

F 凡人一叶
anrenyiye

孤独的领骑者

□莫小米

三年前的东京奥运会上,奥地利车手安娜·基森霍夫戏剧性地获得女子组自行车公路赛金牌。安娜是个人参赛选手,她最初给自己设定的目标,是进前25名。

比赛一开始,安娜便和其他4人一起冲出大部队,开始领骑。而夺金热门荷兰队和德国队,则不慌不忙互相提防着,稳步前行。

都知道,没有大赛经验的选手才会选择在一开始领骑。

随着137公里的比赛行程过半,安娜与领骑部队已经领先5分钟,而荷兰队等依然稳如泰山不疾不徐,她们太有经验了,知道五分钟是一个能轻易赶上的距离,而保持冲刺的体力才是最重要的。

距离终点还有60公里时,荷兰军团开始行动,四团



R 人生感悟
enshengganwu

把生活调到喜欢的频道

□管洪芬

有位朋友听说我会在晚饭后出门散步,便建议我跟着她们一起跳广场舞。朋友说,人到中年健康是第一位的,身体好,一切才好。跳广场舞不仅能锻炼身体,而且每天和一群志同道合的人在一起跳跳舞、聊聊天,多开心啊!

我为难地表示自己是个“社恐”,对跳舞一窍不通,而且家里还有个小孩需要我督促学习,实在没有时间每天按时和大家一起跳广场舞。朋友不理解,悻悻地说你是找个借口不想和我们玩吧。我不想辩驳,只能笑笑。

其实我的真实想法是,即使我有时间,也不会去跳广场舞,因为我对跳舞根本提不起兴趣。我的性格又喜静,那些喇叭响、声浪大、人又多、嘴又杂的场合,不是我喜欢的,甚至还会因此烦躁,影响心情。年

轻时,有人说我性格孤僻,我还心怀内疚,想着怎么自己就摊上这样的性格呢?我曾试着融入人群,凑热闹参与各种应酬,结果让自己感到很难受。后来,年岁渐长,我慢慢发现每个人的生活都是属于自己的,强扭的瓜并不甜,与其委屈自己随大流,不如做些自己喜欢的事,接受自己的性格和生活方式,开心过好每一天。确实,在人到中年之后,我接纳了自己的不完美,也与自己达成和解。

我一直喜欢种花,虽然不是很擅长,但种花的热情相当高涨,网上冲浪时,只要看到合意的花便会立即下单,久而久之,家里的花多而杂。我很有耐心,每天都会精心打理这些花,不厌其烦地浇水、施肥、修枝……忙得不亦乐乎。有朋友不理解,说种花多浪费时间和精力,不如一

营养、装备、训练计划,都是她自己制定的。也许以她的高智商,这一切都不在话下。然而训练是实打实的,不容半点取巧,也无需过多的谋略。

对于此类比赛,团体的战术安排往往是夺金的必由之路。但物极必反,当专业选手和团队战术走到极端,比赛就会显得沉闷,毫无乐趣。

安娜不清楚,也许是不理会,她没有复杂精确的战略,无需过度思虑,甚至没有像样的冲刺,只是安静地骑完了整个旅程。她夺冠,是因为别人忽略了她,而她也不在意别人,只需要心思单纯地往前跑,所以一骑绝尘。

安娜的夺冠让人们重温了奥林匹克运动最初的魅力。浪漫与理想,热爱与兴趣。

J 精粹短文
jingcuiduanwen

结 果

□徐悟理

人做事,大都带有目的性,期待有个好结果。学习,想要取得好成绩;工作,想要升职加薪;锻炼,想拥有健康的身体。

想要一个好结果,无可厚非,但千万不能苛求,否则动作就易变形,心态就会变糟。不要过于在乎结果,如果能做到这点,很多烦恼都会消失。



Z 哲理小品
helixiaopin

李元婴画蝶

□季 湘

王勃的名篇《滕王阁序》广为人知,但知道滕王是谁的人,应该不多。

滕王,是唐高祖的小儿子李元婴,也就是唐太宗的弟弟。唐太宗很喜欢这个弟弟,对他很宽容。李元婴仗着哥哥的宠爱,整日花天酒地、不问世事。唐太宗去世后,唐高宗继位,他对这个叔叔非常不满,下旨将其贬到洪州(今南昌)。照常理说,李元婴的心情应该很愁苦,但他没有怨怼和悲伤。

他发现赣江左岸风景好,便出资建了一座高楼,被后人称为“滕王阁”。他每日在阁楼中接待四方朋友,饮酒听曲。

唐高宗得知皇叔过得逍遥,很生气,下旨拆了滕王阁,

削去滕王的众多食邑,将他贬往滁州。李元婴到了滁州,很喜欢这里的风景,也结识了很多朋友。半年后,唐高宗还想打压他,令其前往隆州。

李元婴到了隆州,找了一处唯美的山脚,建了小小的滕王亭。由于亭子周围每日都有蝴蝶飞翔,他忽然有了想法,便每日看着蝴蝶苦练画法。几年后,他画的蝴蝶可以以假乱真,被人誉为“滕王蛱蝶江都马”,他也成了滕派蝶画的祖师爷。

李元婴的一生,充满了挫折,他却没有挫败感。权位和富贵,在他看来,都是身外之物,不必过分纠结。他的淡然心态,使其保持着一种定力。当这种定力投入到他所喜欢的事情上时,就爆发了巨大的力量。健康的心态,能给人提供成功的土壤。



去繁就简,弃闹从静,这才是我最想要的、最适合自己的生活状态。有些人不理解,感觉这种生活太过枯燥乏味,我不这样认为,因为这都是我自己选择的,家人相伴,灯火可

亲,幸福安康,便是我追求的人生好光景。

把生活调到自己喜欢的频道,活得更潇洒一些。每一段时光若都藏着属于自己的小美好,便没有被辜负。