



N 耐人寻味

身体的摧残。而我,就是这样放假的。

其实,生物钟早

就叫醒了我,但一想到是假期,翻身就睡一个回笼觉。再醒来都9时了,一想到已经误了早餐时间,索性又一觉睡到11时,早餐便从午饭时间开始。一天很快晃过去,回想起来并没做什么事。

有时候,我也会自我安慰:好歹有了假期,不认真睡觉,干吗自己跟自己过不去啊!何

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

况,又没有人管着。其实,这不过是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,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

那些自律的人

□马德

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,大家一起唱歌,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往往自律。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。你做不到的事情,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。

F 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。

其时,是上午11点半,从市区赶到机场,时间恰好。半个多小时后,妻子打来电话说,她已经到了成都双流机场,办理登机手续时,却被告知,并没有她的



早晨,到了办公室,擦好了桌子,一手拿着抹布,一手端着茶杯,往外走,想着去卫生间的水池将抹布洗一洗,顺便到锅炉房去打一杯开水。

锅炉房在走廊尽头,对面再拐个弯,就是卫生间。走进锅炉房,放下杯子,拧开龙头,拿着抹布的手伸了过去……一声尖叫,滚烫的开水“哗哗”地浇在了抹布和手上。虽然手缩得快,只是指尖被开水淋到,但还是很快就起了水泡,钻心疼。原来自己走了神,将锅炉的水龙头当成了洗手池的水龙头。

怎么会犯这么低级的错误?奇怪的是,这样的脑短路,就那么阴差阳错地发生了,而且还不止一次。

Y 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。

D 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?