

# 清理人生“缓存”

## 清理人生“缓存”

《img src="/album/upload/1000/2022/02/17/1123\_1938310.jpg" width="480" alt="" /》《br /》

家有七旬老人，喜欢刷抖音和微信，其乐无穷。有一天，她忽然大叫：“哎呀！怎么又卡了？”继而嘟囔，“我的手机是不是该更新换代了？”我拿过来一看，手机没问题，只是因为未及时清理缓存。老太太问：“啥是缓存？”我很简单通俗地告诉她，缓存是储存临时数据的，不及时清理，就会导致垃圾太多影响速度。“哦，垃圾啊，那是应该清理。”老太太懂了。《br /》

最近，事情多，千头万绪，人很累。看到老太太正专注地看视频，于是问她现在手机怎么样，她很嘚瑟地说：“很顺滑，因为我每天都清理缓存！”她看了我一眼，问：“你清理缓存了吗？”我笑了，这不是我教你的名词吗？老太太认真地说：“手机缓存要清理，生活缓存也要清理呀！”《br /》

我愣住了。仔细一想，颇有道理呀。我们每天都会清理手机缓存，生怕手机运行不畅影响我们使用，但是，我们的大脑、我们的工作、我们的生活，乃至我们的人生，那些滞留无用的“缓存”，我们可曾定期清理过？《br /》

负面情绪“缓存”需要定期清理。一个项目推行不顺，每个环节都有苦衷，每个人也都在努力，每个人都觉得焦虑，压力大时，沮丧挫败委屈的情绪常常席卷而来。等忙过一个时间段，这种情绪依然会无声无息地出现，就像缓存一样，不知不觉就占据了你的“内存”——心理空间，以至于影响到工作和生活状态。只有定期清理负面的情绪“缓存”，才能以轻松心态去迎接未来。《br /》

过时的知识“缓存”需要定期清理。如今，知识更新迭代很快。比如，冥王星在以前的知识体系里，是太阳系九大行星中的一个，如今已被科学家从九大行星中除名。如果你一直抱着旧的知识不放，不跟随科学的进步更新自我认知，那么，过时的知识就会影响你的判断，让你头脑的运行速度因为固执而变慢。不管年龄大小，都需要跟随科技的进步，定期清理过时的知识“缓存”，以便纳入新知。《br /》

人生总有各种各样的“缓存”，想要保持头脑清醒，跟上发展步伐，又不活得太累，不妨定期清理一下你的人生“缓存”。

([http://roadfire.com/bbs/book\\_view.aspx?siteid=1000&classid=860&id=299](http://roadfire.com/bbs/book_view.aspx?siteid=1000&classid=860&id=299))