

Y 有此一说
 ouciyishuo

只差一个早起的距离

□李玲



年末,单位里的总结、报告、述职较多,白天总被各种琐事打扰,只能在夜里加班赶材料。因为晚上睡得晚,早上又起不来,总是在最后一遍闹铃响之后才慌忙从床上跳起来,胡乱收拾一下就去赶公交,然后在最后一分钟前完成打卡。等开始工作的时候,肚子饿得咕咕叫,从抽屉里摸出几袋小零食应付一下,又开始爬格子。

反观上司张姐,每天都精力饱满,气定神闲,好像从来没有为什么事情烦过。可事实上,项目、培训、考核、督导,她的活一点不比我的轻松。中午就餐的时候,终于忍不住向她请教,答案竟然只有两个字:早起。

当我们拖着疲惫的身子回到家还要刷几眼小视频的时候,她已经洗漱休息;当我们还在和闹铃抗争的时候,她已经结束早餐,开始利用晨起的这段不受打扰的时间思考一天的工作。

我恍然,因为早起,所以有时间提前准备,才能在千头万绪的工作中保持头脑清醒,才能不焦虑不慌张,才能在一个个问题的解决中变得更加自信和从容。

坚持早起,他们不仅为自己赢得了时间,更带着对时间的掌控感赢得了丰富多彩的人生。

《增广贤文》有言:“早起三光,迟起三慌。”意思是要在太阳升起前起床,这样不仅可以看见月光、星光和

日光,让身体的新陈代谢与大自然的运行规律相吻合,还能把头发盘好,把妆容整好,给人容光焕发、精力充沛的好印象。如果起床晚的话,人不仅越睡越累,精神恍惚,而且忙乱慌张。

曾国藩一生勤勉自律,坚持早起,坚持日课,认为“起早亦养生之法,且系保家之道。从来起早之人,无不寿高者”。他告诫自己的几个弟弟“早起,黎明即起,醒后勿沾恋”,希望弟弟每日早起,该阅读阅读,该习武习武,不要荒废清晨的大好时光。在给其澄弟病愈后的信中,他提到:“以戒酒为第一义”“戒酒之外”须添“早起”一事。坚持早起这样许多人看似无关紧要的生活小事,被曾国藩当成头等大事。

早起,看似是一个普通的生活习惯,却折射出一个人对待生命、对待人生的态度。

赫胥黎说,“时间最不偏私,给任何人都是二十四小时;时间也最偏私,给任何人都不是二十四小时。”如果我们每天比别人早起1小时,一个月就比别人多出30个小时,一年就能拥有365个小时!这些时间,我们可以用来读书,学习剪辑,尝试绘画,每一样新的尝试和每一天持续的努力都可以让我们拥抱更优秀的自己。

我们和理想的人生,也许只差一个早起的距离。

N 耐人寻味
 airenxunwei

土地也需要歇一歇

□草予

工作原因,近来几次三番往乡下跑。那是个城市边缘上的乡村,水绕桥横,田肥土沃。

初来,农田里的水稻还是青黄相接,那黄显然大势已定,是时候收割了。

来来回回,眼见着路两岸的稻田一块一块腾空了,像一朵一朵的云被风刮走腾出了天空。

田里腾空的稻谷,都晒在路上,占着半幅路面。稻谷被摊得又薄又透,一遍遍被人们手中样板翻成金色的浪波。

更多的稻田被收拾干净,留下满田的稻桩。那场景,像是热闹宴席散尽后的人去茶凉,又像是拥挤海滩人潮退去后的无声无息。

一些稻桩已经被晒出枯色,干得发脆,一些稻桩还带着潮色,余温犹在。未收割的稻田是饱满的,看得人也是满的溢的。已经收割的稻田是空闲的,看得人是静的轻的。农田把这一年的粮食,都交出来了,是该歇歇了。

我喜欢丰登的田野,

也喜欢这样歇息的田野。稻桩,其实是个延续,是收成之后稻田的喘息。走累了歇脚,看累了歇眼,土地也会累,也需要歇一歇。

到了冬日,整个大地都准备歇下来了:树停止生长了,草回到泥里了,冬眠的动物也睡着了。大地一岁一枯荣,这枯荣之间的休整小憩,便是冬季。不用苦催冬去春来,顺其自然地等待吧,冬尽了,大地歇息够了,春天自然到来,万物自会复苏。



宽与窄(组诗)

□韩峰

斧头与镰刀

长征的路
 很窄,很险
 且上有敌机
 下有围追堵截

一颗颗充满信仰的心
 很宽,宽得
 能容下敌机、炮火、草地、雪山……
 能用星星之火 驱散黑暗
 能用斧头镰刀
 锻打出一个阳光明媚的天

苏轼

贬谪的路
 很窄,很弯
 如羊肠 且布满
 泥泞、荆棘、瘟疫

心,却旷达、宽广、飞翔
 东坡肉、啖荔枝、东坡井、载酒堂……
 苦中有乐、有篇篇华章
 苦中不忘百姓
 让蛮荒之地 放射出
 文化的光芒

心与路

心,不能窄
 一窄
 连芝麻针尖儿也容不下

路,不能窄
 一窄
 连一辆小车也容不下

心宽,能容下大海
 路宽,能容下多辆
 来来往往的大车



请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

R 人生感悟
 enshengganwu

有些错,刚刚好

□刘希

一个朋友,曾对当年高考时的一道英语题目耿耿于怀,他没有蒙对答案,丢了两分。也是那么巧,他以两分之差和一本线擦肩而过。他懊恼地说:“要是那道题做对了该多好呀,能考上自己心仪的学校,就不会吃那么多的苦了。”他的分数让他去了一所农业学院,学园林设计。毕业后,他和同学一起创业,开办了一家苗圃。

经过不懈努力,如今的他已成了当地苗圃种植的佼佼者。当然,这其中的艰辛可想而知。最忙的日子,他每天只睡四个小时,人变得又黑又瘦,好在,他坚持下来了,渐渐得心应手。后来,他又提起当年那道错题,如果不是那道错题,生活可能是另一番样子,也许很轻松如意,但也许还不如现在这般成功。生活有百种可能,谁也不能肯定另一种生活就会比现在更好。朋友释怀了,错了的那道题,也许是错得刚刚

好,顺其自然,将错就错,让人生开启另一扇成功之门。

另外一个朋友,身材矮小,长相一般,暗恋一个女生,却因自卑不敢告白,高考时因发挥失常,只上了一所普通学校,而那个女生读了名校。他一度情

绪低落,同校的一个女生时常关心他,安慰他,开导他,他渐渐从阴霾里走出来,活出阳光快乐的自己。毕业后他考研,取得不错的成绩,还和那个女生组成一个幸福的家庭。两个人在事业上相伴相携,生活过得有滋有

