

R 人生感悟
enshengganwu

不妨先起步

□陈启银

前段时间下雨太多,跑步间隔太久,我恢复跑步时,一跑便觉得腿有点沉。身体出过状况,我比较小心。到底像往常一样跑五公里,还是只跑三公里?我的心里有点犹豫。

一定要做的事,且迫在眉睫了,我的通常做法是先起步再说。所以,我决定先跑起来,再见机行事,根据实际情况做出选择。我一边跑,一边提醒自己:放松,能跑多少就跑多少,不强求。我是匀速慢跑,慢慢地,我觉得腿没开始跑时那么沉了,不适感消失,状态回来了。我便下定决心,还是跑五公里。挺过开头的辛苦,跑的过程总体来说是轻松的,最后速度还有微提升。

如果一开始就知难而退,不敢尝试,就不会有后面的收获。

像我这样的跑友现在挺多,跑步的快乐在于大汗淋漓后浑身舒爽,精神焕发。长跑结束后,我边享受这种快乐边做拉伸,回想刚才经历的心理和速度变化,自己也悄悄一笑,思绪一下子跳跃到30多年前

坐绿皮火车远行的体验上。

那时车次少,车上人很多,有时挤得快喘不过气来。有经验的乘客会喊一句“车开动以后就好了”,以求彼此理解和关照。火车一开动,挤在门口、过道的人,你挪一脚,他移一步,人与人之间果然会进行“自然微调”。漫长的旅途中,我明显没有上车时那么挤得难受,有时还有闲情逸致看看车窗外的风景。现在我常乘坐地铁出行,在高峰期还会有这种体验。不过,因为知道这趟车没有赶上,下一趟很快就到,不耽误事,所以没那么焦躁。

我的人生经验很多都是在先起步中得到的:长跑因为开始有点疲惫便不跑了,就不可能有后面的超水平发挥和奔跑的愉悦感;乘车时把上车的拥挤看得过重就不上车,怎么可能知道车开动后人群能“自然微调”,还能看到沿途的风景?有的人回想一生时感叹遇上许多的“后悔当初”,说本应该如何如何,其实很多时候差的就是这么一口气、一个起步与坚持不懈。

前段时间,我被派到一

个完全陌生的领域工作,尽管事前进行过相关培训,项目负责人是专家,但我之前没有接触过,很多概念和术语都不清楚,心里一点底都没有,这个挑战真的不小,压力山大。

既然不得不干,那就先开个头吧,再边学边干。刚开始,我根据培训教程按图索骥,非常吃力,大家也做得灰头土脸,但进展不大。好在我们团队人心很齐,做事认真,年轻人的思维也很活跃,大家便每天交流学习和工作的心得体会,制定方案。

既然山必须要攀,河必须要过,那就多打几个冲锋,多尝试,但凡有可能的苗头,我们就分头去试。经过一段时间的摸索,我们终于找到一点小门道,然后顺藤摸瓜,一题一解,一事一结。干着干着,我发现过往的经验可以参考,再结合实际情况改进,可以启发想出新的办法。就这样,这项工作的思路、办法从无到有,路子越走越宽,效果慢慢显现,速度由

慢到快,成果积少成多,后面的工作就顺畅起来,最终如期完成任务,达到预期效果,我有一种超越自我的满足感。事上练也是一种良好的工作方式啊!

人生是一场多领域、多阶段的长跑,是一趟不断上车、下车的远征。经常在起跑时遇上这样那样的不适、困厄和挑战,反复考验我们的决心、信心、人品、能力,阻止我们前行,让我们无所适从。这个时

候,躲和绕都是对自己的初心和使命的不负责任。只要方向没错,不妨先起步,先干起来,不要被预设的困难吓退,也不要被起跑后遇到的种种困境阻挡。与其踌躇不前,犹豫误事,不如区分轻重缓急,理清头绪,先易后难,有条不紊地真干实干,坚持不懈地闯、试、迂、冲。车到山前必有路,你足够努力,会有“峰回路转”的惊喜和收获。

Y 有此一说
ouciyishuo

与异乡和解

□唐占海

很多时候,人在异乡打拼是出于无奈。当然,不排除有的人喜欢一座城市,于是千里奔赴,扎根异乡。可大部分情况下,身在异乡都有些难以言说的身不由己。

对重庆来说,我是异乡人。记得十多年前初来时,我怎么都无法融入这个陌生之地,总感觉自己像是一个不和谐的音符,与异乡的曲调格格不入。

重庆的夏天高温闷热,冬天潮湿阴冷,而且动不动就下雨,实在让人无法忍受。记得上学时读“君问归期未有期,巴山夜雨涨秋池。何当共剪西窗烛,却话

巴山夜雨时”,老师说诗中的巴山是川蜀之地,那时觉得巴山夜雨那么有诗意。可真正置身巴山夜雨中,却无比让人烦恼,觉得那雨过于缠绵悱恻,一点也不像我们那里的雨干脆利落。总之,异乡有太多让我无法忍受的地方。生活其中,我时时都像一只水土不服的青蛙,恨不得一下就蹦回原来的井底。

俗话说,既来之,则安之,人总要有个适应过程。我在重庆打理生意,渐渐交到一些不错的朋友。这些朋友,热情火辣,豪爽大方,并且跟我一样吃苦耐劳。我们在生意中相互帮衬,生活中不时聚一聚,享受劳作之后的

闲暇。重庆人很会享受生活,以火锅为代表的美食,我都跟朋友们尝了个遍。好玩的地方也很多,并且不少地方很有文化气息。重庆人虽然努

力挣钱,但不那么心急火燎,他们生活的关键词是“安逸”。不过分执着得失,享受人生才是他们的追求。

渐渐的,我发现自己越来越能够融入这个城市了。原来因为水土不服,我的皮肤经常出现问题。一段时间以后,皮肤也完全适应。我终于与异乡和解,这个和解的过程,也是爱上的过程。我爱上了异乡的风,异乡的雨,还有异乡的美食。

与我有相似经历的人一定很多,很多人都经历了与异乡和解的过程。最典型的当属宋代的苏轼吧。他被贬荒远的岭南,我不信他初到时有皱过眉头。但异乡总有一些让你爱上的理由,后来苏轼说:“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”瞧见没有,小小的荔枝就让那么了不起的苏轼乐而忘忧,安心过起异乡的日子了。

其实,与异乡和解,是一个与自己和解、与人生和解的过程。人来到这个世界,注定是要四海漂泊的,不和解怎么办?

N 耐人寻味
airenxunwei

奔跑在热爱里

□高自发



人生就是一场旅行,我们每时每刻都在不停地奔走。一路走来,是轻松还是沉重,是快乐还是厌倦,取决于是否奔走在自己的热爱里。奔走在热爱里,就会激情四射,就会感恩所有,人生常是欢乐如海;奔走在厌倦中,则会萎靡不振,会抱怨一切,人生往往悲伤成河。

若要奔走在热爱里,职业选择很重要。当你选择喜欢的职业,会全身心地投入到工作中,不知疲倦,不辞辛劳,苦也是乐的。当你不幸从事自己不热爱的职业,每天都可能郁郁寡欢。事实上,能够从事自己热爱的职业,并不容易,多数人都做着不喜欢的事。但这并不影响人们奔走在热爱里,因为热爱也需要一个过程。真正的喜欢,可能就始于一次勇敢的尝试,试图把这件事做好,在不断地尝试过程

中慢慢地有了欢喜。如果再做出一些成绩,这份职业可能就成了一个人引以为傲的选择——热爱也就产生了!

所以,想要奔走在热爱里,必须先要学会热爱。比如,热爱一只小动物,或者热爱一朵小红花;热爱一本书,如痴如醉地阅读它,或者热爱一个人,全心全意地爱他宠他。世间所有的热爱,其实都需要学习,需要经历接受、探索、眷恋的过程。没有人生来就会强烈地无缘由地热爱着什么,他总得经历过、探索过,才会慢慢地产生热爱。

热爱如一粒火种,会点燃人的热情。热情似火的生活,充满明快鲜艳的色彩。奔走在热爱里的人,热爱生命,热爱生活,热爱一切可爱之人和可爱之物。他们的世界里没有忧伤和痛苦,即使有,也会被热爱的火焰烧成灰烬。

