

态度

只有活着，才是人生的头等大事。你最需要的不是挣大钱，买豪宅，透支精力超速运转以成为金光闪闪的老大。你最需要的是，健康。生死之外无大事，没有非熬不可的夜，非喝不可的酒……

不要以为死亡离你很遥远



红肚兜儿

红肚兜儿，女，专栏作家，地道北方人，正牌天蝎座。专栏散见《南都娱乐周刊》等。

在足够年轻时，死亡总是遥远的，是属于他人的。参加过葬礼，莫不都是老人家，活到了一定岁数，死亡也就成了寿终正寝，悲痛也就没那么强烈。而到了30岁，无论你愿不愿意，你会开始听到同龄人逝去的消息，那个熬夜加班忽然猝死的人，那个刚做完体检生龙活虎几天之后就突发心梗的人，那个大大咧咧从没过医院却忽然患上绝症的人……他们有时就在你身边，就是你的朋友或同事。他们不过30多岁，刚刚开始成熟强壮的时候，在突袭的死亡面前，成为了一粒悄无声息的灰尘。

我们只是想活下去，但有时活不下去，显得如此艰难。有人用尽全力之后，被迫松手，呼出了最后一口气。也有人因此陷入阴影里，沮丧抑郁。有个朋友因为同学去世而哭了一整天，他一边喝酒一边哭，喝一会儿，哭一会儿，怎么也想不通，那么年轻的人，跟女朋友谈了四年恋爱正准备结婚的人，半年前还兴冲冲打电话说自己下决心大干一场的人，怎么会死了？那么活生生的一个人，仿佛打个电话过去，他就能立刻接起来说“喂”。

死亡造成的阴影可以持续多久？亲人，爱人，朋友，同事……最初的悲痛如钝锤击打胸口，无论多么用力捂着，还是疼。可这种疼，早晚會消失，因为人们惧怕死亡，也能接受死亡。当疼消失，我们又以为一切恢复原样，死亡变得遥远，而活着是多么不易察觉的事，就像呼吸和眨眼。

但是，当你回想那些死亡，想起那些再也回不来的人，就知道，只有活着，才是人生的头等大事。你最需要的不是挣大钱，买豪宅，透支精力超速运转以成为金光闪闪的老大，你最需要的是，健康。生死之外无大事，没有非熬不可的夜，非喝不可的酒，不要放肆地消耗年轻的身体，以为老了之后一切就会舒适安逸。每个人，以一具肉身入世，它总有使用期限，耗损太快，过后是补不回来的。

年纪越大，要面对的死亡就越多，一声叹息之后，更得珍惜活着的自己。以前劝慰丧失亲友的人，总说节哀顺变，现在我还会加一句——活着的人，好好活。

姚贝娜好好地活过，她2011年患乳腺癌后接受了乳房切除和再造手术，2013年她站在舞台上时，光彩照人，放声高歌。病魔尾随着她，而她尽力向前走，就算躺在病床上，她也在微博上轻松地写：“希望自己快快好起来，贝壳们不要担心哦，等我满血复活吧！”她拥有属于自己的一场发光人生，短暂地、热烈而美丽地划过，无论消失多久，打开音响，她的声音就能鲜活地流淌而出。

于娟写下《此生未完成》时，不到32岁，这个胖乎乎爱笑爱吃的高学历姑娘，在生命的最后时刻，被乳腺癌折磨得痛不欲生，而她依旧在文字里开着玩笑，依旧在告诉你她一岁多的儿子有多好玩。她说，“哪怕就让我那般痛，痛得不能动，每日污水垢面趴在国泰路政立路的十字路口上，任千人唾骂万人践踏，只要能看着我爸妈牵着土豆的手去幼儿园上学，我也是愿意的。”

是的，也许我们终究是一粒灰尘，但每一粒灰尘都贪恋这个世界，就算生活只肯打开残酷的一面，能活下去，就要活下去。

态度

你从婚姻中逃离几天试试



艾小羊

艾小羊，专栏作家，有《爱的智慧，决定女人的一生》等情感专著。

每年，我会从婚姻中逃离15天以上，是一种近于完全的逃离，每天只剩下一个问候的电话，我的逃离某种意义上是我先生或孩子的节日，意味着放松或者放空。几乎在所有的婚姻中，女性都会不知不觉地成为家庭的灵魂人物，让大家依靠或者敬畏，产生一种母爱关怀的同时也形成了某种权威的压力。

宝宝刚断奶的那次出逃格外艰难。纠结很久，我还是踏出家门。一切都好，包括断奶不久的宝宝，因为之前做好了准备工作，她对于母亲的短暂离开表现出超然的淡定。我失落地发现，并非他们断不了对我的依恋，而是我自己断不了对他们的挂念。

总听到主妇抱怨家庭占去自己太多时间，不能与朋友一起，不能一个人旅行，连买东西，都由逛街变成了网购，一只眼睛盯着孩子，一只眼睛盯着屏幕。抱怨生活总是很容易，却很少人去想，究竟是生活将我们推到了背负重担的境地，还是自己断不了做婚姻主人的执念？

一边抱怨负担很重，一边抓得更紧，太多女性需要在婚姻中来一场断舍离的革命。

断，是断了做永恒女一号的执念。丈夫离不开自己，孩子离不开自己，家离不开自己，你真那么重要，还是缘于内心的不安全感，而有意无意地将自己置于宇宙中心的位置？如果你习惯性站在他人角度想问题，现在请摘掉近视眼镜，站在自己的角度看待婚姻。

如果你想要逃离，就真的逃离一次。一天也好，一周也罢，完全站在你自己的角

度，考虑自己的需要，做自己喜欢的事情你会发现，家人并没有因为你做了自己喜欢的事情就世界坍塌，生活一如既往，命运依然站在它应该出现的路口。之前的担心原来只是你的一厢情愿，在你不做太阳的日子，床单的确一周没换，马桶确实脏了一点，每天晚餐都是凑合，然而他们活得很好，父亲带孩子尝试了不一样的活动，他们的脸上也有不一样的阳光。

家人并非每时每刻都需要你，过去，让你感到压力巨大的并不是他们，而是你自己心中关于“家人每时每刻都需要我”的执念。

舍，是舍弃多余的东西。什么是婚姻中多余的东西？关于婚姻的所有完美主义的期待与想法。

林语堂说过，婚姻是一种妥协的艺术，是一加一的民主，一对一的自由。婚姻是底线之上，退一步海阔天空的艺术，如果你希望你每天说“我爱你”，不如你先亲口对他说“我爱你”，婚姻不是改造一个人，而是容忍一个人。

每天说我爱你，每天一个亲吻，每天在对方的朋友圈留言十条以上，要求他对你始终保持恋爱时的热度……如果舍不了公主梦，就不会有幸福的婚姻。爱情是点心，婚姻是正餐，点心可以极尽华美，正餐却是粗茶淡饭最健康。

走，脱离对幸福婚姻的执著。每个人步入婚姻，都是为了白头偕老、一生幸福，然而，婚姻就像爬山，爬得慢的人，难免遇到崎岖的山路甚至雷雨、狂风、泥石流，而爬得快的人也并不幸运，当他们站在山巅，往前一步，无论哪一条都是下坡路。

婚姻是一个复杂而漫长的过程，在它面前，幸福这个词显得过于单薄、武断。

当你想说话的时候，有一只耳朵可以倾听，当你生病的时候，有一个身影给你勇气，至于他是不是真的理解你，重要却并不重要。人的一生，绝大多数时间都活在自己的偏执里，如果你觉得两个人的生活是孤单的，一个人的生活更会孤单得让你无法忍受。

如果你不再问自己“我幸福吗”，你就是幸福的。你的眼睛应放在每一天的生活，快乐地照顾花草，欣赏孩子微小的进步，感恩丈夫提醒你带钥匙，感谢办公室，它为你提供了另外一种生活。

生活本身与你的感受是两回事。生活的每一天都有许多值得感恩、欣喜的事情，而倘若你总想将朋友圈里看到的所有恩爱品种，全部穿在自己身上，你不仅今天得不到幸福，并且永远得不到幸福。

【凤网照片秀】总结你的2014

活动内容：

快行动起来，翻出相机、手机、朋友圈相册，看看自己和家人一年的变化，留住温情时刻，用照片来总结你的2014。

活动奖励：

本次活动将选出15篇优秀作品，每名获奖者都能在DAYLIGHT DONUTS甜甜圈&咖啡厅（司门口解放西路201号悦荟广场西等长沙任意门店）免费选购80元的美味甜蜜大餐哦！

感谢 DAYLIGHT DONUTS 对本次活动的支持。

凤网各亲子活动正火爆进行中，欢迎您登录凤网（www.fengone.com）

并加入亲子群：0-6岁宝妈群 333725688、6-12岁宝妈群 279992131 获得更多最新活动讯息！

