

人生感悟
enshengganwu

早睡早起的人生,到底有多赚?

□小来



昨天出门逛街,遇上曾经的小学老师。老师头发半白,却和当年一样精神饱满。她和我说,自己虽然年纪大了,早晨6点起床的习惯却一直没变。

每天给老伴做完早餐后,她都会拿着书到楼下的长椅上读一会儿。那个时候,耳边只有清脆的鸟叫虫鸣,空气也很清新,微风中还带着露水的味道。她很快沉静下来,思绪也变得格外清晰,不知不觉就读完了大半本书。

规律地早起,能考验一个人的心性,也能看出一个人的追求。有的人,晚上熬夜追剧不愿意睡,白天没有精神起不来床;而有的人,

早起健康饮食,读书运动样样不落,晚上带着充实入睡,活得有滋有味。

同样的一天,如果你比别人早起1小时,坚持一年就多出了360多个小时。试想一下,在别人睡懒觉的时候,你不仅读完了喜欢的书,还把家里打扫干净,拥有了更美好的生活体验;在别人被时间追着跑的时候,你却可以指挥时间,活出自己的生活节奏。虽然没有人能抗拒衰老,可是自律早起的人却能在变老的路上变得更好。

前几天和一个行业内的前辈出差,结果对方公司不满意我们提出的方案,只能不欢而散。整个晚上我都陷入深深的自责,脑袋里不断回想对方拒绝我们的话,完全没心思睡觉。

不知不觉天就蒙蒙亮了,我却始终不愿意起床,不知道该怎么面对昨天的事情。过了一会儿,前辈打来电话,让我一起吃早餐。饭桌上他看出我状态不好,只说了一句:“先征服早晨,再征服人生吧。”

那时我才知道,他已经晨跑了两圈,还在路上想到了更好的解决办法。后来,对方公司不但采纳了前辈提出的解决方案,还表示愿意和我们长期合作。出差结束后,前辈安慰我说:“晚上就意味着过去,别想太多。到了早晨,抓紧起来,生活的转机都是从这一刻开始的。”

人生本来就是过关难过关过,要是遇到一点不顺

就扰乱了心神,又怎么能成就大事呢?

意志力非凡的人,心中往往都有长远的目标。他们深知,生活的甜头永远属于那些历经磨难却仍能坚定信念、自律如昔的人。

每次看到邻居王哥,我都会感叹早起的力量。王哥以前生活不顺,开车时撞坏了左腿,妻子想要离婚,还抱走了两岁大的儿子。有天他起得很早,耷拉着脑袋在路上走着,却因为小区老人唱京剧的声音停下了脚步。老人嗓门洪亮,虽然不认识他,但也微笑着和他打招呼。

再往前走,王哥路过一家早餐铺,老板热情地招呼他进来坐。这些年王哥四处奔波,从来没有正儿八经地吃过一顿早饭。那天他坐在早餐铺里,喝着热乎的豆浆,心里踏

实又舒服,瞬间觉得没有什么坎儿是过不去的。现在每次遇见王哥,他总是笑呵呵的,脸上看不到一点过去的风霜。

我们的人生都可能会经历昏暗的时刻,有时是因为工作不如别人而焦虑,有时是因为感情不顺利而烦恼,还有时柴米油盐的小事也会让人郁闷。那就尝试早起吧,生活中的无限美好可能就藏在清晨的一碗粥里,埋在心底的自信,清晨伸个懒腰或许就能唤醒。

有句话说,“清晨时光贵如金。”愿你我都能坚持早睡早起,带着对时间的掌控感,过更有人生方向的人生。



非常男女
eichangnannv

一辈子不结婚,行吗

□苏心

上个月,一个单身女友在微信上问我:“姐,我这辈子不打算结婚了,可以吗?”其实,这个问题在她之前有很多人问过我,我就说说自己的看法吧。

人为什么要结婚呢?热播剧《三十而已》中,顾佳说过一句话:“到了三十岁,好像大家突然就会着急要买房子、存金子、生孩子,这些东西都有一个统称,叫后路。”

其实,结婚也是。很多时候,人们结婚,也是为了给自己一条后路,等你累了、倦了、无路可走了,还有家可以回,有人能为你托底,与你结伴同行。

去年,因为还债,罗永浩上了热搜。相传他的脾气很不好,但他在家里对妻子几乎从来没有发过脾气。

他说自己的婚姻很幸福,结婚多年总有说不完的话,遇到再糟糕的事,回家和她聊上几句,心就会安定下来,她就像自己的一剂药,能随时随地医治他的病。

罗永浩挺能折腾,但运气似乎总是差了一点,创业失败以至于欠下六个亿的债务。他在脱口秀节目中,说到他欠债六亿后还不离不弃的妻子,让人不由心生敬意。

这不是每一个女人都能做到的,在老罗人生的谷底,她陪着他一步步走出来,给他温暖,给他力量,这样的婚姻,谁不愿意要呢?

但是,并不是每个人都能成为婚姻的受益者。有的人,是和差不多的人,结了个差不多的婚,过着差不多的日子,过了一辈子;也有一些人,始终没有等来那个心中的他(她),宁缺毋滥,不知不觉人到中年。

结婚不是浪漫的幻想,而是现实的柴米油盐,不是只要结了婚,一切难题就迎刃而解,或许麻烦还会越来越多。

或许你会说,不结婚一个人多孤独啊!有人觉得可怕,有人却觉得它是一种享受。

我家楼下有位七十多岁的妇产科医生,这个年龄了还每天出诊,因为工作忙,错过了谈婚论嫁的时间,后来谈了几个,都没有合适的,年龄大了干脆就不找了。

有人问过她,一辈子没结婚、没生孩子,会不会觉得后悔?她说:“这是我自己选择的生活,自己觉得好就够了。”

结不结婚,生不生孩子,只是个人菜单栏上的一道选择题,无所谓对错,也没有具体标准,你喜欢哪种就选哪种。

但是,如果选择结婚,应该是两个相爱的人,愿意一起共赴美好的未来,而不是到某个年龄,因为结婚而结婚。

千万不要因为受过伤,吃过苦,就对婚姻绝望,婚姻可以和爱情一样美好,找一个好人,做一个好人,拥有一段好婚姻,你才会觉得人间值得。

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

凡人一叶
anrenyiye

假肢里的母爱

□高云红

在我小学三年级的春天,母亲遭遇了车祸,保住了命,却失去一条腿,她左腿膝盖以上截去了三分之二。母亲说出事的时候,她是清醒的,被汽车撞击、拖碾后,她爬起坐在地上,为了防止出更多的血,她把受伤的腿拧成麻花样。母亲讲自己经历的时候,不曾流泪,把天塌地陷说得云淡风轻。

在医院躺了三个月,半年后母亲戴上了假肢。为了保持身体的平衡,假肢有十几斤的重量,而且行走时都是伸直的,只有坐下时,搬动膝盖处的卡环才得以弯曲。

母亲开始不习惯,戴上假肢也要拄着双拐,慢慢母亲试着扔掉双拐,虽然走路很慢,但半个月后她逐渐适应,并不停地忙碌,好像弥补她曾失去的光阴。

每天放学回家,桌子上的

饭菜正冒着热气等我们。夜晚我们写作业,母亲陪在一边织毛衣,或纳鞋底,只有睡觉时,母亲才摘下十几斤重的假肢。假肢把母亲的腿磨出很多血疱,她用做活的针,在蜡烛的火上烧一下,挑破血疱。母亲说,等磨出茧子就不疼了。

一夜终究无法让破损的皮肉愈合,第二天母亲照旧戴上假肢。一茬接一茬的血疱历练着刚强的母亲,我们心疼母亲,劝她皮肤痊愈了再戴假肢。母亲却说,这个过程必须经历,如果闯不过去就只能拄拐或坐轮椅。

母亲想出各种方法,用软布把残肢缠住,软布不能打褶还要紧实,因为她经常活动,软布很快就松懈了,试了几天,母亲觉得浪费时间而且麻烦。放弃了软布,母亲又在假肢腔体边缘涂一些爽身粉,还是因为母亲活动量大,汗水让爽身粉很快失去功效。

最后母亲放弃一切,用皮肉对抗着身体的另一半,接受着假肢带给她的一次次磨炼,

她没有服输,终于母亲的腿生出了老茧。

母亲的右脚踝总是肿的,像半个馒头大小,从清晨睁开眼她就开始了一天的忙碌。她从未把自己当成残缺的人,相反,她比健全的人更出色。母亲不仅照顾着一家人的一日三餐,还养猪、喂鸡,侍弄菜园子。

临近春节,母亲用一只脚蹬着缝纫机,一忙就是半夜,我们兄妹每人一身新衣服,年三十都穿在了身上。

时间在母亲的忙碌中流进我们的身体,我们脚上的尺码逐渐加大、加宽,母亲脸上的皱纹也加长加深……

母亲75岁那年,她觉得走不动了,说自己真的老了。但她每天仍坚持拖着十几斤的假肢下楼去走一走,和邻居打牌聊天。

如今母亲78岁了,躺在床上,她再也不用负重前行了。可是假肢,已然成了她生命的一部分,即使不再戴了,也放在自己身边。它和母亲一样,都累了,都想歇歇了。可是我们知道,母亲不再奔走,母爱却停不下来。她换了一种方式,比如不厌其烦地叮咛,不管你在哪儿,都会穿越程程山水,破空而来,在你耳边萦绕盘旋。