



## R 人生百味 enshengbaiwei

在外地参加活动，朋友送了盒巧克力，并且一五一十地介绍了吃法，当时我的注意力在别的事情上，听是听了一些，但转眼就忘记了。

回到家，把巧克力放进冰箱之前，出于礼貌，要再说句谢谢。但谢谢之前，总得知道一下巧克力的味道吧，打量一会儿包装盒，发现上面布满格子窗，抠开两个，味道很好，酒心巧克力，童年的味道。

反馈信息发了过去，朋友大吃一惊说，那是送给小朋友的，当时不是说了嘛；而且，还没到开始吃的日子里，你不但偷吃了小孩的巧克力，还破坏了仪式感，你

是怎么当的家长！

一番沟通加回忆，才知道，那盒巧克力叫“新年倒计时巧克力”，进入12月之后，从1号开始，每天打开一个格子，吃掉一颗巧克力，开完最后一格，刚好是元旦。我想起来，这番“教导”，当时我是听到了的，只是左耳朵进右耳朵出，没往心里记。为了掩饰尴尬，只好强词夺理，解释道，只是想赶在住校的孩子周末放假回家之前，吃掉一两颗而已，她要是回来，发现这款巧克力如此好吃之后，就没有我的份啦。

朋友无语，你多大了？还和小孩抢吃的？

跟小孩要(请注意，是要，不是偷和抢)好吃的，是我的

一贯作风，我认为很多爸爸都这样，又不是独我一个人，这难道不是很稀松平常的一件事吗？不跟小孩伸手，你以为他们会心甘情愿把面前的美味零食主动地拿出来？

要好吃的，必须讲究方式方法，这个还是得注意一下的，吃相不能难看，还得维护大人形象，不能太急切，不能筑起小孩的提防心，我通常会从孔融让梨的故事讲起……不得不说，现在的小孩心理素质很强大，不但双臂环抱，把好吃的紧紧保护起来，还目光炯炯地盯着我，流露出坚决捍卫美食完整的信念感。

要知道，多数时候，很多好吃的，是我买的。有时候不服输，就说，信不信以后爸爸

不给你买了？小孩说，不买就不买，反正大人不能和小孩抢吃的。我说，和小孩子抢好吃的是优良传统。她说，“慈父爱子，非为报也”“养子须教子”……行吧，对比之下，还是她说得更接近传统。

不打开盒子，你永远不知道巧克力是什么味道；可盒子一打开，你永远不知道巧克力第二天是什么味道——第一天就全消灭了。

后来的故事是，朋友又补寄了一盒被我破坏掉仪式感的巧克力，新的那盒，已经按部就班一天一格被打开了。现在，我寄希望的是，这盒倒数巧克力，家里的小孩并不怎么爱吃，那时，她会大大方方地把整盒巧克力送到我书桌上，说一句：剩下的都属于你！

## R 人生感悟 enshengganwu

### 给钥匙串“减负”

□刘琪瑞

我的钥匙串是沉甸甸的，串了很多钥匙，揣进兜里，走路时会叮当作响，很不方便。可我压根儿没有想到清理，总觉得不知何时还会有用。

爱人说：“你整天揣着这么一大串钥匙，像个大管家似的，其实你啥事也不管，重不重、累不累呀？”我嘿嘿地笑。爱人又说：“这些钥匙难道都有用吗？咱们一把把梳理一下。”

我取出沉重的钥匙串，放在桌上，爱人挑出一把问我：“这把钥匙是什么用的？”我回答：“这

是我书桌抽屉的钥匙，锁已经坏了。”爱人说：“锁坏了，还要钥匙干嘛？”于是，我把钥匙丢到一边。

爱人又挑出一把钥匙，问：“这是哪儿的？”我说：“这是以前咱家大门的钥匙。”爱人把这钥匙取出丢到一边，“大门都换新的了，你还留着旧门的钥匙干嘛？”

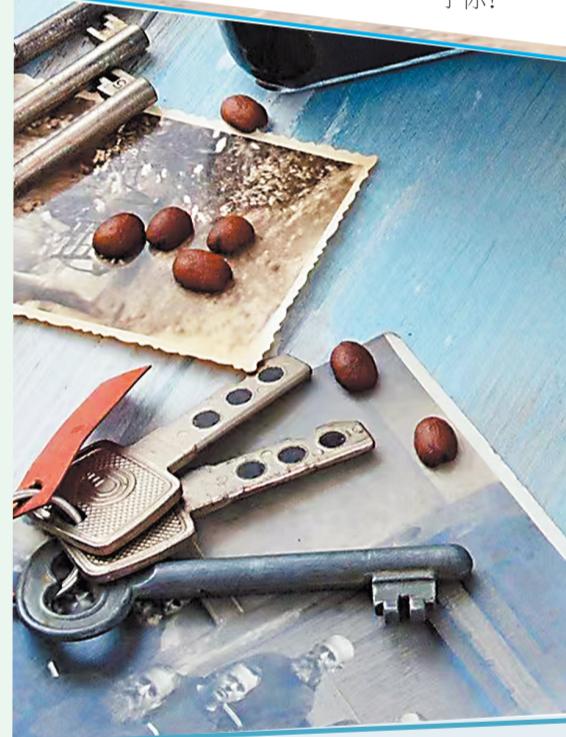
之后爱人又挑出好几把钥匙，都是我以前办公室的钥匙。爱人皱着眉说：“你都好几年不上班了，退下来的人，还存着办公室的钥匙，有用吗？”

经过爱人一番挑挑拣拣，有用的钥匙留下，没用的取出，钥匙串瘦身了，仅剩下四把钥匙，我带在身上轻松多了。

通过这件小事，我悟出一个人生道理。有些事情就像被我爱人丢到一边的钥匙，已经变得毫无意义，不能老是想着念着，成为一种负担，应该及时丢掉。我们应该像清理钥匙串一样，经常为人生“减负”，卸掉人为的负担，轻装上阵。思想上要常“减负”，脑袋里装了太多无用、过时的东西，就会形成阻塞，使思维迟钝僵

化，久而久之会影响身心健康。工作上要常“减负”，那些挫折、失败已经成为过往，总结教训后，就要及时甩掉包袱，轻松前行。情绪上要常“减负”，所有消极情绪都是无用的垃圾，比如焦虑紧张、愤怒沮丧、悲伤绝望、烦躁不安等，都要经常清理。

又到了辞旧迎新之际。我们不妨来一次“摘钥匙”，思考复盘，把那些不切实际的幻想、毫无用处的东西及时清理掉，给身心减负，精神抖擞地迎接新一年的到来。



## F 非常感受 eichangganshou

### 用“日常”打败“开头难”

◎Mushroom

以后跑步的公园封闭维修，冬天到来以后太冷……不想运动，总有一款理由适合你。

类似的事情还有，比如你想写个东西，但迟迟没有动笔。困难在于，第一不知道要写什么，第二不知道该怎么写……

还有想画画，羡慕人家水彩、油画、插画等等画得特别好，希望自己也能画成那样；还想继续刺绣，但是似乎也没有动力和毅力；还想给芭比娃娃设计新衣服，但是找不到小布片了，想重新买时，又觉得我已经这么大了，总要比小时候做的衣服好一倍吧（实际上并不见得），于是搁置。

老话是有道理的，因为对未知和对失败的恐惧，所以总

是迟迟无法进入下一步的状态。不过当我发现自己是这样的时候，我就找到了解决办法。

不把一件事看做一个“艰难的新项目”，就把它当成每天如刷牙洗脸一般不用想就会做的日常生活，养成习惯。

比如在朋友推荐下买了塑胶地垫，在家原地跑了2公里，也已经消耗100多千卡，汗流浃背。比如买了单身网球拍和球，对场地和天气要求都很低，因为有绳拉着，打出去又弹回来，一个人也可以玩得不亦乐乎。有一次我打了一个小时，连续接球20多个，感到特别开心，我猜一定是某种多巴胺又分泌了。

写作这个事呢，我还在坚持写公众号和书评。对我心

里真正想表达的东西，慢慢培养感觉，继续看书，继续收获灵感与新知。

画画从最简单的彩铅开始。从画最简单的甜甜圈开始。我发现甜甜圈可能是世界上最好画的事物了，只要你会画圆，然后画出适当的主体颜色和点缀。然后画照片，逮着什么画什么。

刺绣的线、布和绣花绷一直都有。为了进阶，买了一本刺绣的书。努力绣出春天的花朵和秋天的落叶。

总之，把想做却又“开头难”的那些事，作为每天的必备动作。让自己不用思考、不用下决心就能动起来，着力改变所谓刻意练习。



我们中国有句老话，叫“万事开头难”。以前听着也没什么感觉（大概因为我是个比较勇敢的人吧），现在好像才明白，为什么有这句话。

比如运动。自从我的体

重从年初接近60公斤，到8月份成功达到目标体重55公斤并保持以后，我的运动愿望就渐渐减弱了。虽然知道运动很重要，但总是有各种理由不运动。比如夏天太热、9月份