



## R人生感悟

enshengganwu

每天我都会在附近大学的操场上快走锻炼。有一天,我遇到一位教练在带一群准备体育中考的孩子。一个女生一马当先跑了出去,跑了一圈,计时1分半,教练很诧异:“这么快?”

快还不好? 不就是越快越好吗?

我再走过一圈,女生已经跑完,瘫软在草地上,喘成一团,呼吸急促得近乎要呕出心肝,教练说:“4分02秒。跑400米和800米是不同的。”

学生们聚拢过来,教练说:“如果跑400米,直接火力全开,跑就完了。当然了,更高水准的运动员也会分出层次来,每50米的速度都不一样。但跑800米,你从一开始就要分配好体力。你要考虑到,你的爆发力、肺活量都是有限的,你

## 缓行,容得花开

□叶倾城

在第一圈耗尽力气了,之后就沒得用了。所以一定要悠着点儿,要保持呼吸均匀。”

有学生问:“教练,那跑马拉松也这样吗?”教练说:“你们觉得,跑马拉松需要什么?”这题学生们会呀,异口同声:“坚持。”

教练被他们逗笑了:“跑个800米就累成这样,怎么跑完马拉松? 腿还有力气吗? 心肺功能跟得上吗? 马拉松更讲节奏,更讲体力和精力的分配。不是一个‘我一定要坚持到底’的信念就能完成的。”

一个学生说:“对,我跑800米就是这样。心里特别想跑,但我的腿就是没劲儿了。”

学生们叽叽喳喳地议论起来,我在旁边听得津津有味,差点儿想插一嘴:“其实,学习或者人生也是如

此。有时候,靠的不完全是坚持,更不是稍纵即逝的热情,而是一种从容、一种节奏、一种均匀的呼吸。”

听过太多这样的故事:优哉游哉地玩过青春期的孩子,到了高三,突然“睡醒”,惊觉有那么多未懂的知识,而高考迫在眉睫,于是给自己做了非常紧凑的时间表,每天只睡4个小时。晚上少睡容易,白天还想保持清醒就难了,掐自己,拧自己、骂自己,强迫自己状态满满——上课光演这出内心戏了,老师讲什么全没听见。多则十几天,少则几天,崩溃了。

也有另一种情况:突然接触到一门新的课程、新的技艺,无论是学习尤克里里还是化学,都像阿里巴巴突然进了山洞,迫不及待地要在短时间内把财宝搜刮干净。车上、枕头上、马桶上,

想它、练它、念着它,以为能一蹴而就,但奇怪的是,渐渐地有些恶心,甚至一眼都不想看它了。

为什么会如此? 因为有一句话:刚不久。

越是上来势不可挡,越是容易在起初的瞬间用完所有能量与热情。

所以,每一次我都对孩子们说:“慢一点儿,耐心一点儿,哪怕时间不多,也不要让焦虑感推着你踉跄前行;哪怕真是一生至爱,也要缓缓行来,容得花开。”

人生总有需要拼命的时刻,但,怎么拼? 如何在拼之前养精蓄锐? 如何让你的速度与激情供给得了你的目标?

你总有一天会发现:从容比争分夺秒重要,成功之地需要用最适宜的节奏,稳步抵达。

## R人生百味

enshengbaiwei

### 你休想养熟一只麻雀

□张丽钧

雨后,孩子和小伙伴去山林玩耍,带回来一只湿漉漉的小麻雀。“它半飞不飞的,我一下就捉住它了!”孩子眼里闪着兴奋的光。

那是一只羽翼甫丰的小麻雀,大概还在练飞阶段,这场雨,令它原本就稚拙的飞翔显得愈发发力不从心,所以,它只能“半飞不飞”,听任孩子擒拿。

“我想养熟它,让它做我的宠物,我写作业的时候,它就落在我的肩膀上睡觉——就像电视里看过的鹦鹉那样。”孩子边抚摸着手里的小麻雀边说。我说:“可是,它不会吃任何东西的。”孩子不信,把他的小蛋糕举到小麻雀嘴边说:“吃吧,巧克力味儿的,特别好吃!”

小麻雀不为所动。孩子又抓了一把炒米,带着央求的语气说:“这个你怎么也得吃点儿吧? 烤牛肉味儿的,我最爱吃了! 快吃吧,不然你会饿死的!”

小麻雀依然不为所动。孩子急了,说:“能不能掰开它的嘴喂它呢?”说着,他果真掰开了小麻雀的嘴。我注意到小麻雀嘴角还有一点不及褪尽的黄色,这是它未到“成鸟”的明证。两粒炒米被强行塞进小麻雀嘴里,但很快就被它吐了出来。它的小脑袋左一抖、右一抖,仿佛在决绝地摇头。

我对孩子说:“我给你讲一个我姥姥讲给我的故事吧。她说,

有一个人,捉了一只小麻雀,跟你一样,他也想养熟它。可是,小麻雀死活不吃食儿。很快,那个人注意到有一只大麻雀一直在他家院子里喳喳怪叫。那人想,咦,那只大麻雀会不会是这只小麻雀的妈妈呢? 我干脆把小麻雀装进笼子,把笼子挂到院子里,让麻雀妈妈来给小麻雀喂食吧! 他就这么干了。他躲在屋里,等着大麻雀飞来。过了一会儿,大麻雀真的飞来了,嘴里还衔着一条虫子! 只见它径直飞到鸟笼旁,嘴对嘴地把虫子喂给了小麻雀……”

孩子听到这里,不由鼓掌欢呼:“太好了! 太好了! 小麻雀得救了!”我说:“你接着往下听。大麻雀飞走后,那人去看小麻雀,结果,他惊讶地发现,小麻雀死了! 原来,麻雀妈妈不忍心看孩子一辈子做囚徒,也不忍心看它慢慢饿死的痛苦,它用一只毒虫毒死了自己的孩子。”孩子听到这里惊叫起来:“这个妈妈好狠毒啊!”我说:“可是,你知道吗,这个故事很快流传开去,许多人因

为知道了麻雀爱自由胜过爱生命的刚烈秉性,便不再试图囚禁它们。你看,那个麻雀妈妈是不是救了天底下千千万万的麻雀?”

孩子若有所悟地点头说:“嗯,那个麻雀妈妈太了不起了,它连我捉的这只麻雀也一起救了呢! 天晴啦,我要把这只麻雀放归山林。”

## Y有此一说

ouciyishuo

### 当机遇找上你

□王继怀

周末去公园跑步,中途休息时遇到一位朋友,闲聊起来,聊到儿时的一位小伙伴如今成为事业有成的企业家,朋友说他之所以能成功就是因为碰到一个好机遇,如果这个机遇让自己碰到了,也一样会成功。我告诉他,这位企业家之所以能成功,遇到机遇当然是一个重要的方面,但还有其他很多的因素,特别是与他自身的素质、能力和努力分不开,不能简单地将其成功归结于遇上机遇。

生活中,有些人爱找借口,看到他人成功了,没看到他人的努力,而是简单地将原因归为别人遇到好机遇;自己失败了,遇到挫折,不是先去自我反省,找出遇到困难、挫折的具体原因,而是抱怨运气不好,没有碰到好机遇。这显然是错误的做法,

也会影响今后的进步。

内因是事物发展的根本原因,外因只是变化的条件。一个人能否成功,最重要的是内因,是包括自身素质和努力的多种内在因素。机遇是外因,对事情的发展起着加速或者延缓作用,对于一个人能否成功有着重要作用,但不是根本原因。

在人生的道路上,我们希望自己常遇到机遇,希望在发展过程中顺风顺水,希望风帆正劲,不希望自己的人生遇到困难,遇到坎坷。但事物的发展从来不是一帆风顺的,事物发展的进程有必然的曲折性,人的一生中很难只遇到机遇,而不遇到困难、挑战,所以,在心态上要正确看待机遇与困难,保持从容淡然的平常心。

那么,如果机遇找上你,该怎样抓住和把握好机

遇呢?

首先,机遇是给有准备的人的。一样的机遇到来,有没有准备充足,结果可能会大不一样。要做一个有准备的人,日常要不断丰富知识储备,懂得保持学习,从小事做起,认真做好每件事,不断提高能力水平。当机遇出现时,才有能力把握好,否则,机遇摆在眼前,还可能意识不到这是机遇,或者没有匹配的能力,把机遇拱手让给他人。我认识一位熟人,就是一个坚持学习的人,他是搞新媒体营销的,业余时间他学习设计,后来,公司有个升职机会,需要兼备设计能力,他马上就把握住这个机遇,顺利战胜竞争对手。

其次是要抓住机遇。当机遇出现时,要会识别它,全力抓住它,懂得从哪里入手,付诸行动。看准了的,

有利于推进事业发展的,更要抓紧推进,不要当断不断,犹豫不决,错失时机。当然,看到有机遇,又是自己力所能及的,也可以试着主动出击,去追求机遇。

此外,我们要辩证地看待机遇。要看到机遇中隐含的风险、困难、挑战,避免乐极生悲。有人说,人生之祸不生于逆,而生于顺。有些事情失败了,并不是在逆境中,并不是在遇到困难的时候,很可能是因为处于顺境,掉以轻心,大意失了荆州。面对挫折困境和挑战,也不要悲观失望,消极对待,要看到困境挑战中蕴含的机会和希望,懂得危中有有机,学会化危为机,弯道超车。如此,当机遇找上你时,你才有卓识与能力去抓住和把握机遇,把挑战转化为机遇。



请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。