

做一个有后劲的人

○马庆民



回到老家探亲,偶遇十几年没见的同学林默。一番交谈后,才得知他已是国家一级美术师,目前在某大学任教。

羡慕之余,更有几分感叹。想当初我们一起跟着家乡知名画家吴先生学习。因为我悟性较高,想象力丰富,在先生的几个学生中,算得上出类拔萃,自然得到先生的厚爱。反观林默,是那种没有过高天赋,却只是个极其勤奋的学生。但当时,先生却常对我说:“你们几个当中,我觉得可能林默同学会走得更远,因为他是一个沉得下心、特别有后劲的人,你要好好向他学习。”

先生的话,我当时不以为然。但面对生活的风风雨雨,绘画,离我越来越远,直到最后完全抛弃。本以为我们可能都是如此。但偶遇努力多年才成功的林默后,再去回味先生当时的话,不免感慨万千。

其实在生活中,我们经常会发现,许多成功的人,看起来都有一种定力,表面上不露声色,却后劲十足。他们一直努力,却从来不着急,他们相信成功从来不是一蹴而就的,想要在某个领域崭露头角,就必须沉得下心,留足后劲。

当新兵时,团每个月都会考核五公里越野跑。因为我学过田径,又是连队的五公

里第一名,所以被连长寄予厚望,当成重点对象来培养。但遗憾的是,每次考核我都会败给步兵连的一个战士,尽管私底下我拼了命地练,每天早中晚三个五公里地跑,但依然没办法跑赢他,每次都是在最后几百米被他甩在身后。为此,连长和我特别苦恼。

后来,连队分来一个新排长,是某陆军学院刚毕业的,也许是为了考考新排长的水平,也许是连长的确没什么辙了,就把我交给了新排长,任务是在两个月内,拿到团里考核第一名。

新排长的训练方法很简单,也很粗暴,他不算我的五公里成绩,只要能跟上他就行,他测的是之后的一公里的时间。当时我很气愤,也很不解,别人考核的是五公里,他天天让我跑六公里不说,还只测那后一公里的成绩,这不是瞎搞吗?

但是后来发生的事,连我自己都震惊了。两个月后的考核,那个战士在最后一段距离不但没有甩开我,反而被我反超了。新排长告诉我:“以前输,是输在你后劲不足上。其实长跑比的不是短时的速度,而是持续的动力和后劲,只有把目标设定得更远一些,日复一日地练,你才能练出绝地反杀的后劲。”

仔细想想,比赛如此,人生不也是如此吗?人生就是一场长跑,但对手不是别人,而是自己。每个人的人生赛道里没有对手,只有自己,你到不了别人的终点,只能到达自己的终点,而要想到达终点,就只能专注于自己的跑道和方向,一步一步脚印。做人要学骆驼,那是种沉得住气的动物。你看它们从来不着急,却后劲十足,哪怕慢慢地走,但总会到达。不着急,沉下心,把眼前的功夫做到家,不用动不动就锋芒毕露、炫耀和卖弄,只需要谋定而后动,高筑墙、广积粮,努力打造自己的后方,未来才会更加扎实。

做一个有后劲的人,是一种生活态度,更是一种人生境界。毕竟,好的人生,不一定是年少时一鸣惊人,也可以是大器晚成。

了。碗洗完了,撕掉面膜,整个人神清气爽,面部皮肤水水的、滑滑的,心情大好。一连试了几天,效果还真不错。那些一直想敷却没有敷的面膜,被我派上了用场。老公见此,也加入进来,他洗碗的时候,我给他播放相声,厨房里传来老公爽朗的大笑,他告诉我,听着相声洗碗,感觉碗洗得特别快。

那天去探望一个朋友,朋友带着自家的两个孩子不说,还帮着离了婚的弟弟带娃。家里还有一个瘫痪在床的婆婆。为了生活,朋友还接了一些网络营销的订单贴补家用,日子过得很是紧张和忙碌。我去她家的时候,她一边在电脑上工作,一边在手机上看着综艺节目。我有些惊讶,生活压力这么大,她怎么有闲心看电视呢?朋友说,就是因为压力巨大,有一阵子憋得她实在喘不过气来,觉得生活太枯燥又无望,她才试着给生活加点情调。

一次,她工作的时候,打开了手机,看了一段综艺节目,她觉得综艺节目主要还是听得,对工作没有太大影响,于是开始边看综艺节目边工作。这样持续了一段时间,她的工作状态很是稳定,工作成绩也很明显。通过看节目,她了解到世上还有很多人比她的生活更加不如意,通过对比,她觉得自己还算是幸运的,因而心态也放平和多了。

既然不能改变枯燥无味的生活,那就学着给生活加点情调,同时做点有意义的事情,给情绪找个出口。给枯燥的生活加点情调,学会调节生活里的生活,抛弃掉那些负面的情绪,带着美好的心去生活,那么生活必定是美好的、阳光的,充满无限希望的。

给生活 加点情趣

刘希

那天跟朋友聊天,谈起做家务,我不得不由地向她大倒苦水。因为我和我老公都讨厌洗碗,因而我家的洗碗工作,总是留到最后才会去解决。常常晚上八九点钟了,还有一堆碗等着我们,我不想洗,他也不想洗。洗碗成了我们幸福生活的障碍,我和老公因为洗碗而吵架,不计其数。

“洗碗没有这么可怕吧?你试试洗碗的时候贴面膜,放点音乐听一听,包管你洗碗的时候,会觉得快乐很多。”朋友向我指点迷津,告诉我她其实以前也不爱洗碗,但因为学着给生活加了点情调,洗碗就变得不那么困难了,而且,因为洗碗的同时可以做其他的事情,一举两得,或是三得,让自己很有成就感。

买来的那些面膜都快过期了,我也没想过在洗碗的时候贴一张,我想试一试。

那天晚上,我主动说我今天承包洗碗,老公听了很是意外,大力称赞。洗碗前,我找出面膜,敷上一张。然后我找出闲置已久的蓝牙小音箱,播放起流行音乐,我一边敷面膜,一边听歌,一边洗碗,觉得生活充满美好,洗碗也不是那么难过

秋日 捧卷意兴高

张春风

春日读书心神不定,夏日读书酷暑难耐,冬日读书冻手冻脚,唯有秋日读书幸福悠然而然!

读书,要有适宜的温度。立了秋,把扇丢。远离夏季的闷热、烦躁。一阵秋风吹来,如母亲的手轻轻地抚摸着每一寸肌肤,丝丝滑滑。耳畔里流淌着冰冰凉凉的风,似乎在轻声吟诗:“空山新雨后,天气晚来秋。”清风掠过眼角,顿感心旷神怡。伫立在秋风中,整个人神清气爽,这样的温度只有秋天才能给予,这种舒适度再适合读书不过了。展卷阅读,书是凉的,空气是凉的,捧书的手也是凉丝丝的。此刻,脑细胞如饥似渴,无论是读史书,还是读哲学,都不觉得枯燥无味,高深莫测,即使是圆周率也能一口气背出百位。

读书,要有适合的场所。天高云淡,秋高气爽之际,田间地头、林荫小路都是读书的胜地。席地而坐,眼前的花生、玉米如同阅兵式上的士兵,身高不差分毫,整齐划一。开阔的视野,养眼的绿意,静谧的旷野,还有秧苗所散发出来的淡淡幽香,滤除了大脑中一切的嘈杂和污垢,让人精神百倍。倘若不趁此时攻读几本书,岂不错失良机。这时更适合读山水诗、田园诗。在读与诵中感受诗人作诗时的情景和诗的意境。“自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。”

美景美诗相伴,读着读着,仿佛人在画中游,人在诗中行。

读书,要有适当的选择。倘若把人生分成四个阶段:童年、青年、中年和老年,那么秋季正如人的中年,成熟是这个季节的代名词。循着渐行渐远的几声蛙鸣来到稻田,只见金黄的稻浪此起彼伏,稻穗日渐丰满,将头低下,谦逊而高雅。在“稻花香里说丰年”中体会成熟的韵味;在“落红不是无情物,化作春泥更护花”中感受人性的伟大;在读薛晓路的《再不说爱,父母就老了》时,深知“树欲静而风不止,子欲养而亲不待”的孝道;在读河合肇雄的《孩子的宇宙》时,仔细想想:没有挣完的钱,只有眨眼长大的孩子。上有老,下有小,离琼瑶的小说越来越远,眼前生活的大“书”才是王道!与秋日共读,在清爽的旷野里捧卷在手,静心诵读,品人生百态,胜过春朝!



顺其所愿 快乐加倍

○邱蕾

孩子小时候报过一些兴趣班,舞蹈、钢琴、吉他、跆拳道什么的。学舞蹈的理由是,她妈妈说,我小时候什么也没学过,唱歌不行,跳舞也不会,什么都不懂,结果学校举行个晚会单位有个聚会,自己就只能傻坐着看着台上风光的人羡慕不已,当然了,如果有人提议自己上台,那是千方百计拒绝的,怕出丑丢人,心里那个滋味,很矛盾呢。学钢琴呢,是因为有同事的孩子学钢琴,知道这个消息后,她妈妈心里又有了想法,觉得钢琴很高大上,多少有些攀比心理,于是百般哄劝之下,也让孩子学了。吉他也是,看别人家的娃学吉他,奏出来的乐曲很动听,就又劝孩子去学。对于这些兴趣班,她妈妈的态度是,芝士不压身,多学点日后就多些出路,考不上好大学的话,给人当兴趣班老师也能混口饭吃。

这些兴趣班,孩子无一例外都没坚持下来,长的一年多,短的几个月,基本都以半途而废告终。而在孩子露出不想继续下去的痛苦表情时,她妈妈总是苦口婆心地劝,吃得苦中苦方为人上人,贵在坚持。你不能三分钟热度,这样是没法成功的……

现在回想起这些,印象最深的就是每周送孩子上钢琴课。孩子央求我好好跟她妈说说,让她妈别再让她学钢琴了,她实在是不想学了。看着孩子小小年纪就愁眉苦脸的,我不忍心,可她妈妈,谁的话也听不进去,那段日子真是难熬。

一年前,孩子妈开始向老父亲发起攻势:宣传安利乳胶床垫的各种好处,说现在搞活动,一张要便宜多少钱,只要不

到两千就能拿下,她已经给自己买了一张,觉得很舒服,以前总睡不好,现在躺在床上可踏实了,休息得很好。对此老父亲始终拒绝,说自己并不觉得现在睡的这张床垫有什么不好,买新的没必要。孩子妈无视拒绝,一意孤行地买回了床垫,老父亲无奈之下只得将其安置妥当,睡过后却并不觉得有多好,还看出了缺点,有心想把床垫弄下来,一是床垫实在太重太大,即使搬下来也没地搁,二也怕伤了孩子妈的心,只得作罢。最近,腰疼病又犯了,因为床垫太软,只得到客厅睡沙发。

更早以前,因为搬新家,孩子妈很兴奋地怂恿老父亲花几万块装个精致高档的厨房,说这样做饭人一进厨房心情就会感到愉悦,连做饭都变开心了。父亲并不认可,不讲究的他觉得所谓一步到位完全没必要,花个几千块就能装个不错的,过几年觉得不好了,坏了,再换新的就行,毕竟现在钱上也不宽裕。何况,家里进厨房忙活的人就是他,装个几万块的,不符合他理念的,他每次进去做饭,怕不是心情愉悦,是要变糟了。所以,无论孩子妈说得怎样天花乱坠,那些天里怎样坚持向老父亲灌输把厨房装修高级的好处,老父亲也始终坚持己见,好歹遂了自己的意。

有时候想,我们真要好好反思一下,好好考虑一下,到底什么是真爱孩子,什么又是真爱老人,而所谓的那句“都是为了你好”,更多情况下,到底真是为了对方好,还是真为自己好?是为满足对方的需求还是满足自己的需求?其实判断是不是真为了对方好,标准只有一个,那就是这件事付诸实施后,是你自己满意了,还是对方高兴了,如果只是自己满意,对方不开心,那你考虑的只是自己的意愿,满足的只是自己所想,“为你好”只不过是一面保护自己的旗子,里面藏着的是自己的私欲。真爱对方很简单,就是尊重他真实的想法,顺着他的意愿行事,满足他的要求而非你自己的要求,让他做他想做的而不是你自己想做的。

低糖中年

○项伟



年少时的我,体形还算不错,不敢说“玉树临风”吧,至少拿得出手,用本地阿姑阿婆的话来说,就是长得和“笋条”(形容又白又长)一样的。

35岁是道坎。不知道从哪天开始,几乎是一夜之间,就觉得自己变胖了,身材就像吹气球一样,逐渐变得圆润起来。一开始,倒也没觉得有啥不好,因为在国人的观念里,心宽体胖,算是有福之人。但慢慢地我发现,我胖得并不“和谐”,不是整体、均匀地变胖,胖的只是肚子和脸,那满脸的肥肉,和凸起的将军肚,在照片里尤为显眼:哪里还是当年的翩翩少年?就是一典型的油腻中年男啊!这对于身材、外貌颇为自负与在意的我来说,是难以容忍的。相貌变丑了,不上照了,影响的只是心情,但变胖之后,更让人难受的是,体质变差了,比如爱出汗,容易疲倦和气喘,更郁闷的是还添了一样“富贵病”——脂肪肝,放任下去,或许就是“肝硬化”。医生一针见血地指出了病因——吃得太多!我在心里自我调侃道:社会有“未富先老”这一说,咱这算是“未富先肥”吗?

既然知道肥胖有如此多的弊端,那减肥就成了当务之急。在我以往的观点,减肥就得“管住嘴,迈开腿”。“迈开腿”不难,反正我饭后散步的习惯,每天一万步,就当是休闲;难的是“管住嘴”,鸡鸭鱼肉、山珍海味,要是这也不能吃,那也要控制,对于我这个标准“吃货”来说,确实有点“蜀道难”的意味了。

一次偶尔的机会,得到一本奇书,名曰《饮食术》,上面明确指出,脂肪、肉类、海鲜等,并不是导致肥胖的主要原因,因为人体的消化、吸收等机制决定了,并不是吃什么就长什么,真正导致肥胖的罪魁祸首是“糖类”。这套子理论,让有志于减肥,却又不想太“为难嘴”的我,是醍醐灌顶,如获至宝。

简单来说,为了生存需要,人体血

液中的葡萄糖含量(血糖值)会保持在一定的基准范围内,血糖值过高过低,都关乎性命安危。我们平常摄入的食物里的糖类,都会被消化酶分解为葡萄糖,吸收后释放到血液中。为了控制血糖值,胰腺分泌的胰岛素会将多余的葡萄糖转换为糖原和甘油三酯,作为能量源“储备”起来。其中糖原只能少量储存于肝脏和肌肉细胞里;更多的甘油三酯,会以中性脂肪的形式被堆积在人体各处,比如头部、脖子、肚子等,这就是肥胖的真正原因了。

明白了导致肥胖的成因之后,剩下的就简单了,一句话就是控制每天摄入的“糖类量”。通过学习,我了解了人体主要的糖类来源是:米饭、面条、薯类等主食里的多糖;零食、饮料与调料里的砂糖;水果里的葡萄糖、果糖等。于是我“对症下药”,有意识地减少糖类地摄取(主食)只吃七分饱,事实证明,一碗白米饭里的含糖量,就够人体一天所需了;尽量少吃零食,零食里的糖(碳水化合物)含量普遍较高,况且有些零食里还含有对健康不利的反式脂肪酸;尽量不喝加工过的饮料,譬如奶茶、可乐、果汁等,这些东西绝对是糖类的“重灾区”,永远要记得,白开水才是世上最好的“饮料”;至于水果,并不是多多益善的,水果里的果糖含量住住也比较高,对于想减肥的人来说,少吃一点为好。

事实上,对于“吃货”的我来说,少吃米面和零食、饮料,少吃鸡鸭鱼肉与蔬菜、海鲜等要容易得多。渐渐地,我也习惯了这种少吃饭、多吃菜,少喝饮料、多喝茶水的养生方案,效果也显而易见,脸上和肚子上的肉消减了,大肚腩没了;更重要的是,脂肪肝不治而愈,人也变得精神、精干了。

有时候我在想,年轻时住住爱喝甜味的饮料,人到中年却住住了苦味的茶水,人生不也常常是这样么?苦尽甘来,苦中也能品出甜,这才是对身心最为有益的啊!

复盘才能翻盘

○张萍

最早听说复盘是一种围棋术语,它是指对局完毕后,复演该盘棋的记录,以检查对局中招法的优劣于得失关键,来提高自己的棋艺水平。

再听到复盘是用于公司管理上,把做过的事情重新再看一遍,总结过往的经验,从而为未来做表率、做研究、做计划。再后来发现复盘可以用于任何事情上,它是一种思维方式,是提升能力的一种有效方法。它可以发现问题优化解决,最终达成目标,一个朋友和我说复盘就是回想一思考一设定一再出发的过程。

复盘有这么多的优点,总是浑浑噩噩过生活的我,在这个朋友的推荐下参加了复盘训练营。复盘模块里包括目标、计划、灵感、成长、感恩、打分、总结、待办,早起列目标和计划,一天中随时记录灵感、认知成长和行动成长、感恩,晚上进行打分、总结并把第二天准备进行待办的记下来。

在这一个多月的时间里,每天泡在复盘的氛围中,从学习、工作、日常生活几方面进行复盘,还真收获满满。在这期间我看完四本书;没有再囤网课;还写了10篇分享稿,两篇散文、两篇小小说,还能做到日更头条,把以前总是拖拖拉拉没做的事都做了。

另外因为自己的记忆力不好,以前我不管看公众号、刷视频……只是图个热闹,看完就忘,但现在习惯了去有意识地记忆,有好的知识点用笔记下来,回头经常翻翻,自己的认知也升级了,无形中充实了大脑。

还学会了54321行动,不管想做什么,立刻去做,才能实现了行动升级。

最让我动心的还是复盘模板里的感恩环节,每天睁开眼,看到的,听到的,用到的,感觉到的处处让我产生感恩之心,特别是看了《魔力》前几节的吸引力法则,力是相互的,你对世界万物充满感恩之心,世界万物也会给你福报。感恩让我少了抱怨,心里时刻充满阳光。

真的没想到开始复盘的时候,每天逼着自己去学点什么,去做点什么只是为了完成打卡,现在却演变成了自己不自觉地就去学点什么,做点什么,成长了许多。有一次和闺蜜聊起我的复盘,她惊叹我这一段时间的变化,对复盘也是跃跃欲试。

通过复盘,我的认知提高了,心态变好了,养成了许多对自身成长有益的好习惯,我想说未来的收获,一定离不开现在的努力!

我相信复盘才能翻盘!

