

## F 凡人一叶 anrenyiye

# 逼出来的意志

□莫小米

在此前,28岁的小伙子,很难说有什么意志力。妻子与他离婚了,他就去赌钱,赌钱输了,他就去跳海。

独自开车到钱塘江跨海大桥边,将车子靠边一停,纵身跳进了杭州湾。白露将近,海水温度已经比较低,被冰冷的海水一冲,顿时清醒:自己年纪轻轻,身体健康,并没有山穷水尽,怎么能死?看到远处有艘船,小伙子大呼“救命”,可惜,因为光线太暗,正值大潮汛,风大浪大,他的声音被大海吞没了。

所谓意志,大多是被逼出来的,求救无望,只能自救。他会游泳,感觉衣服湿重,索性脱到只剩一个裤衩,顺着潮水的方向拼命划水。黑夜茫茫,大海茫茫,不知游了多久,也不知身在何方……

凭着意志拼命游,天渐亮,他被

出海捕鱼的渔船所救。渔夫给了他一套衣服穿上,将其送往码头。

钱塘江到达杭州湾口,就像圆号的口子,足有十多公里宽。一个想自杀的人,在意志力的驱使下,耗时八小时“横渡”了杭州湾。

另一位也很厉害,他是个38岁的美国人,独自出海打鱼,在距离海岸线大概14.5公里的地方,发现了一个鱼群,于是将船设置为自动行驶模式,自己跑到甲板捕鱼。一个巨浪将他“拍”下船,他的船却擅自开走了……

那一瞬相当绝望,海水凉得浑身抽搐,必须奋力游水。看不见陆地,不明确方向,也许会越游离海岸越远,他就看太阳的位置,到了晚上只能看星星。远处漂过渔船,头顶飞过海岸警卫队的直升机,但根本看不见

他。他丢掉了一切幻想,意识到只能靠自己了。

鲨鱼在周围出没,不时被水母蜇痛,强大意志力让他忘却了时间流逝,从中午1点落水到转天清晨5时,16小时狂游43.5公里,方才靠近一个棕榈滩获救。

见过东南亚人的船屋捕鱼器吗?方方的木排上,搭建一间木头房子,小而简陋。2018年,一位印尼少年在捕鱼时,赶上了强风,和船屋一起被大风吹走了。船屋没有任何动力,船上的食物也只够存活一周,他只能“随波逐流”。靠捕鱼充饥,燃烧木板取暖,用衣服过滤海水饮用,少年坚持了49天,漂到了离家2000公里以外的地方,才被人发现。

看不到头的时间最能磨损人的意志,好在他挺住了。



## R 人生感悟 renshengganwu

# 孤单

□红萍

她,60岁左右,本来皮肤很白,脸上薄薄敷一层粉,更白,看不出斑斑点点。中等身材,略胖。烫过的染成浅栗色的齐耳短发梳得很服帖。衣着首饰是搭配过的,但不张扬。

每次去快餐店都会看见她一个人静静地喝咖啡,偶尔翻翻手机。偶尔我是两个人时,她仍然一个人。

只因在孤单这方面我和她具有相似性。相比那两个、三个、四个在一起聒噪的老阿姨、中年女人、年轻女人,我

更喜欢安安静静

的她。小区里有个皮肤黑黑的老太也总是一个人,一个人走路,一个人坐着,从不像其他老阿姨总是一群坐在小区门口的树下,或坐在街边拐角处。

广场上则有位老先生,一年四季的晴天里,他几乎都在固定的那个凳子上坐着吹葫芦丝,凳子上有简谱、有茶杯和袋子。吹葫芦丝或许是他退休后的爱好。

有一个爱好,来对抗生活的琐碎,把这个爱好坚持下来,对抗孤单。



## F 非常感受 eichangganshou

# 向浪费说“不”

□李小芬

我是个粗心大意的主妇,每隔一段时间,家里都有食品过期。也自责,但吃一堑不长一智。也懊恼,出外点餐都有光盘意识,为什么在家就放任呢?

8月,我看到节约粮食的相关新闻,痛下决心不再浪费。马上在家翻找食品,果然搜出许多存货,有的买了自己都忘掉了,很可能又放到过期。各种零食、调料包、茶叶、黄豆、黑豆、花生、玉米面、方便面、红枣等,应有尽有。找出即将过期的,抓紧时间消化掉。每天定时用红枣泡水,吃核桃,闲置的保健品也按时服用,甚至还拿出久置不用的豆浆机,自制营养早餐。

做饭更是细心计划,控制好分量,再也不敢浪费。以前炒一大盘五花肉,现在减量,再配上少量的豆角、干竹笋,做了一小碗红烧肉。再用一块炒菜剩下的羊肉,做一锅碎肉抓饭。还把不吃的芹菜叶捋下来当青菜扔到汤锅里,将以前不要的莴笋叶烫了凉拌吃……这些变化,不止让家里的餐桌多了新的创意菜式,还将以前老是吃剩菜、倒剩菜的习惯改了,现在做的分量刚刚好,饮食健康还不浪费,家人也认可了我的节俭食谱。

此后,我的节俭兴致更高了:茶叶罐摆在暖水瓶前,每天不忘泡茶;水果保鲜,争取不放坏;一盘拌面吃到蒜姜一粒都不剩;剩米饭和燕麦煮在一起,晚上又是一锅新鲜的粥;以前熬小米稀饭、玉米糊糊,我都是拎着锅接净化水,水多水少没标准。现在我用碗当量杯,每次一人一碗,绝不多余。总之就是家里的每一

项食材都用上,估算恰好的量,不浪费,也不用吃剩菜,还保证了餐桌有新菜品与营养餐。

某天,我煮茶叶蛋,还发面蒸了两笼韭菜鸡蛋包子。爱人惊奇道:“你要做巧妇了?”我笑了,确实平时懒得做。让他更惊奇的是,我摊煎饼,将买的杂粮米和黑米掺进白米里,说是有益于控制血糖,其实是让闲置的食材都有了用武之地。把所有存放在家的食品,全部拯救;把所有闲置的食材,都拿来烹饪,这成了我近期的一大爱好。

节约粮食,从现在做起。但也要保证一家人的三餐饮食健康,就得改变原来固有的思维,多花点心思了。都知道浪费可耻,很多人在外用餐,能做到光盘,但在自己的小家里,一些浪费的习惯还未能杜绝。也许因为是隐秘的角落,觉得浪费了也没人看见。殊不知无数个小家组成国家这个大家,所以在家也要用实际行动,全方位多层次地向浪费说“不”!



## N 耐人寻味 airenxunwei

# 你的福气藏在哪里

□孙丽丽

我的父亲是一个脾气很大的人,动不动就“电闪雷鸣”,情绪如雨季的云变幻无常。近来,父亲的膝盖肿胀,我带他去医院看病,医生检查后说:“你的父亲心脏不好,先

看心脏病,膝盖肿胀也会得以缓解。心脏像一个泵,向身体的各个部位供血。”

一个人爱发脾气,不仅仅伤害到身边的人,而且还伤害自己的身体。有句话说得好:“惜命的最好方式不是养生,而是管理情绪。”脾气总是不好,心绪总是不稳定,对身体极易造成伤害。

生活中,很多人会把最好的一面留给陌生人,却把最差的脾气和态度留给自己人。一个人若是控制不了暴躁的脾气,伤害最深的往往是身边爱你的人。亲友是用来爱的,不是用来争对错和出气的。总是爱发脾气的人,人际关系紧张,自己总处于不好的体验中,又怎么会有

幸福感呢?

我很赞同这个观点——心情虽不是人生的全部,却能左右人生的全部。心情好,什么都好;心情不好,一切都乱了。

心理学上有个名词叫情绪智力,就是把控自己和他人的情绪、情感的能力。这种能力就像汽车的刹车系统,一辆车好不好,马力固然重要,但更重要的是,在紧急关头能不能及时刹住。人也是如此,真正的强大体现在他能够管理好自己的情绪,而不是让情绪失控,从而受到伤害。

有一句话说得好:“人只要脾气好,凡事就会好。”好脾气是一个人在社交和生活中最佳的服饰,有个好脾气,你的人生差不到哪里去。你的脾气里,藏着你的福气。