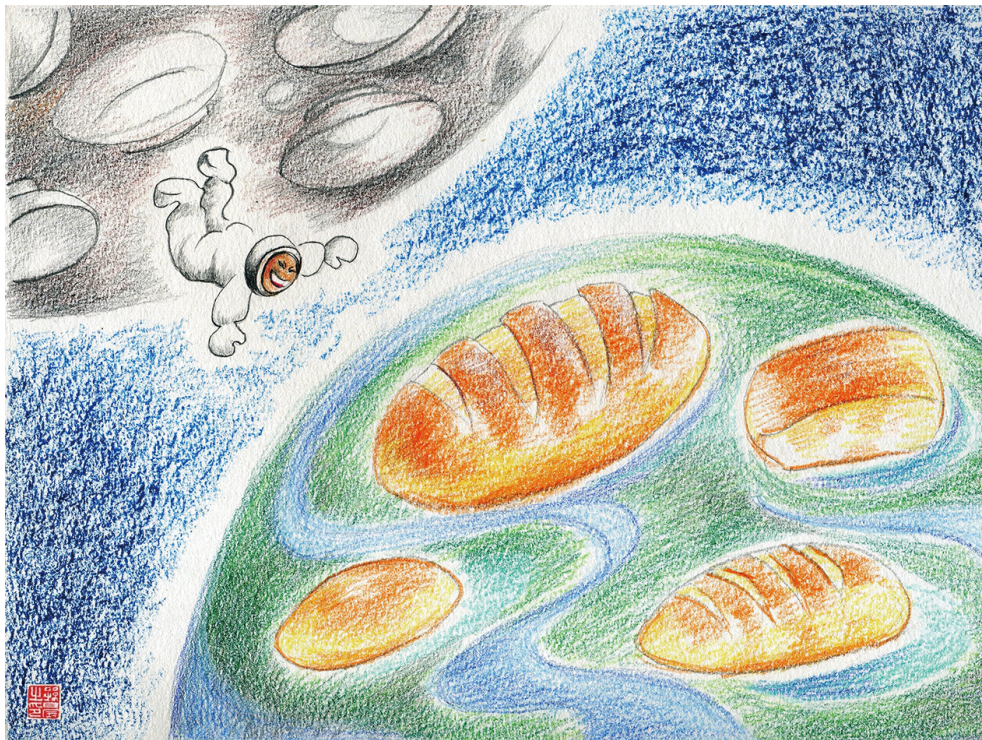




生命的价值不在于他人的赞歌，而在忠于自己的本质。在沉默中完成自己的使命，在平凡处活出生命的尊严与精彩，本就是这世间最不需要观众的英雄主义。

► 向往 孙 晨



石拱桥与彩虹桥

文 | 厉剑童

一场暴雨过后，东边的天空中出现一道彩虹，那绚丽的色彩，弯弯的形态，像极了一座架在天上的桥。

地上，有一条河，河上有一座石拱桥，它在那儿多少年了，没人说得清楚。

行走在石拱桥上的人们纷纷停下脚步，仰头观看这座空中彩桥，并给彩桥起了个非常优美的名字——彩虹桥。

“哇，这彩虹桥真漂亮！颜色多么绚丽！”

“是啊，是啊，这桥美得让人震撼，美得让人心痛，简直是无与伦比的美！”

……

渐渐地，彩虹桥的颜色越来越淡，桥身也越来越小，最后消失不见，只剩下天空本身的一片瓦蓝。人们这才恋恋不舍地继续赶路。

石拱桥的一头有一棵大树，树上有一只麻雀。麻雀听着人们把彩虹桥夸得天花乱坠，却一句也不赞赏脚下的石拱桥，很是不满：“你们这些人啊，怎么对虚幻的、毫无实用价值的东西赞不绝口，却对每天踩在脚下、帮你们过河的石拱桥视而不见，更不舍得赞颂一句？这也太不公平了，我为石拱桥感到不值！”

石拱桥听见了，只是微微一笑。

麻雀很是不解，继续说道：“石拱桥，人们那样对你，你难道真就那么心甘情愿地付出？就没一句话想说？没有一句牢骚要发吗？”

石拱桥还是微微一笑。

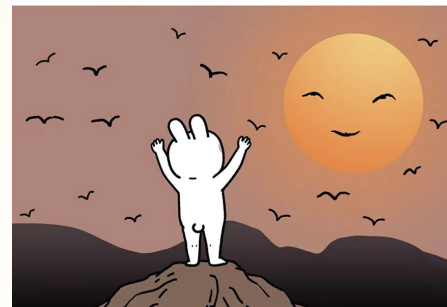
麻雀见状，苦笑着摇摇头，飞走了。

一批人从桥这头来了，又从那头走了；一批人从桥那头来了，又从这头走了……几十年，几百年过去，桥上路过的人换了一茬又一茬，石拱桥依旧不言不语地匍匐在那里。因为它知道，生命不需要他人的赞歌，也无须他人的点评。匍匐在那里，是自己生命最美的姿态。

► 绘心一笑

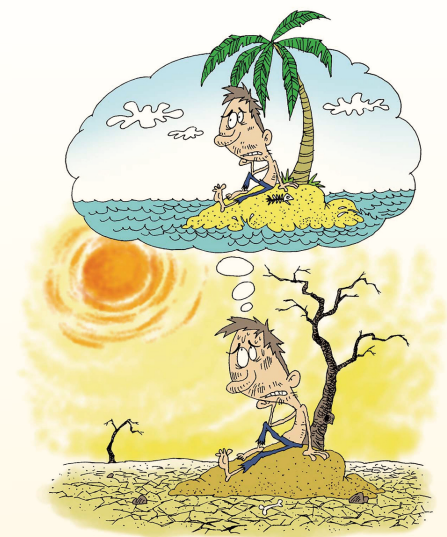
来自天空的回应

绘 | 草木虫



► 理享人生

绘 | 小黑孩



只要是吃苦，在哪儿都一样，别太挑剔。

► 心晴计划

别让“完美”的执念，绊住你出发的脚步

文 | 穆 兰 图 | 刘 毅

方案改了又改不敢交，发朋友圈修了又修最后删掉，明明做完了事却总觉得不够好，感觉全世界都在盯着自己的缺点看，结果焦虑、拖延、自我怀疑。这种状态，心理学上称之为“完美主义陷阱”。



所谓完美主义陷阱，就是对自己要求过高，因为达不到理想中的完美而自我攻击，甚至一个细节没做好就否定全部努力。可真相是，除了你自己，没有几个人会时时刻刻地盯着你。

怎么跳出自己设计的陷阱呢？1. 先完成再完美，别等万事俱备才动手，有了初稿才有修改的底子，卡在“开始”面前，连犯错的机会都没有；2. 别总沉湎过去，揪着过去不放，既改变不了现实，还会偷走当下的快乐；3. 学会接受自己，世上没有十全十美的人，接纳自身的不完美，才能内心从容。



追求完美固然好，但遗憾才是人生底色。在追求完美的路上看看风景，在接受遗憾的过程中认清更真实的自我，在不断地调整和尝试中向更好的自己靠近，这才是成长应有的样子。