



如果你有一个假期，每天的状况是，早上不起，晚上不睡，吃饭也没准儿，有一顿没一顿，饥一顿饱一顿，也就是说，你不像上班的时候那么生活有规律，这样的假期本身不是休息，而是对

耐人寻味

airenxunwei

那些自律的人

□马 德

况，又没有人管着。其实，这不过是对无力自律的辩解和纵容。所以，我特别佩服身边那些自律的人。

有一个同事，每天5时半起床，刮风下雨也这样。用他的话说，这是小时候养成的习惯。“黎明即起，洒扫庭除”，翻几页书，看一会儿电脑，悠然地吃个早餐，然后上班去。这雷打不动的习惯，让他的日子井井有条。

还有一个朋友，他起得更早，凌晨4时半就起床，冬天也能毫不犹豫离开被窝。用他的话说，这个时间段最安静，适合思考一些事，所以早点起床读书，或者写文章。他还会去早市买菜，他说自己是见过菜市场早市春夏秋冬的人。买回一天需要的新鲜蔬菜，他就着手

做早饭，等到媳妇起床，早饭也刚刚做好，一起乐融融地吃早饭，多了相处的好时光。早起，让一个人的时间“多”了起来，好像一切都游刃有余。

当然，他睡得也足够早。有一年，我们在一起开笔会。晚饭后，主办方有一个小型歌会，大家一起秀歌喉，结果这位老兄困得东倒西歪。他说，我习惯早睡，这么晚，可真受不了。其实，那一刻，不过是晚上10时。

生活上自律的人工作上也会往往会自律。这位朋友原来有令人羡慕的稳定工作，后来自己创业。自己干的最大好处是自在，最大的坏处也是自在。“人太自在了，要是管不了自己，就完了。”这是朋友常说的一句话。如今，他已经创业20多年，每天早起早睡，按部就班，专

注工作，简单生活，日子经营得有声有色。

自律的人特别有韧劲，能坚持，效率也更高，能抵挡各种干扰管好自己，这不是容易的事，像我这种连不睡懒觉这种小事都做不好的人，对自律的人只有佩服。你得不到的事情，人家做到了，你就得服，不服不行。

作家村上春树坚持跑步几十年，没有强大的自律是坚持不了这么久的。为此，他还写了一本书，叫《当我谈跑步时我谈些什么》，很畅销。身边很多成功人士，他们的成功跟他们的自律也是分不开的。

拥有自律的品质，懂得管理好自己，是一个人的幸事。

非常感受

eichangganshou

脑短路

□孙道荣

机票信息。怎么可能？我明明订好了，也付款成功了啊。

我打开那家平台，找到订单，截屏发过去。一会儿，妻子来电话了，生气地让我再好好看看订单。难道有什么问题吗？我再看，懵了。我帮她买了一张从杭州去成都的机票，买反了！

妻子回来后，我反思了自己无厘头的错误。我告诉她，当时那篇稿子正写到关键处，头脑有点兴奋。加上当时那个航班的时间点比较好，而且是优惠机票，高兴过了头，就疏忽了方向。当你将注意力集中在某个点时，就很容易将其他信息有意无意地给屏蔽了，大脑就短路了。

脑子迷糊，容易发生短路；太亢奋，也容易短路。遇事不经过大脑，容易短路；想得太多太深，钻进了牛角尖，也容易短路。特别是几个事情同时在忙，身体和大脑不协调，更容易短路。日常生活中发生一两件脑短路的事，只是笑谈，无伤大雅，关键的时刻发生脑短路，后果可能就严重了。

让大脑保持清醒和理智，凡事认真一点，仔细一点，大脑短路的时刻就会少一些。

有此一说

ouciyishuo

明暗之道

□黄小平

曾学过一段时间画画。我感到，画画最难学的，是在色彩明暗的表现上。老师告诉我，画一幅画，着色有明有暗，从明到暗，或从暗到明，要有过渡，不能太突然，否则，便会失去一幅画的整体感和自然之美。

一个人的人生也有明暗，有“光明”期，也有“阴暗”期。从明到暗，或从暗到明；从成功到失败，或从失败到成功，都是需要时间的，需要过渡的。人生的成功，不是突如其来的，这期间，需要时间的付出、汗水的付出和心血的付出。人生的失败，也不是骤然而至的，是有苗头的，是有预兆的，能从苗头和预兆中加以警醒，就能防患于未然。

聪明的人，总能从人生明暗的道理中，悟出人生的玄机。

动物哲学

ongwuzhexue

逆流而上

□舒 州

养了几条小锦鲤，鱼缸谈不上宽敞，两朵大叶莲泊在水面，添了点绿意，配上那几条红鲤，算不上是一处别致小景，空时呆看观赏，倒也挺有意思。奇异的是，不管水换得多勤，隔段时间，就会死掉一条，总难长寿。

不论自己如何小心翼翼，始终无法打破这个“魔咒”，百思不解。直至这一次在兰姨家，似乎找到了答案。

兰姨小小的院落里，一条宽宽深深、几米来长的水槽，横在竹荫里，恰如一截掐头去尾的河。细听，流水潺潺，再看，一串金鱼正溯流而上。这才发现，兰姨在水槽里加装了水泵，从一端调水，再从另一头注入，水，流动循环起来。两壁青苔，细流奔行，几尾鲤鱼奋力向前，偶尔也被

冲退，再振旗鼓，依旧逆水向前。

“这几条鱼，都养了好几年了！”兰姨是带着自豪的。

“不会经常死鱼吗？我家的鱼，就养不长。”

“你养在哪里？”“鱼缸呀。”

“水是流动的吗？”“没有，一缸死水，但经常换！”

“鱼，天生喜欢逆流而上，一池死水，鱼会选择安逸，渐渐失去生命力。一旦水流动起来，鱼就会游动不息，这样，自然生气勃勃。”

原来是无风无浪的舒适，久而久之，惯出了鱼儿的散漫，活力渐渐黯淡消退。反倒是逆流急浪的波折，把斗志都唤醒，活得精彩又出色。

逆境，也许并不令人愉快而欣喜，怎知，那就不是贵重而昂价的礼物呢？