



N 耐人寻味

1 常常有人问我,如果付出了努力却依旧没有收获,怎么办?比如,认真做了复习,却依旧考不到一个好成绩;认真写了文章,却依旧没有一个好的阅读量;认真去完成了任务,却依旧得不到领导的赏识和表扬……

我曾经也为此担心和焦虑过,可后来我发现,所谓的一分收获其实就藏在一分耕耘里。

你多做一道题、多背一个单词,也许不见得会考满分,但一定会让你在考试的过程中多一份底气和自信;你推敲的每一个字、认真写下的每一段话,也许不能得到所有读者的认可,但日积月累,你的文笔就会有所进步;你努力把手里的事做好、努力把眼前的活干好,也许不能立马让你脱颖而出,但你的工作能力会慢慢得到提

永远不要怀疑努力的意义

□李思圆

升……

我们常常对付出和收获有一种执念,总以为付出了就一定要马上得到想要的成功,才算有价值和意义。但其实,你吃过的每一分苦、受过的每一分累、流过的每一滴汗都不会白费,它们会成为一束光,照亮你前行的路。

2

每一段上坡路都充满坎坷和荆棘。也许你会在走了很远的路以后,依旧感觉到不了想去的地方。但请你相信,无论在任何时刻,都不必怀疑努力的意义。

也许你努力了,还是没有得到想要的成功,但在坚持努力的过程中,你一定会有其他收获和进步。有时,比成功更重要的,是你的不断成长。

也许当你努力后,依旧不能展翅飞翔,但努力会让你的羽翼更丰满。也许当

你努力后,依旧无法达到心中的期望值,但你肯定会离更好的自己更近了一步。也许努力了很久,依旧没有看到希望的曙光,但只要你一直往前走,就一定会看到更多的风景。

无论我们想要靠努力最终得到什么,其实都是在不断打磨和变成更好的自己。许多时候,不是成功了才有意义,而是努力本身就是最大的意义;不是失败了就毫无意义,而是你并未竭尽全力才是最大的遗憾和失败。

3

如果你愿意放下过重的功利心,你就会在努力中找到更多快乐和意义。一道题你不会做,但你努力了却可以把它做对,这样的成就感不一定非要拿一百分才能满足;一篇文章你写不好,但你努力把它写好了,这样的自豪感也不一定要得到所有读者

认可才算数;一份工作你做不好,但你努力把它做到了你力所能及的最好,这样的成长也不一定非要靠别人的表扬才能体现。

努力是一个不断向内变好的过程。当你把注意力更多放在自我成长而非外在的成功上时,你就会慢慢爱上努力时的自己。

也许我们做不到别人心目中的满分,但我们可以在努力做到自己心中的第一。人这一生,无论跟谁比输赢,最后都是在跟自己比。一个真正优秀的人,从来不是方方面面都要超过他人,而是不断超越自己。

当你努力过后发现每一天的自己都比过去的自己有进步时,你就已经获得了真正的成功。所以,永远不要怀疑努力的意义,因为你的每一点努力都在不断雕刻一个更好的自己。

R 人生感悟

“赔”自己一个好心情

□倪西赟

前段时间,同事闷闷不乐。本来公司有个外出旅游的机会给她,可是临近出发,名额给了别人。但是没过多久,同事又笑逐颜开来。她说:我要休假去旅游了。虽然自己出费用,但可以“赔”一个好心情给自己。

这让我想起父亲。父亲年年种葱姜蒜,赚钱的时候,父亲很高兴,会添置一些家具和农具;赔钱的时候,也看不出父亲失落伤心,还是一样添置一些家具和农具。父亲说:“不能因为赔了钱,就把好心情也赔进去。人无论多难,都要让自己开心起来。人开心了,才会

更努力去工作。”这实在是一种生活的智慧。

生活中,我们都遇到过这样那样的不如意,我们懊恼过、抱怨过、伤心过,但是,于事无补,反而放大了坏心情。我们面对困境,有时候须迎难而上,有时候也要避其锋芒、迂回解决,与自己讲和。当你失去一件喜欢的东西,不如“赔”自己一件更喜欢的东西;当你失去一个好心情,不如对自己说,再找一件令自己开心的事情,“赔”给自己。

“赔”自己一个好心情,其实就是在奖赏自己,在为自己鼓劲!



F 非常感受

你多吃点 我少吃点

□仇士鹏

放假回家,我发现父亲又没有做菜,桌上只有一盘昨日的剩菜。明显看出它被微波炉热过不止一次了。土豆一次次地失水,心力交瘁地蔫了,甚至开始变焦。父亲倒不在意,把饭倒进去,加上他自己泡的茶,和菜混在一起,搅拌成一碗“黑暗料理”,咕噜咕噜地就吃进肚里。

“你平时多买点菜吃啊,这样下去身子迟早要出问题的。”我忍不住劝道。

父亲用手抹了抹嘴:“菜买回来不用做的吗?我平时就一个人,也吃不了多少,早上煮一锅稀饭就可以吃两天,中午炒一盘土豆也能吃上两三天。”他颇有些炫耀的意味。我没有多说什么,不然他肯定会绕到“省钱都是为了你以后用”的命题上。而我对此着实有些百口难辩的窘迫。

当然,父亲不想做饭也有身体的原因。从去年开始,他就得了疝气,不能久站,过几分钟就要坐下来歇一歇。虽然已经动过手术,但还在恢复期,走起路来依

旧力不从心。所以他并不想在锅台前站太久。况且,在他的观念里,从不存在膳食营养的字眼。他也没有口腹之欲,那为什么要受罪给自己多做一道菜呢?

不过,我回来了。第一天,我就去超市大采购,认识的和不认识的菜,提了满满三大袋,满身大汗地拎回家。父亲大惊失色,道:“你买那么多东西回来干什么啊。总共两个人,也吃不完,这不瞎砸钱吗?”他把菜逐一翻看着,不住地抱怨:“你这是瞎买呀。你也不吃茄子,买回来干什么,现在拿着小票回去能不能退掉?”

“我不吃茄子,你吃啊,每次酒席上你不经常夹茄子吃吗?”我说。

父亲不吭声,像翻罪证一样继续掏:“你买这猪蹄干嘛?”

“这也是给你买的,做过手术后就应该吃点猪蹄。”

父亲把菜整理好,塞到空荡荡的冰箱,还是忍不住念叨:“这次买就算了,下次绝对不要买了,浪费啊。”

“把这些都吃进肚子里,就不浪费了。”我不以为然,还有些兴奋。对于父亲这种省吃俭用、不肯买菜的性格,先斩后奏是唯一的制胜之道。这一步棋,我觉得走对了。

想起年少的时候,父亲经常对正在长个子的我说:“你多吃一点,我少吃一点。”那时,我并不知道在外干体力活的他需要多少的能量去弥补消耗,我只会闷着头把碗边的肉大口大口吞下去。当时,家里已经形成了每天只做一盘菜的传统,肉丝全给我吃了后,父亲则靠大团的米饭和土豆饱腹。可能就是如此,他在岁月中对身体的亏欠太多,如今各种病痛时不时就在他的身上冒头,比如疝气,就是由劳累过度引发的。

我无法改变父亲节俭的习惯。但如今我陪着他时候,我也尽可能地让他多吃一点,而我少吃一点——虽然这在他用一辈子为我所做的一切事面前,显得如此微不足道。

R 人生百味

人间诸事,且随它去

□马德

特别羡慕那些逍遥的人。只是因为我们有时候活得太过于焦躁。

去年6月某天,是高考志愿填报截止日。中午,有位家长领着孩子来找我,问志愿怎么填。我惊得瞠目结舌,问他们前几天干什么去了。家长说,查出分之后,孩子考得不错,我们去亲戚家玩了几天。

我既哭笑不得,又暗暗佩服。我说你就不怕仅剩下的半天停电断网报不成志愿吗。家长说,没事没事,运气不会这么坏。——瞧,就是这么潇洒。

从事理上讲,每一件事,都该精心筹划未雨绸缪,但从情感上,又多希望不活到如此焦头烂额。

人有一点忧虑是对的,证明你的生命中天然有几分责任感。但该去想的不该去想的一股脑儿去想,就不对了。该来的让它来,因为你挡不住;不该来的不必去预约,因为预支痛苦,只会让生命变得沉重。

对自己好一点,就是心中的事少一点。然后少焦虑一点,人间诸事,且随它去。