

暑假,食堂关门,我便常去校门外的餐馆吃饭,因此认识了尹大叔。

尹大叔大概四十多岁,总是穿着有大块油斑的红汗衫,眼睛虽睁着,但总给人一种没有完全睁开的感觉。他剃了光头,嘴唇周围却蓄着一圈密密的胡须,从脸到胳膊露出来的皮肤都显出泥浆般的黄色,而这些特征也悄无声息地透露出了他的职业——农民工。

尹大叔喜欢坐在角落的桌子边吃饭。和其他人不同,他从不玩手机,只专心致志地吃饭、吃菜。他的午饭很简单,只有一碗白米饭、一瓶啤酒、一碟凉菜,他却能津津有味地吃上一个小时。身边的人匆匆地来,匆匆地走,他如老僧般,目不斜视,泰然自若。每次我吃完离店的时候,都会朝他那儿瞅上一眼。只见他夹起一筷子菜,放在饭里搅一搅,把菜上的调料与汤汁都抹到饭上,然后把菜放回碟子,按在汤里涮一涮,接着开始吃饭。难怪他吃这么久,吃的全是饭呀!我心想。

有一次,我来得迟了,见到尹大叔结账。他的碟子里还剩有大半的菜,我不禁有些疑惑,却听尹大叔说道:“老板,老规矩,把这碟菜放进冰箱里,我晚上再来吃,到时候一起结账!”他走后,我瞥了一眼他的桌子,碗里、桌上没有一粒饭。我问

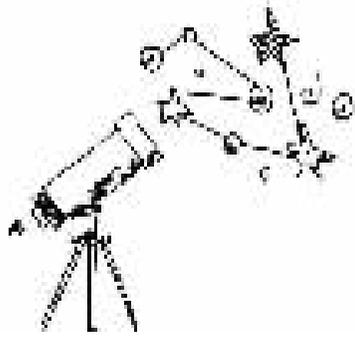
我有位熟人比较好学,退休后打算培养新技能,充实生活。看见别人弹古琴,余音袅袅,他跃跃欲试,买来古琴,报读古琴班。学习不到三个月,他看见朋友们热衷到森林中吸氧和唱歌,红光满面,他又加入了唱歌队伍,把古琴练习的事放在了一边。又过了一段时间,他看见别人练习太极拳,体格健硕,赶紧买来一把剑,混在人家队伍中跟着练起了太极拳……

有次我与他闲聊,问他收获,他苦笑说:“哪有什么收获,图个热闹而已。”我说:“新技能只要让你找到了快乐的途径,也算一种人生收获。”他说:“这些新技能我都没坚持下去,浪费时间和精力,实在无趣,现在我改为打牌了。”我说:“你心归多处,新技能都是浅尝辄止,还没能发现其中妙处,当然无趣。无趣是在热情消失殆尽后产生的一种消极感觉。我建议你心归一处试试,专注其中一样学习,沉下心来,沉淀下去,顺便提升一下‘沉浸力’。水平提升了,会进入一种有趣的境界。若总是三分钟热度,就算有乐趣也难以恒久。”他点点头。

我们常讲做事要专心专注,才能把事情办得快又好。其实,在兴趣爱好上也是一样,如果能把心力聚焦在感兴趣的事情上,必能得到许多快乐。同理,在情感的世界里也要专一,心有所属,心有所专,才能有所收获。

古人创造了一个成语:心无旁骛,可见古人也很看重“沉

## 没有一种生活是可惜的



老板:“你们真给他放冰箱啊?”“怎么可能,冰箱里的其他东西怎么办?我都是在他晚上来之前重新做一份。他是真不容易,家里老的、小的都等着他养活呢。咱们能帮一点是一点。”老板回道。

我才知道,尹大叔家里有个今年参加高考的孩子,还有一个残疾的老婆守在老家照顾着老人。五张嘴,都要吃饭啊,所以他能省点就省点,每省下一元钱,都能让他兴高采烈。

“你这辈子也太辛苦了。”“怎么会,我是他爸啊!我再苦点,再累点,都是理所应当的。只要能把他供上大学,让他有出息,找个好工作,我这辈子受的那些罪啊,就都值得了,有什么可惜的呢?”尹大叔生活的核心与主题都不是他,但他心甘情愿。

“那你见过他儿子吗?”

“我还真见过,是个懂事的小伙子。高考结束后,他就四处找兼职,还在街上传传单。人可瘦了,跟电线杆子一样,但是眼睛很亮,说话的时候笑呵呵的,挺讨人喜欢的。”老板曾经对尹大叔的儿子说:“你爹这一辈子太辛苦了,你一定要好好努力,莫辜负他。”

这其实是一句随口的鼓励,而尹大叔的儿子说道:“我其实也认为他这半辈子很可惜,他什么都会,种地、做木工、盖房子,就是没上过学,所以始终找不到好工作。等我毕业后,绝不会让他再去卖苦力。那时候,他的生活绝对对再也不是可惜的。”这让老板愣住了,笑了笑,连声夸道:“好孩子。”

前些天,尹大叔儿子的高考成绩出来了,能稳稳地上一所好大学。尹大叔第一次点了份肉菜,吃得满脸通红。我也见到了小尹,见到了他那双明亮的、有光的眼睛和可爱的笑容。

在我们眼中,尹大叔的生活可能是可惜的,过去是,现在是,以后也是。

在儿子眼中,尹大叔的大半辈子是可惜的,过去是,现在是,以后不是。

唯独在尹大叔眼中,他的生活一直都不是可惜的,过去不是,现在不是,以后也不是。

仇世鹏(摘自《知识窗》)

## 箴言

请勿把他人的例子当作你的生活指南。

维特根斯坦

凡是自然的东西都是缓慢的。

太阳一点一点升起,一点一点落下。

花一朵朵地开,一瓣瓣地落下。

稻谷成熟,都慢得很。

那些急骤发生的自然变

人类用各种手段减轻或取代自己的天然义务与必要劳作,过去每天要跑许多路,现在有各种各样的代步工具了。

过去要强记许多知识与信息,现在有手机就行了。人们沉醉于海量的信息里,以致许多人患了“信息肥胖症”。

过去要练功夫,学习阵法、战法,现在都不用了,人们的体能其实是在走下坡路。

进步是巨大的,竞争是激烈的,科学技术正在取代人的努力,取代勤奋与思考。

不幸的是,辛勤付出的过程中

未末、未末零岁的时候,我的爷爷——他们的太姥爷90岁。未末、未末长出第一颗牙的时候,太姥爷只剩下了一颗牙;俩娃半岁,太姥爷看着未末说,“像个军官”;俩娃2岁,溜进太姥爷的房间,和他一起偷偷吃冰糖;俩娃3岁,太姥爷认真地和他们捏橡皮泥。

有那么一小段时间,他们如此相似:都为能挪动脚步而欣慰,又摇摇晃晃地怕摔跤;用小勺吃饭的动作缓慢,常常洒得哪儿都是,全都戴着饭兜。

2018年1月,我去看爷爷,他99岁了。起夜的时候,他磕了一下,眉骨一侧贴上了创可贴。他让我给他拿来小镜子,仔细端详自己。我拍下了这个瞬间,连同他捧着小镜子的手:皮肤



化,多是灾难。如火山喷发、飓风和暴雨。

一个孩子要长大,是很慢的。

一个人睡觉,也是很慢的,从日落到日出,人才能——休息过来。

毕淑敏(资摘)

是婚前是两个人关系最甜蜜的时候,此时谈任何问题双方都会用包容、友爱的态度来发表自己的观点,若等结婚后闹得鸡飞狗跳了再来谈判,人在生气时说的话、做的决定都有冲动的成分,但伤害一旦形成将很难弥补。

如今堂妹已经结婚八年了,再和她谈起当年的婚前“盟约”,我问她约定奏效吗?堂妹说:“婚前谈得再好也有纸上谈兵的成分,结婚后实践起来才知道当时说得再好,有时一生气也不会按章行事,但冷静之后我和小高会一起翻看笔记本,看着当年恋爱时双方说的话、做的承诺,我俩也会进行反思,当然,随着时代发展,我们也会对‘盟约’进行适当修改。”

婚姻是一门功课,婚前提前预习,婚后还不断复习。

马海霞(摘自《伴侣》)

## 名人感悟

## 进步的危險

包含着爱。当人们掌握了一个又一个先进的技术后,原有的、更接近人类天性的本领与情感,会不会逐渐式微?

毫无疑问,科学技术在很多方面可以造福人类。

但是,人们应该有自己的底线:腿应该能够走路、奔跑与跳跃;胳膊应该能够推举重物;手指应该能够精工细作;皮肤应该能够感知冷暖;头脑应该善于和勤于学习、思索、记忆、计算、想象;尤其是心,应该能够爱人,能够付出,能够不忍,能够自省,能够贡献与燃烧。

王蒙(摘自《视野》)

## 第零名

松弛、青筋显露。像他70岁时告诉我的:“老了,不行了,筋‘出’力尽了。”

2019年2月初,爷爷走了。他活了将近100年,直到失去最后一颗牙。我的至亲,一极从零长大,另一极渐渐归零。这头是人在时间里伸张力量,那端是时间在人身上宣示它的决绝。从那个最先失去的节点开始,下一秒都要臣服上一秒。

最好的时光是眼前。

邵斐(资摘)

## 告别“愤世嫉俗”

好友黄老师赴海外研修,在都柏林圣三一学院静思、学习,汲取养分,壮大自己。有一次,他出门逛街,在一家服装店相中了一件风衣,折合人民币才59元,物美价廉,超乎想象。可惜,他将最小的披在身上都像是小孩子在偷穿大人的衣服,又可爱,又滑稽。店员说:“没有你穿的尺码了。”黄老师耸耸肩,双手一摊,无可奈何。

黄老师对那款风衣心心念念,得空儿就去那家服装店瞧瞧,看适合自己的尺码有没有到货。去了很多次之后,店员见到他甚至都会用中文对他说:“对不起,没有啦!”

懊恼、埋怨、气愤涌上心头,一度甚至影响到学习。直到有天,黄老师踏进图书馆,迎面看到一张巨幅海报,才突然醒悟,彻底放下心结。海报上赫然印着一句话:“什么是愤世嫉俗?一个人只知道所有东西的价格,却不知道任何东西的价值。”这句话出自著名作家奥斯卡·王尔德,他是都柏林圣三一学院1874届的校友。他的小说、剧作和儿童文学作品风靡世界,其中童话《巨人的花园》还被选入我国小学语文课本。

一语惊醒梦中人。只因价格低廉,便乱了方寸,沉迷其中。原来,这都是“愤世嫉俗”惹的祸。一个人只注重价格,不注重价格之上的价值,便会烦恼顿生,杂念丛生。想通后,好友再也不去那家服装店了。那款中意的风衣随风远去,像云雾一样,彻底从心中消散。从此,对学习的专注,对人生价值的终极追问,取代了对价格的痴迷,黄老师的学业得以精进。

告别愤世嫉俗,从忽略价格、认识价值开始,依势而思,顺势而为,自会遇见前所未有的美好。

陈志宏(摘自《读者·原创版》)

## 缓慢的自然

## 幸福婚姻的秘诀

堂妹笑着说,自己从小到大阅尽了太多普通人的家庭生活状态,她不是悲观主义者,但两个人过日子最好在婚前就把有可能发生的事情讲明白。趁着两人感情尚好,把丑话说前面,告诉对方自己的底线,以及在在一起生活后可能发生的矛盾和冲突,提前选择一个双方都能接受的方法。

堂妹人小鬼大,她的观点

参加堂妹洋洋的婚礼,夫妻交换礼物时,堂妹和妹夫小高的礼物相同,都是一本带锁的笔记本。

我猜肯定是两人谈恋爱时的日记,电子时代的年轻人喜欢墨香、爱好手写的人不多。

回门时大家谈起婚宴上的笔记本,我问堂妹是不是恋爱日记,她笑着说:“不是,是婚前‘盟约’。”说着就把笔记本拿给我看,嚯,密密麻麻记了十多页,不止有两人的签名和手印,还有两人共同好友的签名。有一页上,白纸黑字写着:“婚后本着自己的事情自己干的原则,家务活实行‘AA’制,夫妻搭配一起干活或轮流排班,一方若因工作忙没有时间值日,可商量替班,也可给予一定经济补偿雇用另一方代劳。”

除了家务活的分工问题,两人还写了双方父母由谁来赡养;

儿媳如何和公婆相处以及女婿如何同岳父母相处;将来有了孩子谁来辅导孩子写作业;发生争吵后谁先道歉,如何惩罚过错方;万一走到了离婚这一步,如何分配财产、孩子的抚养权归谁;离婚后如何相处才能将对孩子的伤害降到最低……