少》，针对流行观点“这个世界不好”发起议论，通过亲身经历的事件来探讨妄下判断的后果，写出了新意。《Wi-Fi里的焦虑人生》，抓住“Wi-Fi依赖”现象发起议论，生动地再现情景，深入地剖析心理，上升到人生哲理的高度，写出了深度。《谁最歧视中国人》，以小见大的手法，写出了中国人对自己的歧视，道出了中国社会的一些不合理现象，发人深思。《我承认我不曾历经沧桑》，蒋方舟用青春的笔墨回顾高三那段沧桑的岁月，描写细腻而新颖，将“全民高考”现象写出了个人的温度。《广场舞与时代病》，广场舞噪音扰民冲突事件经常成为新闻的焦点，挖掘社会热点背后的深层原因，有理有据地论说，才能达到令人警醒的效果。《我进的是大学，不是娱乐圈》，“大学校花”“女神”现象喧嚣的背后，是大学精神的沦落，挖掘热点的价值，给社会传递正能量，是文章立意成功的关键。



## 赢在北大清华起跑线，输了什么

◆ 阳代慧

高中时的我，在一条叫作“好学生”的康庄大道上奔跑。

每次考试我的总分都能比第二名高出100分甚至更多；我还在校学生会担任重要职务，有一群来往甚密的“同事”；我组织了一个文学社；我不谈恋爱，不乱花钱，不购物，不去娱乐场所；我对老师很有礼貌。有位老师说，我是一个完美的学生。

但是我没有朋友，从没有女生跟我聊八卦。我每天睡不着觉，常常觉得自己在发烧，头发一直在掉，额头的皱纹一直在长。因为睡不着，我清晨6点就起床去没开门的教室门口看书，夜里12点还打着手电在被窝里看书。

我的手上总是不分季节地长满了湿疹，一洗衣服就钻心地疼。我经常咽喉红肿，牙疼上火，不断吃药，然后胃也疼起来。

尽管我住在十几个人的大宿舍，可没有一个人发现我这种濒临崩溃的状况——包括我自己。

我的注意力全在读书上，除此之外毫不用心。我就像在一片荒漠上生长着，自己营养不良，干枯瘦小，周围还寸草不生。奇怪的是，那时候我并没有感觉到寂寞。

高考时我凭着运气才勉强上了北大。在北大的第一年，我几乎没上过课。我成天躺在床上，睡不着，醒不来。我的口腔、呼吸道、肠胃、皮肤……没有一处是健康的。我只知道自己就像沙漠中的枯草，连哭都不会哭了。

有一天，我挣扎着爬起来去上一门叫作“古典音乐概论”的课。当维瓦尔第《四季·春》的快板笼罩了偌大的阶梯教室，我感到头皮发麻，全身起了鸡皮疙瘩。后来，在德沃夏克《自新大陆·第四乐章》的宏大喜悦中，我无法控制地泪流满面。从那时候起，我开始慢慢地恢复了对情绪的感知。我确立了自己努力恢复的方向：用感性和直觉拥抱生活。

这是一条非常漫长的路，大概经历了十年的时间。最困难的，也是最基本的，就是恢复对自己和生活的观察。

大家都活在现实里：有的三五成群，享受爱情和友情；有的步步为营，取得漂亮的学分，争取各种荣誉，准备保研或是出国；有的废寝忘食地攻读第二学位，准备离开中文这个并不好找工作的专业；有些家境并不



宽裕的同学，早早地开始打工挣钱养活自己。

而我，仍旧浑浑噩噩地站在人来人往的现实的路口，无法迈动一步。我几乎没好好上过课，也没干过什么挣钱的活儿。我经常感到钱不够花，有时候吃完午饭发现晚饭的钱不够了。所有的集体活动我统统不参加，因为要交钱。我觉得哪儿都不对劲，却不知道到底什么不对劲。

夜晚，我辗转反侧，无法入眠，在心里盘算着用什么方式，能让自己死得更好看，最好能看起来像是莫名其妙地自然死亡。

我仍然没向自己求助，也没向任何人求助，自然没有得到来自外部世界的任何启示。

大学三年级，有一天，围着未名湖转圈，我突然意识到，自己想得太多，做得太少了。在大家都把各自的出路规划得差不多的时候，我意识到自己远远没有准备好离开校园去工作。因为难看的学分，我没有任何保研的机会。我努力考研到了隔壁学校——清华，争取了三年的缓冲时间。

第一个寒假，所有人都回家了，我独自待在宿舍。深夜，我躲在被窝里哭：我是个很穷的姑娘，之所以没有回家过年，仅仅是因为买不起往返的火车票。

许多年之后，想起那一晚，我还是觉得它很重要，因为我开始把思绪从云端拉回现实，这是我整个人开始稳稳当当地立在地上的第一步。

我开始想要挣钱养活自己。每周两次，我很早乘地铁13号线到龙泽，又换乘公共汽车去一所民营大学教大学语文。我的经济宽裕了一个学期，代价是我放弃了两三门已经选好的选修课，包括当时很想上的新闻英语。

我始终无法处理复杂的状况，因为我没办法同时兼顾许多件事情，这是一种叫作“注意力缺陷”的病症，来自遗传的神经发育缺陷，更来自早年高度紧张的身心状况。

我跌跌撞撞地念完了三年研究生，以不太漂亮的成绩拿到了硕士学位，而且东拼西凑地勉强解决了温饱。我学习节奏的混乱、经济状况的窘迫，连我当时的男朋友都毫无察觉。因为在内心的失察和迷茫之外，我表面的乐观自信、无忧无虑表现得更加突出。

然后，我屏住呼吸，毫无自信地到处投简历，面试找工作。慌里慌张地，我换了三家公司，工作了五年，一边因为高度负责的工作态度、活跃的创意思维和工作能力受到赞赏，一边因为糟糕的合作能力备受排挤和打击。职位在提升，但我内心那种无以为继、随时要崩溃的感觉越来越强烈。

到了老板把我列入重点培养梯队的时候，我终于用一种简单粗暴的方式结束了我在一流广告公司的职业生涯：我提出了辞职，面对老板的挽留却说不出一个像样的辞职理由。最后我说：“我要回家写小说。”

我装作奋进的样子，天天在电脑面前坐到深夜，但常常两三个月一个字也写不出来，丢

三落四的状况有增无减。

因为长期的焦虑，我的内分泌系统也遭受了重创，在备孕的过程中我发现自己的雌性激素水平已经接近更年期。

终于到了要么崩溃、要么重生的临界点，我积累了多年的冲动爆发了。

我开始求助专业人士。以33岁的“高龄”，我勇敢地挂了医院的儿科号，去看“注意力缺陷”的病症。后来我又花了一年半的时间，花了一笔钱，跟一个资深的心理咨询师一起工作，努力觉察和尊重内心的感受和愿望。

一切开始慢慢好转。当我能顺利完成每天的工作，心安理得地逛街、看电影、见朋友、读书的时候，我终于有一种感觉：自己的人生开始了。我也有了气氛温和的小家庭。

现在，我内心的小小城堡已经打开了大门，现实纷至沓来。我还可以欣赏到伴侣、朋友们内心的花园。世界终于开始像一幅丰满的画。心境如沙漠般寸草不生的日子过去了，而且永远不会再来。

我是个在重男轻女的农村长大的女孩，作为四个孩子中的第三个、前三个女儿中的最后一个，是最不受父母欢迎的孩子。更不幸的是，我有一颗聪明到敏感的心。我想尽一切努力来赢取别人的认可，却忽略了学习与现实、自我相处的技能。这就像游泳时不学习换气，妄图使劲憋一口气游到终点一样。我抓住了唯一能被认可的路——读书，试图憋着这口气赢到人生的终点。这个念头让我生活得很贫瘠。

那个小女孩，独自站在寸草不生的沙漠中，多次濒临绝境，最后她还是努力把这沙漠变成了驼铃悦耳的绿洲。她还站在那里，四周已开始生机勃勃。

我为人处世、开始事业比同龄的朋友们晚十年，但我依然认为自己有所成就。并不是每一个人都能主动斩断代代相传的爱的贫乏，也并不是每一个人，都能承受蜕皮重生的痛苦。

（选自《中国青年报》2014年7月16日）



## 心之悟语 |

“我要当学霸”，是很多中国学生的座右铭。学霸们往往“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，对于学习非常专精，因此屡屡得到高分。

学习固然重要，但如果脑子里只想着课本，与世隔绝，不关注外面的世界，不与人交往，一味追求高分、追求名次、追求卓越、追求完美……那人生会是一种怎样的状态呢？

学习是必须的，但并不是两耳不闻窗外事的“呆”学，否则，就算你赢在北大清华的起跑线上，而不知道怎么跟人相处、跟自己相处，你是一个天才又

能怎样？

“学霸”“我要上清华”“北大才女”“不要输在起跑线上”等社会热词经常见诸网络、报刊等媒体。怎样将热点问题写出深度呢？那就是将热点写深入、写细致。

“我”赢在了清华北大的起跑线，但回首在北大的日子，却并没有大众眼里的华丽光鲜。

文章记叙了“我”蜕皮重生的过程。

“我就像在一片荒漠上生长着，自己营养不良，干枯瘦小，周围还寸草不生。”“世界终于开始像一幅丰满的画。心境如沙漠般寸草不生的日子过去了。”“那个小女孩，独自站在寸草不生的沙漠中，多次濒临绝境，最后她还是努力把这沙漠变成了驼铃悦耳的绿洲。”

内容细致，决定了文章丰富的程度。作者运用独特的比喻描写“我”的心理感受，真实地再现了“学霸”华丽背后的酸楚，写出了心灵的深度。

高分、名牌大学不是读书唯一的目的，重要的是通过读书，学会生活，学会爱，学会与他人相处，更重要的是，学会与自己温柔地相处。

## 不是世界不好，而是你见得太少

杜崧炫

仅仅凭借我们所见过的那些浅薄世界，就去评判一切，其实并不明智。

在一家高大上的公司上班的最大好处之一，是经常有带着我分辨不清是哪种腔的各种级别的BOSS过来发好吃的。那天戴着绒线帽的某个香港口音的潮男走进办公室，和办公室里的各位打着带着长途航班气息的招呼，施施然掏出一个精致的罐子，分给众人。

盒子里面的吃食是做得精致的马卡龙。一个一个色彩缤纷模样小巧，甚是可爱，不过，于我而言也就仅限可爱。我对马卡龙这种甜点没什么好感，以前在某价格不菲的西点店路过，小小一个几十元，我这种嗜甜如命的人，都觉得它黏糊糊的，除了甜腻得吓人之外别无长处。

“哇，好好吃哎。”老板吃了一个，连连赞叹。我随手从盒子里拿了一个粉红的，咬了一口，刹那明白了马卡龙为何获得如此多的美誉。杏仁小圆饼外壳酥脆，内里却湿润香甜，满满的草莓酱恰到好处，口味层次丰富，丝毫没有甜腻的感觉。

吃完马卡龙，脑海里闪过了一句话：“你以前觉得马卡龙不好吃，不过是因为你没有吃

过真正好的。”

一个朋友，极为讨厌推理小说，每每看到我在读，总是要对我批判一番，说是穷极无聊。后来我觉得不胜其烦，死活推荐了海堂尊的《巴提斯塔的荣光》给他。过了一周，他把书还我，颇为扭捏地问我还有没有其他类似的书籍可以推荐。这大概是我见过的第一个黑转粉的故事。

小时候买了许多青少版的世界名著来看，长大后也经常看一些翻译作品。我曾经非常想不通一些名著何以会被称为名著。不仅晦涩，而且枯燥，句子亦是拗口。后来有机会读了一册名家翻译的版本，方才感受到信达雅的美。

这世上有太多的人，吃过几次烧坏的鱼，便判断鱼肉不好吃；读过几本烂书，就信了书不好看；听过几件杀人案，就觉得人心都是坏的；见过几个坏女人，就说女人都只爱钱；遇上过几个渣男，就说男人都是骗子；分过几次手，就以为世界上没有真爱，甚至不仅是自己悲观，还要把这种情绪强加到别人身上。

我一直都很讨厌妄下判断与故作成熟这两件事。很多时候，我们轻易地判断某件事不好，没希望，没结果，不过是因为我们看见过的太少，或者看见的东西层次不够。而仅仅凭借我们所见过的那些浅薄世界，就带着一脸的成熟去评判这个世界，其实并不明智。

心空无一物才会寂寞，人无所相信才会痛苦。

这世界并非不好，不过是我们未曾见过好的罢了。

（选自《青年博览》2014年第10期）



## 心之悟语 |

我之所见，乃沧海中的一粟；我之所闻，乃大千世界的一角。而我，却误以为明白了整个世界。

生活乐观一些，视野开阔一点，才不会如井底之蛙顶着巴掌大的天空，就以为洞悉了整个世界，就如东游的河伯唯有站在汪洋的面前才发觉自己的渺小。能一花知世界、一叶知菩提者，那得具有怎样的大智慧啊。

文章针对时下流行的观点“这个世界不好”发起议论，通过亲身经历的几件事来探讨妄下判断的后果，从而得出结论：仅仅凭借我们所见过的那些浅薄世界，就去评判一切，其实并不明智。

世界一直很好，我们要做的是：努力地去发现那块最好的马卡龙。

## Wi-Fi里的焦虑人生

赵建伟

前些日，和朋友一起去喝咖啡，店里有免费的Wi-Fi。我忍不住登录微博、微信、QQ朋友圈，一边不停地做手指运动，一边和坐在对面的朋友聊天。不巧的是，手机突然没电了，我懊恼地把手机颠过来倒过去，反复看了几遍，突然觉得它像一块砖头，很想拉开窗子立刻把它扔出去。接下来，时间变得很无聊，我对这次聚会也失去了兴致，很想马上回到家里给手机接上电源。

问问身边的朋友，他们也深有同感。

大学时的一位同学，每天都在微博上更新消息，差不多半个多小时或一个小时就发一条，字数也不多，大多是记录自己某一时刻正在做的事情或者心情。有时候是“忙死了”，有时候是“累毙了”，有时候是“和父母在一起吃饭真开心啊”。我忍不住问他：“既然忙得要死，累得够呛，你干吗不好好休息，好好享受和家人在一起的生活，却整天拿着手机呢？”他一愣，继而很无奈地说：“一时半会儿不发信息，就好像漏下了或者错过了天大的事情，我就会变得很焦虑。我想我可能患上了‘Wi-Fi焦虑症’。”

Wi-Fi焦虑症是随着智能手机和无线网络的普及，一部分使用者尤其是年轻人因为无法实现时时在线沟通而产生的一种焦灼状态。很多人吃饭要找有Wi-Fi的餐馆，住宿要找有Wi-Fi的旅店，就算外出旅行也要找附近有Wi-Fi的景点。因为Wi-Fi的存在，所以长时间的候机、上下班的路程也似乎不寂寞了，而一旦失去“扫一扫”“摇一摇”的机会，他们立刻就会萎靡不振，不知道自己应该做些什么了。

一位朋友要去一个偏远的山村采风，临行前，他不无忧虑地说：“我担心在那里找不到Wi-Fi。”果不其然，在他外出的那段时间里，他的微博没有更新，微信上也不见踪影，每天活跃在网络世界的一个人就这样消失了。一周后的一天，他突然从网上冒出来说：“哈哈，这家餐馆有Wi-Fi！”兴奋之情溢于言表。等他结束采风回来后，大家看他蓬头垢面，精神颓靡，像是经历了一场浩劫，他说：“在那里，我大多数时间都没法上网浏览信息，没法看别人给我的回复，真真是憋屈死了。”突然，他又很轻松地说：“不过经过这段时间之后，我竟然感觉好多了，不那么依恋Wi-Fi了。”

哈佛大学最受欢迎的幸福课主讲人泰勒·本·沙哈尔先生说，生活的真相是无论何时我们能控制的只有自己。事实上，焦虑的状态就是我们因为没办法控制自己的欲望而产生的一种无力感和挫败感。与焦虑相处的最好办法就是把焦点从外在转移到内在，从失控的部分转移到可控的部分。



如果能像这位去采风的朋友一样，适时地远离Wi-Fi，重新把目光拉回到现实世界里，这种焦虑的状态就会得到明显的改善。事实上，在虚拟的网络世界里，我们并没有看起来的那么重要。别人虽然你的名字下面点击了“关注”，但也并没太把你放在心上。原来，我们一直害怕的，不过是自己被这个世界遗忘。那么，重新找到自己，从心里放下Wi-Fi就不是那么难做到了。

如果能做到这些，欢迎你，回到真实的世界！

(选自《知识窗》2013年第12期)



### 心之悟语 |

你有Wi-Fi焦虑症吗？

跟朋友聚会，你会不会四处寻找有免费Wi-Fi的餐厅？菜还没上来，你是不是赶紧拿出手机，埋着头一丝不苟地玩着手机？菜上来了，你是不是又用手机各种角度对准精美的菜肴，拍摄，发朋友圈，收获各种赞？

我们经常发现，有人到任何一家餐厅，还没坐稳，就忙着登录Wi-Fi了，如果这家餐厅没有Wi-Fi，就只得悻悻地坐着，百无聊赖地等着上菜。

很多人认为Wi-Fi是生活中不可或缺的。被信息社会裹挟的人们，对Wi-Fi产生了高度依赖，离开了Wi-Fi就万般焦虑，这跟那些瘾君子相差几何？

我们沉醉Wi-Fi，只是想在网络中找到一个更美的自己，只是不想被世界所遗忘。事实上，在虚拟的网络世界里，我们并没有那么重要。别人虽然“关注”你，在你的微信上点赞，但并没太把你放在心上。其实，只要在生活中找到一个真正的自己，从心里放下Wi-Fi也不难。

“Wi-Fi里的焦虑人生”，文章抓住社会热点现象发起议论，生动地再现情景，深入地剖析心理，最后上升到人生哲理的高度：只有回到现实世界，活出真实的自己，才是正确的人生态度。

