

Y 有此一说
oucishuo

逃离“时间黑洞”

□李睿秋

什么是“时间黑洞”呢？它指的是，在每一天的日常生活中，你无意识地、习惯性去做的事情。尽管这些事情看起来都很小，但累积起来，就可能吞噬我们的时间资源。

这些时间开支一般包括两种。一种是日常琐事，例如家务。如果把生活比喻成一个瓶子，它们就像瓶子里的沙子，细微而不起眼，却散落在我们生活的方方面面。

如何处理这些事情呢？首先要考虑的是，能不能尽可能缩短处理它们的时间？比如，请人帮忙打扫卫生，用洗碗机等现代科技节省劳动力，一

次性购买一周所用的食材并简单预处理……避免把自己宝贵的时间，空耗在这些维持日常运转的琐事上。

如果实在难以缩短，也可以考虑另一种方式，那就是把这些时间黑洞，转化为我们的能量仓库。一个有效的方法是，把这些琐事转化为日常生活中的“仪式感”，让它们成为自己休息和疗愈的契机。你可以把做日常琐事的时间、步骤甚至场景，固定下来。重复的行为能够带来一种奇妙的力量，它能增强我们对生活的掌控感。比如，在下午4点散步，做一下拉

伸；午饭后泡杯茶，读两页书；每工作半小时，听一会儿音乐。

什么样的仪式才能起到作用呢？答案非常简单：只要它足够精确，经常重复，并且遵循严格的顺序。关键是把它内化到每一天的生活轨迹里。这种方式，可以让自己重新找回对生活的掌控感。

另一种时间开支，就是当我们感到无聊、无所事事时，下意识地去“打发时间”，填充生活间隙。比如，看低俗小说、上网“闲逛”等。这些事情有价值吗？价值很低。一个有用的建议是，为这些事情设定一个明确的边界。

我自己的习惯是，为所有这种“打发时间”的行为设定一个明确的时间点。比如，我现在想看一会儿网络小说，那么我就定一个20分钟的闹钟，时间到了，就让自己停下，以此避免自己长时间不由自主地沉浸其中。一旦习惯这种做法，你就不需要定闹钟了。你可以在脑海中培养起一个时间观念，不论你在做什么事情，都能够估算一下：现在大概过了多久？我已经做了多久？那么，你就可以及时提醒自己，是时候停下做这些低价值的“打发时间”的事，而去做更有意义的事情了。

J 精粹短文
ingcuiduanwen

树一直在长

□赵宽宏

在树林中，树会奋力向上探出头，它要跟同伴争阳光；它也会将根尽量往深处扎，往广处伸，它需要与同

伴以及其他植物争水分和养分。

树长成了一棵大树，可以造屋盖房了，人们夸赞它是栋梁，但树不知道。因为

空间的影响，因为时间的造化，因为机遇的青睐，树也可能长成风景，悦人眼目，引人赞叹，但是树也不知道。

树一直在长，至于是不

是长成了栋梁，它从没考虑过，是不是成为风景，那是望风景的人的事情。它不知道自己会长成什么模样，哪怕最后长成废材，只能用生火，它也乐意。

它的心思只有一个：只要活着，就一直成长。

——李娟

成功不是外在的评价，而是内心的感受。

——毕淑敏

不自律又不努力却认为自己很棒、相信自己什么都做得到，那不是自信而是自我感觉良好，这种人一碰到困难和挫折便会“碎掉”，真正的自信必然伴随着自律和努力。

——张小娴

脆弱往往是由太依赖别人造成的，如果你足够自爱自立，你就既有了承受不幸的能力，也有了争取幸福的能力。——周国平

请本版文图作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。

F 凡人一叶
anrenyiye

葫芦里的爱情

□尤今

在巴拉圭，我们住在一个私人庄园。

远离尘嚣的庄园，蓬蓬勃勃的绿意铺天盖地，像世外桃源。庄园主人雅里詹诺，是个年过七旬的鳏夫。偌大的庄园只住了他一个人，他把几间空置的房间出租给游客，在旅游旺季，房间爆满，游客进进出出，倒也不愁会寂寞。

雅里詹诺做得一手好菜，在此下榻的旅客，都由他提供晚餐。听说他烹调的菜肴式样很多，让人百吃不厌。

雅里詹诺在庭院里搭了个棚架，种植葫芦。夕阳西下时，我们去庭院散步，在朦胧的暮色里，看到一个个娇

百媚的葫芦展示着迷人的曲线，宛如一个个标致的女子在荡秋千。

念及雅里詹诺可能会以葫芦为食材做出令味蕾惊艳的菜肴，我肚子里的馋虫便不顾颜面，争先恐后地爬了出来。

日胜看着这些肥硕的葫芦，浇我冷水。他说：“葫芦必须在幼嫩时采摘下来，才鲜美可口；这些葫芦，太大了、太老了，恐怕吃不了。”

我在感到可惜的同时，也发现一个异常的细节：每个葫芦上面都刻着名字。更为奇怪的是，每个葫芦上面所刻的名字都是一模一样的：艾德琳娜、艾德琳娜、艾德琳娜……难道这是游客的恶作剧？

晚餐时，我向雅里詹诺提及这件事，没有想到他居然哈哈大笑，说道：“不不！不是游客的恶作剧！这些葫芦上的名字，都是我和家人刻上去的！”

在我们惊讶的目光里，他讲述了一个动人的故事。

这棵葫芦，是他妻子生前亲手种下的。他妻子病逝的那一年，它刚好结出第一枚果实，于是雅里詹诺将妻子的名字“艾德琳娜”刻了上去。

他说：“我和妻子16岁相识，20岁结婚，相依相守半个世纪。她走了，我真的很不习惯。我在葫芦上刻下她的名字，葫芦日复一日餐风饮露，一寸寸地成长；葫芦上的名字，也日益壮大。每回到庭院来，看到这些葫芦，我仿佛能感受到她起起伏伏的呼吸。后来，只



要葫芦藤上长出葫芦，我的几个孙儿便帮我刻上艾德琳娜的名字，满树喧哗，好像整个庭院都是她的声音。孙儿们在棚架下嬉戏玩闹时，也能感觉到他们的奶奶正俯首与他们同乐，那是一种非常温馨的感觉。”

葫芦长大后，雅里詹诺便将它们加工成容器。说着，他起身到厨房去，取出一个制作精美的葫芦瓢，说：“瞧，艾德琳娜天天都陪着我做饭呢！”

然后他向我们展示一个

美丽的“葫芦瓶”，葫芦的腰际系了一根细细的皮革带子，雅里詹诺说道：“我远足时把它带在身边，既可相伴，也可充作水瓶。”

艾德琳娜喜欢喝马黛茶，雅里詹诺就用葫芦瓶盛放妻子最喜欢的马黛茶，天天喝。喝茶时，犹如啜饮爱情的蜜汁，把缱绻的思念喝成不朽的永恒。

风吹动葫芦藤，他便知道，艾德琳娜并未离去。她在，一直都在。