

Y 有此一说
ouciyishuo

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、习惯性地去做的事情。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。一个有效的做法是,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“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”的事了,而去做更有意义的事情了。

M 名人名句
ingrenmingju真正的自信必然
伴随着自律和努力

□尔语/辑

不管命运之手是怎样的,对我们有利还是不利,只要生活的任何一个瞬间落到我们头上,我们就使它尽可能变得美好,这既是一种生活艺术,也是理性生命的真正优越之处。

——托尔斯泰

一个听烦市嚣的人,躺在田野上听听虫鸣该是多么幸福。大地的音乐会永无休止。而有谁知道这些永恒之音中的每个音符是多么的仓促和短暂。

——刘亮程

唯一知道水源的,只有那些奔跑在沙漠间的鹤喉羚与野马,但它们不能开口说出一句话来。它们因为深藏着水的气息而生有晶莹深邃的眼睛。

——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

J 精粹短文
jinguiciduanwen

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,只能用来生火,它也乐意。

它的心思只有一个:只要活着,就一直成长。

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,看到一个个千娇

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!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,葫芦日三餐风饮露,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。