

追求「完成」， 而不是追求「完美」

——多餘的猶豫，是在浪費時間。

隨著年齡的增長，我感覺「非要做得最好」「不完美就沒意義」的想法是不必要的。

因為世上沒有「完美」，也沒有「最好」。

年輕時的我，常常會因為「等到能做得更好才開始吧」、「等到萬事俱備之後也不遲」這樣的想法，為自己踩下剎車，錯過了不少機會。到了現在這個年紀，我非常明白，根本不需要做到「完美」，最重要的反而是「完成」。

首先要有勇氣開頭。哪怕只是小小的第一步，也應踏出去。因為時間是有限的。今天不會再回來，明天會否來臨誰也不知道。

在追求完美的過程中，日子會一天天悄然流逝。

可能再也沒有下一次機會了。

況且若果達到完美，那就沒有進展的空間了。達不到完美的時候，打擊也很大。所以首先追求「小小的完成」，慢慢繼續改善，是比較好的方法。

這也是我想告訴年輕人的訊息，而對於我們這代人來說，更是格外重要。因為我們剩餘的時間十分有限，不能再猶豫了。

不要一直煩惱「做還是不做」、「再想想」，試試邁出第一步吧。

年輕人有一「可以用來煩惱的時間」，但我們不一樣。

譬如想學一種新語言。

無論是西班牙文還是韓語，想要說得完美，對我們來說可能比較困難了。但如果是「旅行時購物程度的對話」，應該是可以的。

只要我們把水平降低一點，去追求「小小的完成」，不也是很

好嗎？如果總是「等有心情了再做吧」、「等有空再說吧」，在「想著總有一天要試試看」的過程中，時間就這麼過去了。

想畫畫。想學鋼琴。想去旅行。

如果心裡這麼想，卻遲遲無法付諸行動的話，是很可惜的事。

我覺得，哪怕只是參加一次近郊的巴士旅行也足夠。

哪怕畫得不太好看，參加了課程已是一個成就。

發音差點也沒關係，能用外語和外國人打招呼已是一個突破。

學了一個月的鋼琴，只能彈一首曲子，也很優雅。

先試著做，為自己畫一個「我已經做到這裡了」的句號，通過這

種「小小的完成」，就能讓自己獲得成就感。

即便只是小事一樁，實際去「完成它」本身，就是有意義的。

我有一位朋友，想唱卡拉OK，但又怕唱得不好會丟臉，數十年都不敢在人前唱歌。踏入七十歲時，她覺得「現在不唱，就再沒有機會了」，於是下決心去找老師，學會了一首歌。現在她和朋友在一起時不再害羞，時常都唱那首「首本名曲」。她說，「只記住一首歌，竟然是『新的自我』的開始。」我太為她高興了。

如果您也想著「等唱得好聽了再去，不然太丟人」，那就會永遠都唱不了歌！不要再多想，人生短暫啊！

另外一位朋友，經常念叨說：「沒有拍結婚照，真遺憾。」

我笑著鼓勵她說，「不要再等，否則明年、後年可能拍出來更好看了。」

後來她租了婚紗，和丈夫拍照留念了。

不是在影樓，而是用手機在公園裡拍的。可能不「完美」，但那「小小的完成」為她完成心願。

能夠認真去實現那「很想做」的心聲，自信就會隨之而來。

不必等到一切都完美才開始，只要心態放輕鬆，邁出那一步其實比想像中要簡單。



—美齡心語：在考慮「做到最好」之前，先嘗試「把它完成」吧！—



不要嘆息失去了的東西，
把目光放於未來的樂趣吧！

——將心思放在未來，而非過去。

現在回頭看，年輕時的我總是在追逐著什麼。

我有許多「必須完成的責任」和「目標」，一直在掙扎，壓力很大。相戀、失戀、單戀，為人際關係煩惱，為小事而受傷……

曾經在意別人的目光，也常被微不足道的事情擾亂心神。

在忙於育兒的那段日子，光是處理眼前的事就已經竭盡全力，但仍然不斷懷疑自己做得不夠。

年輕時代煩惱真多，正因如此，現在我覺得「年歲增長」是件好事。我完全不想回到年輕的時候。

帶孩子的時候，我覺得非常快樂和幸福，是我人生中非常燦爛的日子。但若你問我：「你希望從頭再來嗎？」我會告訴你：「我已經非常滿足，不想重來了。」

因為過去是過去，現在和未來才是最重要的。若您只顧感嘆「看不到夕陽」，就會錯過夜空中閃爍的第一顆星星。

與其一直懊悔自己錯失了什麼，不如期待前方的喜悅和幸福。

重要的不是「一直執著於過去」，而是「能對未來抱懷希望」。

即使耗費時間去掙扎，希望找回錯失的事物，也未必一定能挽回。

與其那樣，不如想著「接下來會有什麼在等我呢」、「未來還會有怎樣的相遇和發現呢」？這樣向前看，我覺得無論身心都會更有活力。

可能有些人會嘆息說「以前真好」。但一直停留在回憶中，會令人的身心慢慢枯萎。

回憶確實能支持我們，但僅有回憶是不夠的。重要的應該是「下

半生」、「明天」、「下一個小時」、「下一分鐘」、「下一秒」。

所以即使錯過了夕陽，也能覺得「啊，我看到第一顆星星了！好開心！」我們都應該擁有一顆能為細小發現而喜悅的心。

這樣的話，無論年紀多大，人生都會是充滿光彩和感動的。



—美齡心語：回憶放在胸懷裡，未來放在心頭前。—

