

F **非常感受**
eichangganshou

和自己较劲

□王丕立

我使用健腹轮健身,一天做几十个有些潦草,动作不到位不说,还让思想背上了包袱。有一天,我伏下身去做的时候,突然想起儿时跟父亲学写毛笔字的情形。

那时我6岁,父亲拿出描红本要我每天写5页纸。为了早点完成任务,我的字写得一个比一个潦草,最后一页几乎不讲究任何技法了。父亲见了,皱了皱眉头,什么也没有说。

第二天,当我拿出描红本的时候,父亲走过来,拿出他的毛笔和纸张,说要和我比赛,看谁有进步。他还解释说,有进步就是第二个字比第一个字写得好,第三个

字比第二个字写得好。我听了,写出一个字后,便不再盲目落笔,而是认真琢磨一番,感觉纸上的字不太令自己满意,便屏住一口气,努力找感觉,然后凝神静气写第二个字,力争接下来写出的字超过前一个字。

第二个字写出来后,我仔细打量一番,感觉还是不能令自己满意,于是在心里酝酿那个合心意的字的写法,想好后就用笔去实践,写出来一瞧,还是有欠缺,这样一来,自己就跟自己较劲了。我期待下一个字更完美,结果总也不尽如人意,只好一个又一个尝试下去,很快5页纸都写满了,又开始寄

希望于第二天的练习。父亲见了,拿出红笔,在我的描红字迹上画上一个又一个赞赏的红圈。自那以后,我总是跟自己较劲,心中先立起一个最好的标杆,然后写,写出来观看,不满意,再试,再不满意,再试,在不断超越中,我的书法大有进步。

多年来,父亲给我的这个启示我一直都用在学习上。学生时代,每次做作业,我并不是将它们当成任务应付,而是当做检验自己设想的实践,所以我对每次作业都特别期待,在趣味中写作业,头脑高效又活跃,学习起来自然特别轻松。

回首往事让我找回和自



己较劲的感觉。我闭上眼睛,推着健腹轮在垫子上滚动,让身体与垫子切合成两条平行线。推一次,不满意,再来一次,还是没达到预期,就再来一次……在不断追求更完美的过程中,运动的次数不知不觉超出预期。

如今我开始写作,也用上父亲给我的这个法宝。走在不断创造的写作路上,就永

远不会倦怠,摈弃与名利有关的杂音,真正做到我手写我心,力争下一篇比上一篇写得更好。

简单地重复,身体就容易倦怠,和自己较劲,要做得更好,不断再接再厉,便有了奋斗目标和动力。我的再接再厉是给自己设立目标,燃起希望,努力去战胜前一刻的自己。

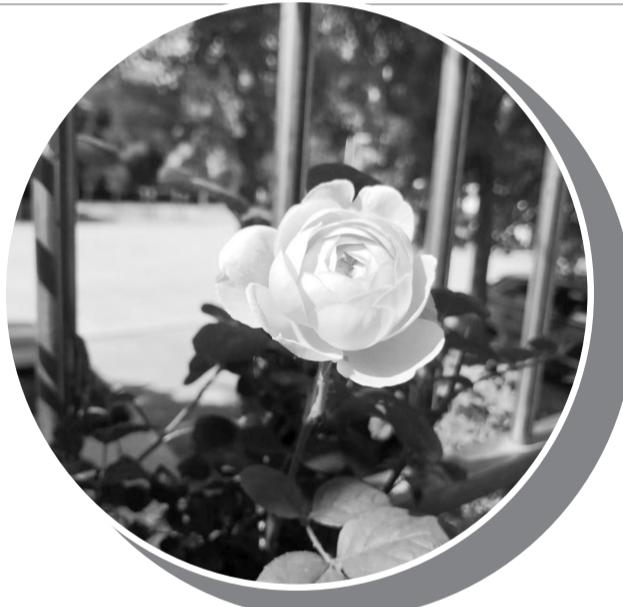
J **精粹短文**
jingcuiduanwen

变形

□徐徐

临水的花,可见自己的模样,一花一瓣,一摇一颤;临水的树,可见自身的长相,是高挺还是弯曲。皆因水是一面镜子,可照见自身。

人也有镜子可照,人情是面镜子,世故是面镜子,名利也是面镜子。人站在这些镜子面前,往往能看到自己是变形了还是未变形。临水的花和树极少会变形,人却不一样,不少人会变形,甚至会变得非常厉害,最



后连自己都认不出来了。

变形是危险的,也是可怕的。变的往往是初心,结出的果,常常是苦果。

不仅自己要吃,还可能牵连到家人。

人要常常照镜子,看看自身有没有变形。

R **人生感悟**
enshengganwu

日拱一卒

□杨兵

翻看初中老师靳正运的微信,我发现在他的签名中有这样一句话:“日拱一卒,功不唐捐。”我被这句话深深感动。近50岁的他执教快30年了,扎根山区,无怨无悔,用“日拱一卒”的精神把一批又一批初中毕业生送进重点高中,让他们成为飞出山区的“金凤凰”。

“日拱一卒,功不唐捐”指的是人生像下棋一样,不要小视卒子的力量,卒子只能一步步走,日拱一卒,拱过楚河汉界,到了敌

营可前可左可右,势不可挡,拼命厮杀,吃马吃车甚至能吃帅,扭转战局而大获全胜。人生每一步小小的努力也如下棋,都不会白白浪费。

微信朋友圈的一朋友个性签名:再小的数,乘以365,都会变大。多好的励志格言。抓住每一天,就能成就人生的一大步。

我二十多岁的时候在一家公司打工,老板仅比我大几岁,但在全国已拥有多家公司。他的“日清日毕、日清日高”的理念深深印在我的脑海中。他让每位员工把每天的工作细化入表,然后对照要完成的任务查漏补缺,当天的工作不仅不过夜,每天还要有所进步,哪

怕一点点。在这样的氛围中,公司和每个人都有了显著提升。尽管离开那家公司已经很多年了,但是这个理念却一直激励着我前进。

后来,我也开公司当了老板,每天都会给自己布置考核任务,日拱一卒,保质保量完成,这才使公司有了进一步发展。

“不积跬步,无以致千里;不积小流,无以成江海”。每天拱一卒,持之以恒,终有一天能成为江海,到时候,你一定会感谢之前每一天的付出。

N **南腔北调**
nanqiangbeidiao

熟未必能生巧

□郭华悦

熟能生啥?众所周知:熟能生巧。其实,“巧”是其一,却非唯一。

一个动作,不断重复,从拙至熟,继而生巧,这是多数人所熟知的过程。一项技艺,在经过千锤百炼后,达到熟练的程度,之后才能有种种巧思妙想。但这样的逻辑,并非对所有人都适用。我觉得,熟像铜板,一面是生巧,另一面则是生锈。

比如熟人之间,相处的结果是否都皆大欢喜?不见得。熟稔,有时会让人陷入一种无意识的简单重复。对方的喜恶,自己都了如指掌。于是,交往言谈,一如既往,鲜有改变。渐渐地,曾经的热情与波澜趋于平静,感情容易从热烈转向平淡。双方之间,从陌生时的互相吸引,到熟稔后的相知相惜,展现的是熟能生巧的一面。但熟亦可生锈——彼此都在不断产生变化,年年月月日日均是如此,相处方式一直停留在过去,未有改变,

甚至因熟而不注意分寸,以简单重复的方式对待彼此之间的情谊,缺少新鲜的表达,可能会让感情

锈蚀,最终得到两相生厌的结果。

做事亦是如此。

熟,生巧,从而提高效率,这是很多人的做事方式。但凡事皆应有度,熟练这事儿亦不例外。过于强调熟练,容易让人陷入一味求熟而简单重复的怪圈。这么一来,对于过去已有的认知,固然能做到熟练,但久而久之却容易因循守旧,困于以往的思维之中,困于舒适圈里,不愿主动做出改变与创新,最后可能会因守旧而遭淘汰。

强调创新的时代,一味求熟未必是好事。熟练可以让人到达一个新的境界,但与此同时,也容易因过度而成为一道阻碍人踏入新领域的门槛。一味埋头于过往的认知中,只知遵循而无意打破,而且习惯一旦养成并根深蒂固,人对于与旧习惯完全不同的新思维与新方式可能很难去接受与容纳,从而影响创新。

熟能生巧,固然没错,但警惕因熟生锈亦不容缓。既可熟练地守正,又能破圈而创新,人生更能游刃有余。