

R 人生百味  
enshengbaiwei

## 新年倒计时巧克力

□韩浩月

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,掀开两个,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,你不但偷吃小孩的巧克力,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,这“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:“这把钥匙是干什么的?”我回答:“这

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

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啥?”

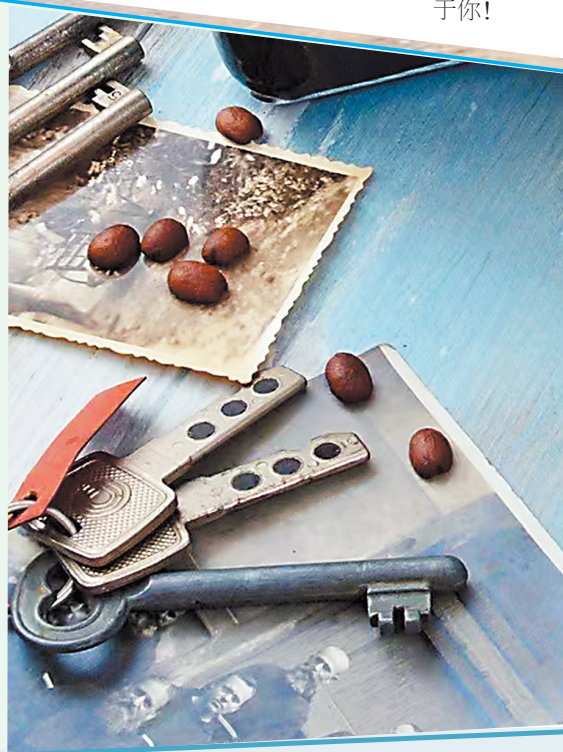
之后爱人又挑出好几把钥匙,都是我以前办公室的钥匙。爱人皱着眉说:“你都好几年不上班了,退下来的人,还存着办公室的钥匙,有用吗?”

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,只剩下四把钥匙,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,汗流浹背。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