

**Y** 有此一说  
ouciyishuo

## 在阅读上成为杂食动物

□张佳玮

读书和吃东西类似:有的书紧凑扎实,像健康食品,都知道吃了好处多,但读不下去;有的书甜润丰盈,像发泡甜品,读着顺风顺水,但也知道这多少有些虚无,就像吃甜品时知道,吃进嘴里的甜蜜适口,都是打发的奶油。

人生不能只读一类书,就像不能只吃一口饭似的。

许多读者大概有这种心思:逼着自己去读人人赞美、自己读来却颇枯燥的经典文本,吃尽苦头,半途而废,还生了内疚感:是我不够坚持。

然而并非如此。大多数经典文本是岁月时代沉积下来的,而每个时代的书,总是相对符合其所处时代的阅读习惯。21世纪的人读19世纪的书——19世纪没有互联网,电影电视也没铺开,识字的欧洲市民习惯将时间消磨在读报纸连载小说上——自然会习惯不合。就像吃惯21世纪餐饮的人,猛然回到19世纪,大概会吃不惯,但那并不是读者自己的问题。

人的精神与情绪,自有其高峰与低谷。吃咸了想吃口甜的,吃太温和了又想来点辛辣的,到夜间就想吃点暖洋洋的夜宵——

就像一个人白天读托尔斯泰读累了,就会想看看可爱的动物绘本;读了许久的康德,就会想找本悬念迭起的阿加莎·克里斯蒂来读;到了晚间更读不进字了,只想看点欢乐的漫画,然后睡觉。

允许自己在阅读上成为杂食动物是件好事:饮食是摄入物质食粮,读书是摄入精神食粮,单一容易腻。哪怕读零食似的书,至少也是在读,形成阅读习惯,比读任何单本书都有意义。毕竟人生说短不短说长不长,延续才是真谛。

最后,读书比饮食的最大好处:无论摄入多少书籍,人都不会胖的。



**R** 人生感悟  
enshengganwu

## 懂得赞美自己

□王继怀

假日小聚,朋友说要懂得赞美自己,还说他已经养成每天坚持赞美的习惯。这让他每天工作很开心,生活幸福快乐,人际关系融洽和睦,别人还常赞他长得年轻、性格好。

人必其自爱也,而后人爱诸;人必其自敬也,而后人敬诸。生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它也对你哭。有人说,在教育孩子时,你希望孩子有某个优点而他现在没有,你就当他已经有了这个优点,鼓励他,慢慢地,这个优点就会被发掘出来,孩子渐渐地就拥有了这个

优点。其实成年人也一样,赞美自己的话,会在潜意识里影响自己,调整

自己,使自己不断地朝着优秀前进。

懂得赞美自己,说起来很简单,但实际上还是有不少人做不到。一些人自信不够,内心充满了自责和不满意,常常是拿着自己的短板去与别人的长处比,一比较就心理失衡,沉浸在各种失落中,甚至对已经过去很久且不可挽回的事耿耿于怀,一直纠结内耗,对自己取得的成绩却视而不见,看不到美好。久而久之,这种心态在潜意识里给自己定了位,就是觉得自己不行。

那么,出现这种问题,怎么解决呢?辩证法告诉我们,每个人身上既有优点也有缺点,我们要保持一种正向思考、乐观心态,用心去发现自己的优点、自己的成绩、自己的善举,你就会发现自己其实有很多值得赞美的地方。比如,你作息有规律,坚持早睡早起,不熬

夜,早起看晨曦,看初升的太阳,早起后坚持读书、写作、运动;想想自己的工作取得的进步,自己热爱生活,懂得善待每个人,人际关系很融洽等等,这些看似生活的小事,实际上都是值得赞美的。

此外要懂得坚持,养成赞美自己的习惯,比如可向上文那位朋友学习,每天坚持赞美自己,让自己带着美好的心情去上班,自然而然工作也会更用心、更有干劲,会做得更好。然后睡觉时,对一天值得赞美的地方进行复盘总结,让自己在赞美自己的过程中不断成长、进步、更优秀。

懂得赞美自己不仅是生活技术,更是生活智慧,不妨从现在开始,学会“赞美自己”。



**J** 精粹短文  
jingcuiduanwen

## 好的坚持

□程泽

有些坚持真的很好看。

有人黎明即起,洒扫庭除,日复一日,勤勉的清晨,水亮亮地贯穿漫长的一生。有人每日临帖三炷香,寒暑不辍,人和笔,都有精神。有人每天跑步一小时,雷打不动,如同一个隐喻,融进自由的风里。

重复,规律地重复,持久地重复,像时间的织物上,织着均匀分布的花样,有一种秩序在其中。这个过程,如此有魅力:每完成一次,时间被标记一处,抵达一个生动的细节。这些细节的排布,环环相扣,井然、岿然、盎然,煞是好看,简直说得上完美。

是的,不必怀疑:再小的事,坚持下去,都会升华出某些观念性的东西来。坚持,总能或者说才能,获得深度。

可接下来,我要说转折的话了。

于是,坚持这件事,不再是那么规律、固定、一丝不苟的,时有脱节,时有留白,如一条串珠,不再是大小一般的珠子,两两之间也不再间距相等。可是,又有什么关系呢?它还是那样美丽的一条项链。

大可不必把坚持这件事弄得很苦。要坚持的快乐,

也要快乐地坚持。不快乐,

如何得长久;不长久,快乐也要打折扣。

好的坚持,是时时举箸,

永不下桌。

**F** 非常感受  
eichangganshou

## 扫除可清心

□田莉

“断舍离”是近年来很流行的词语。古人云:“一屋不扫,何以扫天下。”打扫和整理,是我们从来都不陌生,却也没怎么重视的事情。收纳师、整理师这些新兴职业的兴起,除了是时代的进步,人类分工的细化,也可以看出扫除的地位,不仅代表着生活中重要的角色,还是一种闲情文化。

我房间有个飘窗,以前放了一个小茶几,周末时,我喜欢早起,坐在茶几前喝咖啡、看书,晚上追剧。现在它却成了摆放杂物的地方。以前的窗明几净没了,看到家里乱,我的心情也乱起来。打扫吧,给房间和自己的心房做扫除,在扔的过程中,更好地认识自己,认识自己与物品的关系。人不能沉迷于过去的繁华与寂寞,也不能一直幻想未来,活在当下,找出目前自己最在乎的东西,

珍惜今时今日才是生活的正确打开方式。

