



所谓更牛，就是换个罪受

人生

生活

□ 张松

网上风靡一张课程表，精确到分，每天休息不到6小时。我将这张表放到部门QQ群里，马上有人回应，是一个年轻的女同事，她说，这怎么能做到呢？睡眠时间都不够，人又不是机器。其他人没回复，我想他们应该都是差不多的想法。

我做了这样的回复，正因为少数人受不了，他们成了牛人；大多数人受不了，沦为普通人。我想，年轻的女孩，有这样的想法很正常。她们睡到自然醒，周末逛街、购物，像花钱那样花时间，大气阔绰。在她们眼里，干吗要变得那么牛，那不是找罪受，还不如享受生活实在。

这样的作息表我不惊讶，因为我是这样坚持的，只不过休息提前了两小时，一般4点左右起床。周末、节假日的时间用来读书、写字。我每天工作近12个小时，留下的时间并不多。虽然很累，但当养成习惯之后，自然会适应的。我没有想过如何牛，但我觉得这是一种爱好，值得坚持下去，没有受不受罪的概念。

一个朋友，因为家庭贫穷，没钱交学费，只上过初中。没有高学历，他从基层干起，在一家公司一做就是十年，而且职位没有挪动。要是换作其他人，早出去另谋发展的了。但他没有，他觉得公司没用他，是自己的知识和能力不够。因此，

他挤出时间参加自考。他是基层员工，每天有做不完的事情，只有晚上才有空闲时间。他制定了作息时间表，让每一分钟都不浪费。每天深夜睡觉，一大早起床，数年如一日，考了好几年才拿到本科学历。学习期间，很多同事不屑，认为他自找苦吃，搬搬东西、装装零件，学历有什么用。他坚持了下来，后来得到公司的提拔。现在做到老总级别，成为牛人。有时候，努力不会有立竿见影的功效，但长期的坚持离成功更近。

我所崇拜的一个写作名家，出版了十几本书。在有影响力的刊物上，几乎每期都有他的文章。在写作圈里，他是个牛人，写的每篇文章都有报刊杂志转载。他写了这么多年，有阅历和知识的沉淀，写一篇文章，费不了多大的功夫。按理说，他不应该这么拼了。而从他写的一篇文章中看到，他也是每天4点起床，多年前养成这个习惯，现在仍然在坚持。

想起网上风靡的一句话，越牛的人越努力。相信对号入座的少，因为很多人无法形成自律，注定了牛人是少部分的人。他们不断地抬高目标，让自己更牛。我们看到别人风光的一面，但没有看到坚持的过程遭受的罪。

——摘自《思维与智慧》

工作十几个小时的大有人在，全年无休，没有最拼的，只有更拼的。的确，他们是行业的精英，坐拥亿万财富，是很牛的人，即使什么都不干，也有花不完的财富。他们还努力做事，这不是找罪受？他们却乐此不疲，不断地成功，不断地找罪受。

或许有人说，太多的熬夜有损身体健康，我想以大多数人的努力程度大可不必担心。有时不熬夜也会出状况，熬夜的长寿的也不少。康德熬夜活了80岁，在那个医学不发达的年代，有如此高寿的人并不多。康德可谓牛人，是德国古典哲学创始人，他的学说影响了近代西方哲学。他每天雷打不动4点刚过起床，如果赖床，叫仆人拖他起来。直到晚上22点睡觉，睡眠时间不超过6小时。这样的习惯伴随着他的后半生。可能有人说，他是找罪受，但他不觉得，虽然很苦，但他有自己的梦想。为梦想的付出，本身是一件很幸福的事。

喜欢看《罗辑思维》，罗振宇在2017年跨年演讲说了这句话：“所谓更牛，就是换个方式受罪。”相信取得成就的人士，就是受不同的罪，然后不断地成功，成为更牛的人。

——摘自《思维与智慧》

经得起小事

□ 草予

林语堂说，构成人生的往往都是小事，大事则少而经少见。山重水复疑无路的进退维谷总是少的，收拾旧河山的英雄谈吐也是时代的遇赐，更多的是且将新火试新茶的寻常烟火，平常小事。

迷恋再久的城市，一点小事就可拿走你所有的好感，而这样的好感则需要旷日累时的沉积。一个人的泥沙俱下你都全然接受了，但往往只是一件小事就会让你决意抽刀断水。如鲠在喉的，都是小事，却往往是可以燎原的星火。

只是小事，往往就可以给我们心动或者逃离的理由。

在去远方的飞驰的列车上，远处横云断岭不断地往我而来，这样的小事让我觉得像被远方盛情迎接，心中期许：这样山重水复的遇见，我想遇到谁都是可喜可贺的吧。手握旧卷，是十几年前故人所赠的上疆村民《宋词三百首》，想要远行或者洗心的时候都会带这本书，故人和此书都给我好风如水的感觉，值得常常留。

走过越来越多的路，遇见越来越多的人，便会深信没有哪一种遇见不是跋山涉水的远道而来。

城市，总会有改不了的迫切和喧嚣，所以难免拥塞纷扰。在远方的城市，已然舟车劳顿却无须大费周章就可以安顿下来，无疑是幸运的。如果只是因为堵车而耗时费力，定会折损期许，让自己对这个城市的好感大打折扣。

爱情，寻常的烟火度日有时会比相濡以沫更难。这些烟火被打散，不过是买菜、做饭、洗衣、带孩子以及家长里短、人情往来的小事，这些小事排山倒海而来，且日复一日地重复，是对耐力的最大考验。很多走过艰难困苦的爱情，不是输给了情路叵测，而是败给了地老天荒。

并非，所有的多多都会益善。看有些作家的文字，是不能贪多的。因为那些美得万籁俱寂的字，经不起也不宜狼吞虎咽。生活也是不能过于贪图安乐闲逸的，多了就会腻，腻了就会麻木，于是稍有败意就被无限放大，成灾成难。清素的日子是有必要的，大可不必繁盛为傲，但要有让自己繁盛起来的能力。

小事太多，就会形成一种打磨的秩序，一旦陷入这样的秩序，就会被消耗的循环：一种状态会是日积月累的锤炼，而另一种状态则会深陷其中的负荷。

荣与枯，都是成长；盛与衰，皆是往事。开始思考生命的意义，生命就已经拥有了它的意义。而当下，就是意义的所在，即便只是些小事。唯有宽悯、原谅、担当才能让小事不败于时日绵长。

初来乍到的城市，夜幕里许我的是已然鼎沸的蛙鸣，尽管时值清明时节。那蛙声长风破浪而来，把月光和夜色还有醒着的人都叫得彻夜不眠。城市，不再点豆种瓜、插秧播麦，但城市里的人，依旧需要相信丰年。而我，和这个城市的人一样，乐意听取。正是一片蛙鸣，拯救了我对这个城市遗失的好感。

可贵的是，经得起大事，亦能经得起小事。

——摘自《意林》



点滴

只需放一勺糖

□ 陈荣生

柏妮丝在一家公司工作了50多年，是老板的首席秘书。公司里的人都嫉妒她。她每天到达办公室后，就会打开左边的那个抽屉，往里面瞥一眼，然后锁上。

她去世后，她的同事仙蒂因为一直非常好奇，所以决定弄清楚那个抽屉里有什么东西。

经过几天的寻找，仙蒂终于找到了钥匙。她激动得满头大汗，然后慢慢地打开那个抽屉。里面有一张折起来的纸。她慢慢地伸手进去，把它取出来。经过几秒钟的犹豫之后，她把纸条打开了。纸条上面写着：“老板的咖啡只需放一勺糖。”

——摘自《读者文摘》

情义

□ 隗延章

1993年的一天早晨，贾樟柯在北京电影学院见到一位老朋友。这位朋友刚刚乘坐12个小时的火车赶来北京。贾樟柯与他吃午饭的时候问道：“你这几天有什么安排？”朋友说：“我来看你啊。”饭后，这位朋友收拾东西去火车站，坐当天晚上的火车回太原了。

这就是贾樟柯心中关于情义最具象的定义，多年之后，他把对这一切的理解糅合到自己的电影中。

——摘自《中国新闻周刊》



别让生命成为片断

□ 清心

还记得，去年冬天，在以“时光河流”为主题的新书分享会上，年过七旬的席慕蓉老师以坚定而舒缓的语气，讲述了自己画画和写作的生命历程。青丝成了白发，烟雨湿了流年，聊至痛处，她数次哽咽落泪。

整个下午，听着席老师的生命故事，想着自己的前尘往事，在场的读者也纷纷湿了眼眶。只是，我发现，大家都在专心聆听时，坐在我旁边的一位大姐却时不时地看手表，一脸的焦虑，似有什么重要的事等着她赶紧去处理。

到了互动环节，她迫不及待地抢过主持人手里的话筒，激动地说：“席老师，今天能来到现场与您面对面交流我很高兴。说实话，来的时候，我心里特别纠结。因为今天是周末，我本来应该在家里陪儿子。他上高中了，功课特别紧，每周只能休息半天。但是，因为从小特别喜欢您的诗，虽然心里很内疚，我还是决定来参加您的见面会。”

“刚才你不停地看手表，是希望分享会快些结束吗？”席老师慈祥地问。

大姐点点头，又摇摇头，目光充满了焦虑：“也是，也不是。席老师，我的内心很纠结。我既盼着快些结束，又盼

着时间过得慢一点儿。您讲得太好了！虽然心里想着赶紧回家陪儿子，却舍不得离开……”

席老师让她坐到自己身边，背了那首脍炙人口的《一棵开花的树》，然后，微笑着说：“有一点可以肯定，如果你今天没有来这里，而是和儿子在一起，你的心情肯定会和现在一样纠结。因为，你只是看到了生命的片断，而没有看到整体。事实上，陪伴儿子和参加分享会并不矛盾，爱是最美的诗，诗也会让人更好地看见爱，享受爱。如果你明白自己选择哪一个都会有所收获，都没有错，你还会纠结吗？”

席老师的话，如同暗夜裡的一盏明灯，让我的心倏然间豁然开朗。是啊，生命是一个整体，我们却习惯了将它分裂成一个接一个的片断。因为目光只放在那些短暂而狭小的片断上，无法看到长远而宽阔的整体，我们才把自己活成了鼠目寸光的可怜虫。

片断永远不会让人满足和幸福。如果我们只是活在片断里，可能会错过整个人生。只有看到整体，生命才会成为一个礼物，成为一场花开。

——摘自《文苑》