

F 非常感受
 eichangganshou

蹲下来的温柔

□丁杏子

清晨五点,天还没亮,我就到学校附近的莲花湖公园锻炼。这阵子,总能碰到一位老妇人推着轮椅,准时出现在步道上。轮椅上的老大爷闭着眼,任由不燥的微风吹在脸上,看着很是自在。

今天也一样,太阳还没从东边冒头,湖边的风吹着,让人很舒服,吸上一口,全是青草和树叶的味道。我沿着步道慢跑,老妇人推着轮椅跟在后面,几个年轻人跑得急,从我身边匆匆过去了。

正跑着,就听见身后老妇人着急地喊:“老头子,咋了?难受啊?”紧接着就是一阵急促的咳嗽声。我前面一个穿运动短袖、扎马尾的姑娘,立马回过头,几步跑了过来,一股淡淡的清香飘了过来。我也赶紧停下,

看见姑娘快步走到轮椅旁,二话不说就蹲下身,一边轻轻给老大爷拍背顺气,一边跟老妇人低声说着什么。我也凑过去问:“要帮忙不?不用打120?”

没一会儿,老大爷不怎么咳了,缓缓睁开眼,冲姑娘轻轻点了点头。老妇人松了口气,念叨着:“估计是风呛着了,应该没事,多亏你了姑娘。”姑娘这才站起来,大概是蹲久了,腿有点麻,轻轻跺了跺脚。

见她反应那么快,又那么自然,我忍不住问她:“姑娘,你是医生吧?动作这么麻利。”她笑着摆了摆手:“不是不是,我是幼儿园老师。跟小孩说话,不都得蹲下来嘛?对老人家也一样,蹲下来,说话方便,老人也自在。”说完,她挥了挥手就走了。

没过几天,我和同事去县城的“寿星乐园”养老院采访。拍完活动现场,我们到大厅准备采访几位老人,忽然看见一个熟悉的身影——正是那个扎马尾的姑娘,她正蹲在一位老奶奶身边,不知道在忙什么。

“嗨,是你啊!”听见我的声音,姑娘抬起头冲我笑了笑,又低下头继续给老奶奶剪指甲。聊了几句才知道,她是街道团支部选派的志愿者,每到周末,都会来养老院做志愿服务。院长笑着说:“这姑娘可勤快了,每次来不是喂老人吃饭,就是给老人梳头剪指甲,还总蹲在老人身边拉家常。”

我搬了把椅子递过去,问她:“总蹲着,不累吗?”姑娘笑了笑,语气很实在:“蹲着跟老人说话,她会把我当

自家孩子,老人心里舒坦,我也不觉得累,反而挺开心的。”

姑娘这话一说,我心里那股说不清的感触,一下子就清晰了。人这一辈子,从孩童长成人,再慢慢变老,不管什么时候,心里都盼着能被平等对待、真心照料。蹲下来,这么一个不起眼的小动作里,藏着的,就是那份最真的心意与情感。

Z 哲理故事
 heiligushi

福气有“额度”

□晨曦

《清史稿》载,乾隆南巡途中偶遇一位百岁老妇,虽年过期颐却精神矍铄、步履稳健。乾隆视其为盛世祥瑞之兆,当即命人取来金银绸缎欲加赏赐。岂料老妇见那堆成小山的赏赐,不仅未显喜色,反而惶恐后退,连连摆手拒收。她坦言自己出身贫苦,本是命薄福浅之人,能活至今已是老天垂怜。在她看来,福气如杯中水,满则必溢;若今日受了这额外巨赏,便是强占过分之福,恐怕明日便离死不远。乾隆听罢,先是一愣,继而感叹其通透,遂收回赏赐,赞其无欲无求、活得淡然。

这则故事中,老妇的智慧不在于故作清高,而在于对生命边界的敬畏。她深知福气有“额度”,过度索取必招灾祸。这种“知止”,是对自然规律最本能的顺应。

如今,一些人似乎患上了“获取焦虑症”,他们拼命给人生做加法:追求更高的职位、更大的房子、更响的名声。他们误以为拥有越多就越幸福,却常常在无尽追逐中陷入焦虑与崩溃。他们害怕停下,害怕错过,却忘了问自己:我的“福气杯子”还能装得下吗?

老妇拒绝乾隆的赏赐,实属一种高级的自我管理。她懂得知足,更懂得在诱惑面前适时按下“停止键”。在纷繁世事中,学会拒绝那些看似美好却可能透支生命的诱惑,守住内心的清淡,不被外物所役,或许这也是一条通往幸福生活的有效路径。

J 精粹短文
 ingcuiduanwen

休言“来不及”

□张桂辉

人生在世,不如意事十之八九。其中有些事确因“来不及”而错失良机,比如前往机场途中遭遇道路拥堵,延误了时间,最终未能赶上航班,只能改签。诸如此类的“来不及”,纯属意外,情有可原。

现实生活中,一句“来不及”,成了不少人主动放弃的借口:有人在而立之年,便感叹“来不及”重拾年少梦想;有人在正当年时,便惋惜“来不及”弥补曾经的遗憾;有人在老之已至时,又悔恨“来不及”好好生活……凡此种种,或多或少都浸透着消极情绪。然而,人生本是一场没有固定时刻表的旅程,这些“来不及”的叹息,既是畏惧改变的托

词,也是自我设限的牢笼。其实,生命的精彩,恰恰在于任何时候都能重新出发。

“来不及”的错觉,往往源于对“时机”的误解。人们总以为青春是东流水,错过便再无可能。然而,纵观古今,不少人正是在“错过时机”后,演绎出更璀璨的人生。苏洵27岁才发奋读书,旁人都觉得他早已错过求学的最佳年纪,可他闭门苦读十年,终成“唐宋八大家”之一。他的经历证明,生命不息,便无“截止”,只要心怀热爱、脚踏实地,任何时候起步都不算晚。

“来不及”的背后,藏着对失败的恐惧和对未知的怯懦。改变,意味着要跳出舒适区,面对可能的挫折和

他人的质疑。有人想学一门新技能,却担心自己年纪大,学不会;有人想追逐梦想,却顾虑现实压力,不敢放手一搏。于是,“来不及”成了逃避的借口,看似安慰了自己,实则错失了可能。人生没有一帆风顺的道路,那些看似“太晚”的尝试,即便未能达到预期,也会收获意外的成效。君不见,老年大学中,不少六七十岁的学员,乐此不疲地学钢琴、弹古筝,虽然难以成为大师,却在指尖流淌的旋律中陶冶情操、收获快乐。比起“一事无成”的遗憾,“曾经尝试过”的经历更为可贵。

人是要有一点精神的。真正的“来不及”,不是时间的缺失,而是精神的松

懈。人生最可怕的不是起步晚,而是精神懈怠。陶渊明确说:“悟已往之不谏,知来者之可追。”过去的遗憾无法挽回,未来的道路仍可把握。或许你曾浪费了许多时光,或许你曾走错了不少弯路,但这都不意味着未来必定黯淡无光。把“来不及”换成“从现在开始”,把焦虑转化为行动,哪怕每天只进步一小点,日积月累也会遇见更好的自己。

别让“来不及”成为人生的遗憾,勇敢地迈出第一步,去学习、去改变、去拼搏。你会发现,那些曾以为错过的风景,那些曾以为无法实现的梦想,都在前方等着你。休言“来不及”,开始就是好时光。

往前走两步

□雪岩

生活中,经常听到老人对年轻人说:“走两步,往前走两步试试看,不试,怎么知道不行呢?”于是年轻人按照老人说的做了,看到了美好的开端,收获也越来越多。

记得学骑摩托车的时候,我总担心自己笨,驾驭不好,会摔倒受伤。朋友知道我的想法后,扶着车鼓励我说:“往前走两步,再走两步……”我慢慢找到了感觉,后来越骑胆子越大,越来越得心应手。

生活中有许多让人犹豫不决的事,无论准备得多么充分,若不去亲自实践,就得不到真知灼见;前怕狼后怕虎,终究成就不了了一番事业。对于未知的领域,考虑好了,就要勇于尝试,大胆地往前走两步,走着走着就会发现风景,开阔眼界。这也是自信和勇敢的表现。