

时光不会亏待努力向上的人

□ 天湖小舟

人 生

每一次努力,都是幸运的伏笔。
努力从来不看先决条件,你足够努力就能快速成长,努力的过程也将成为你新的优势。

不是每一次努力,都一定会成功,但每一次努力,都是幸运的伏笔。因为在努力的过程中,你收获了经验,也吸取了教训;你变得更加强大,能更加积极乐观地面对困难。

每个人都有闪光点,都有自己擅长的事。只要努力深耕,就能让自己破茧成蝶。

想要改变人生,先要改变心态。

人生路上,每个人都是风景,这风景的好与坏都取决于自己的活法和姿态。

仰头不该是骄傲,而是为了展望辽阔的天空;低头不该是认输,而是为了看清自己脚下的道路。

要想改变我们的人生,第一步就是要改变我们的心态。只要拥有积极向上的心态,我们的生活就会充满希望。

事情越是千头万绪,越要让心情好起来,乐观积极地面对挑战,平心静气地解决问题。心态好了,很多事情就顺了。当你喜笑颜开,生活自会清风徐来。

时光,不会亏待努力向上的人。

生活中,有的人总是用“来不及了”“太晚了”为借口,放弃自己的梦想和追求。其实,行动没有早晚,只有何时启程。人生的旅程,不怕你勇敢地开始,就害怕你怯懦地收场。如果,你有破釜沉舟的勇气、有背水一战的决心,那么请记住年龄、忘记时间、忘记结果,当下就是最好的出发。

种一棵树最好的时间是10年前,其次就是现在。时光,从来不会亏待每一个努力向上的人。你只管努力,时间会给你答案。

——摘自《人民日报》

大脑饿了,别嗦辣条

□ 河森堡

生 活

我最近发现一个节约时间、提高效率的方法,就是每日坚持做一些深度阅读。

人类往往会有这么一个状态,即如果蛋白质摄入不足,就会感到“馋”。而在很多时候,人们会把“馋”和“饿”相混淆,一旦馋劲儿上来,就可能会冲动地吃很多垃圾零食,特别是高糖食品。

但这些东西无法解决“馋”的问题,超量吃零食,不仅需要额外的时间、精力和钱,还有损健康。想要彻底解决“馋”的问题,其实最需补充高质量的蛋白质。

在文化上,人类也有个类似的机制,

即人的大脑需要“意义”来滋养,如果没有摄入足够有价值的信息,人就会反复咀嚼“垃圾”内容。

网络上的“垃圾信息”,内容可能既不重要也不有趣,但总有好多人在那里情绪激动、急赤白脸地争执,除了出于营销目的起哄之外,或许还有一个原因,就是因为人们的大脑存在普遍饥渴“意义”,需要吃“精神辣条”。

我之前经常会不停地刷社交媒体,没完没了,其中一个原因就在于,我能感到自己的大脑没有被满足。不过,有时

我刷到一篇深度好文后,花个几十分钟读完,那种继续“刷”的冲动往往就不见了,因为大脑的虚无饥渴被有价值的信息驱散了。

现在我每天读一个小时的书,就能少刷三个小时的社交媒体,节省下来的时间去做其他事情,不仅效率高,情绪和注意力也改善很多。

所以,大脑“饥饿”时,直接去吃“牛排”,别嗦“辣条”吧。特别是“精神牛排”还不贵,有时甚至免费。

——摘自《北京青年报》

对不起,我错了

□ 张建云

家 风

我十分佩服清朝乾隆年间的一位状元——秦大士。一日,秦大士和文友游西湖,来到岳飞墓前,看到秦桧夫妇反绑双手,朝着岳王坟下跪。一位朋友故意让他题对联,秦大士略作沉思,并不推辞,提笔缓缓写道:“人从宋后羞名桧,我到坟前愧姓秦。”

其实,秦大士的先祖并不是秦桧,而是秦桧的哥哥秦梓,是一位清廉高官。但秦大士愿代受过,一句“对不起,我错了”,化解了数百年的讥讽、奚落和遗憾。

很多年以来,我们忽视了一种能力——认错。认错有两个分解动作:一是认清,二是认领。认不清当然不认领,不认领来自于认不清。

我的家风反省心法是:我是问题的核心。家中一切问题都是我的问题,一切错误都是我的错误。

在家里,我说得最多的就是“对不起,我错了”。这不只停留在口头上,而是力行在读书、创作、做家务以及与交流上。

毋庸置疑,孩子所有的问题都是父母的问题。王阳明先生曰:“生民之困苦荼毒,孰非疾痛之切于吾身者乎?不知吾身之疾痛,无是非之心者也。”生民,指的是百姓,我们将其解读为孩子。做父母的看到孩子犯错了,第一个想到的应该是什么?我想大多数父母会心疼孩子,继而怨怒孩子。然而,父母在心疼和

怨怒之前应该扪心自问:我是问题的核心,家中一切问题都是我的问题,一切错误都是我的错。这便是是非心的问题。

不是强行认错,而是这错误就是父母的。你认错,孩子下回可以改正,如果不认错,他连改正的机会就都没有了,只能继续错下去,终生迷途。

无论孩子、大人,经常认错,就是培育美好家风;认清错误,就是家风体检;认领错误就是改善不良家风、治疗卑劣家风。

您的家风多久没体检了?如果时间已经很久,不妨从今天开始请您换一句口头语:对不起,我错了。

——摘自《今晚报》

失明的金毛鼯

□ 彭振

文 苑

非洲沙漠是一个生存环境极为恶劣的地方,水与食物匮乏,但这些对金毛鼯来说只是艰难生活的开始。金毛鼯是一类有着柔顺亮毛的哺乳动物,眼睛严重退化,几乎丧失视力。那它们究竟是怎样捕食白蚁的呢?

直到1997年,生物学家彼得发现了荒漠鼯拥有可以探测到低频低响度信号的能力,才揭开了金毛鼯捕食的秘密:金毛鼯,包括荒漠鼯,具有一个不为人知的属性。它们有着不同寻常的耳朵,耳朵

中有一组叫听骨链的小骨,用于将鼓膜感受到的声波传入内耳。根据其他科学家做的研究计算,金毛鼯中耳小骨的传导频率最高约在200~300赫兹。正是这双异常灵敏的耳朵,使得金毛鼯能够在距离足够近的时候,用听觉来定位白蚁的位置。金毛鼯的绝境求生之路随之变得清晰起来。

夜幕降临时,金毛鼯就开始在沙地表面寻找食物,零零星星的草丛附近白蚁更多。它们先在沙地里钻着,钻一会

儿就把头探出沙地几秒钟,然后又继续前进。探头的目的明显是为了定位,当距离足够近的时候,金毛鼯会通过频繁探头方式更精准地定位白蚁的位置,最终将其捕获。

失去视力的金毛鼯拥有非凡的听觉,这是其他动物所没有的,也成了让它们能够生存下去的看家本领。其实每一个物种都是大自然的幸运儿,只要善于发挥自己的长处,就能活出精彩。

——摘自《做人与处世》

点 滴

别拿结果当目标

□ 张希

同事老高的儿子那年高考,分数一出,全家便如临大敌。老张每日奔走于各所大学之间,探听录取线,计算分数差,夜里竟至于失眠。他向我诉苦道:“若能多考10分,进‘双一流’便稳了。”似乎他儿子多得10分,人生就圆满了。

我不禁想起之前见到的另一番景象。邻家小王自小被父母鞭策着要“考上好大学”,后来果然进了名校。然而,入学未及半年,竟读不下去了,原来他感觉考入名校就已经完成任务,终日缩在宿舍打游戏,不问学业,最后只得退学。他那望子成龙的父亲,如今逢人便说:“早知如此,何必当初。”

世人常将结果错认为目标,教育一事,尤为显著。父母们眼睛盯着分数榜,心里拨着算盘珠,却忘了读书之本义。孩子们被训练成精于考试的机器,而不想机器的“寿命”,往往止于他们眼中的最后一场大考。

曾见某位老先生教孙子写字,不重字形工整,独喜笔意自然。问其故,答曰:“字是写出来的,不是描出来的。”此言大可玩味。

人生路上,那些被我们奉为主臬的结果,多半不过是路旁偶见的里程碑罢了。

——摘自《今晚报》

共命鸟

□ 初程

敦煌壁画,磅礴瑰丽。

《西方净土变》一画,绘有一支特别的乐师团:或手拨琵琶,或口吹横笛,或翩然起舞,却一律人面鸟身,一身两头。这就是共命鸟——耆婆耆婆迦。尚在蛋壳里,共命鸟就能鸣啼,歌声美妙悦耳。如果真有极乐净土,乐师团自然非它们莫属。

之前也听过共命鸟的传说。一身两头的共命鸟,共用身体,思想却各自独立。一只共命鸟,其中一个脑袋,因为忌妒另一个脑袋可以拥有天籁般的美妙歌喉,暗生恶念,于是,给另一个脑袋下了毒。剧毒传遍共有的身体,施毒者最终害人害己。

有趣的是,中国的《山海经》里可以找到与之类似的比翼鸟。但不同的是,比翼鸟只生得一只眼睛、一扇翅膀,必要两只并肩,才能飞行。

这两种神话形象的设计,很值得咀嚼。共命鸟,交恶,和解,适合用来警世;比翼鸟,有缺陷,有合作,恰是人生智慧。

——摘自《读者》

