

延长生命

□ 于文岗

常有人慨叹生命短暂,如白驹过隙转瞬即逝。可细究,生命的长短从来不由时间单独定义。生命的意义在于经历与体验,增加经历,丰富体验,实则就是延长了生命。

减少时间浪费,是增加体验的第一手段。

当代人常陷入“假性忙碌”陷阱:刷短视频时指尖不停滑动,两小时倏忽而过却脑中空空;在无效社交里强颜欢笑,散去后只剩身心俱疲。而真正懂得生命智慧的人,总能精准锁定时间流向。作家村上春树自30岁起,便保持极简的生活节奏:每日清晨写作4小时,午后跑步或游泳,晚间阅读与听音乐,极少参与无关紧要的应酬。他在《当我谈跑步时我谈些什么》中写道:“我能坚持写作,多亏了这种规律的生活,让我有足够的精力去感受文字与生命的联结。”正是这份对

“时间损耗”的警觉,让他在40余年的创作生涯中不断突破,用一部部作品构建起丰富的精神世界,也让自己的生命在专注的体验中得以延展。

增加新鲜体验,既能为生命延时,也能为其注入活力。

生命的枯萎往往始于“重复”,当每日的生活只剩机械循环,时间便成了消磨心智的钝器。而那些愿意探索未知的人,总能在“未曾经历”中拓展生命的边界。美食家蔡澜便是用味觉丈量世界的行者,他从不满足于熟悉的滋味。数十年间,他尝过的滋味早已化作生命的养分,那些与食物相关的经历,让他的人生远比同龄人更加鲜活立体,也让有限的岁月在多元体验中被无限拉长。

提升体验质量,是让生命长而厚的关键。

同样的经历,有人浅尝辄止,有人深

耕细品,也就有了不同的体验深度与质量。敦煌研究院名誉院长樊锦诗,将60余年的光阴都献给了莫高窟。她在洞窟中临摹、考证、修复,从青春年少到满头华发,将自己的生命与石窟的命运紧密相连。对她而言,与莫高窟相伴的每一天都充满了新的发现,每一次细致的观察与研究都是对生命体验的升华。正是这份对体验质量的极致追求,让她的生命不仅跨越了漫长的岁月,更在与文明的对话中获得了永恒的价值。

生命不是一场与时间的赛跑,而是一次与体验的相拥。当我们放下对时间流逝的焦虑,减少无意义的耗费,转而努力经营每一段经历,用丰富而深刻的体验填满时光,让每一刻都充满意义与感知,便会发现,生命早已在不知不觉,被延展到了更广阔的天地。

——摘自《今晚报》

人生

文苑

会输才会赢

□ 张宏宇

人生在世,输赢本就是生活的常态,只要你善于总结,输多了总会赢。

对门的邻居姓王,是个棋痴,每日黄昏时分,总能在小区广场看到他与人对弈的身影。王先生的棋艺并不出众,十局之中往往有九局是输的。输了棋,便会喃喃自语:“再来一局,再来一局。”一日,我路过巷口,见他正与一位老者对弈。老者棋风凌厉,王先生步步后退,额头上渗出了汗珠。眼看败局已定,他突然下出一招妙棋,竟奇迹般地扭转局势,赢了这盘棋。老者抚掌而笑:“好棋!好棋!我从未见过如此精妙的棋招。”原来,王先生通过无数次的失败,早已对各种棋局陷阱了如指掌,这一招正是他从无数棋局中领悟出来的。后来有人问其诀窍时,他只是微微一笑:“输多了,自然就知道别人是怎么赢你的了。”

失败未必是坏事,关键在于我们能否在失败中寻求突破和改变。人生如同一盘棋局,我们常常过于执着于一时的得失,却忘记了,棋局的胜负,往往取决于长远的布局。那些看似毫无意义的失败,如同棋子,看似是损失,实则蕴含新的机会。王先生的智慧在于他懂得在每一次失败中寻找有价值的碎片,并将它们拼凑成反败为胜的地图。

公司门口经营面馆的李老板,早年在城东开了家小店,生意一度惨淡。前几个月,月月亏损,但他从不急躁,每天清晨仍亲自揉面、熬汤。有食客抱怨面条太硬,他第二天就调整揉面的时间;有人说汤头太淡,他立刻加重调料。半年后,面馆的生意逐渐有了起色。如今,他的面馆里食客络绎不绝。问他当初是如何坚持下来的,他擦了擦手上的面粉:“开头输是正常的,但每次输都能从中学到一些东西,这就不算失败。”

李老板的话让我想到一个道理:失败是最好的老师,但前提是你愿意成为它的学生。太多的人在失败面前选择逃避或抱怨,却不知道在每一次跌倒之后,去抓一把泥土看看,是什么绊倒了自己。

乡下堂叔,种了一辈子地。早年他尝试种植新品种,连续三年歉收,村里人都笑他。第四年,他终于摸透了新稻种的习性,收成翻了一番。后来乡里推广新品种时,还特意请他去做指导。堂叔说:“庄稼人嘛,今年输了,明年再来。老天爷总不会年年都让你输。”

我们总期待立竿见影的成功,却忘记了任何有价值的成长都需要时间的沉淀。荒年不气馁,丰年不骄傲,方能长久。输多了总会赢,那些看似突如其来的胜利,往往是无数次失败堆砌而成的。

——摘自《广州日报》

点滴

行走与停顿

□ 费平

人们行走的姿态、步伐、路线,无不透露着内心所思所想。行走,实在是一种最为日常却又最为隐秘的艺术,承载着最为丰富的情感,每一次迈步,都可能对生活的一次重新定义。

行走中的停顿也值得玩味。有人因疲惫而停;有人因美景而驻足;还有人因迷茫而徘徊不前。这些停顿,如乐曲中的休止符,看似空白,实则充满了意义。我曾在雨中突然停下脚步,仰头向天,任由雨水打在脸上,那一刻的静止,比我之前和之后的所有行走,都要来得真实和深刻。行走,是人生的一种独特体验。毕竟,生命的本质,不过是一场有去无回的行走,而停顿,虽然是孤独的,这种孤独不是寂寞,而是对行走的敬畏。

——摘自《青年文摘》

曾国藩吃牢饭

□ 王恩山

曾国藩曾遭诬陷入狱。

第一次吃牢饭,尽管饥肠辘辘,曾国藩还是把饭推向一边。狱卒来取篮子的时候,曾国藩隐约听那狱卒念叨:“第一次没人吃,第二次没人剩。”果然,待第二次把饭篮子送进去以后,曾国藩不仅吃得很快,连那浑浑的汤水也全部灌进肚子里。第三次,曾国藩就吃得很香甜了。

曾国藩在狱中悟出一个道理:“大凡人没有吃不了的苦,没有享得够的福。苦也好福也好,跟生存比起来,全在其次。”

——摘自《意林》



尺度与温度

□ 北北

这两年,越来越感觉到生活的尺度化。什么都要被量一量:努力有无回报,付出是否值得,关系是否对等,情感能否变现……量久了,人与人之间,好像只剩下可计算的部分。

我开始意识到这一点,始于一些日常的计算。送孩子上学,早高峰往返要一小时40分钟,值不值?做顿最简单的饭,连头带尾要两小时,值不值?我甚至会计算一天的家务时长,将其尽量控制在“合理范围”。总觉得,有限的时间和心力,应该用在“更出成效”的事上。

可我发现,在一个越来越“卷”的职场环境中,即使尺子用到极致,把自己卷到极限,也未必能换来世俗意义上的成功。竞争加剧、规则多变,回报变得不确定。只看结果,很可能感觉越努力越挫败。尤其在AI不断迭代的当下,普通人的“卷”没意义,算来算去,终究算不过机器,只能徒增疲惫感。这让我重新思考,如果在尺度世界里感到疲惫与无力,如何寻找新的支点,活出意义感?最近听脱不花的“长谈”栏目,在她与刘擎教授的对话中得到启发:我们需为自己营造一个温度世界。

温度世界,并不意味着逃避现实,亦非退出竞争,只是在生活中,不再只用尺子衡量一切。它关乎善意、信任、尊重与照拂,关乎那些无法被量化,却能真实托住日常的东西。比如接送孩子,路上的闲聊

是一段温馨的亲子时光;亲手做的饭,带着锅气,也带着对家人的爱;平常日子里的插花、浇水、点香、喝茶、小聚……这些看似“没产出”的事,其实产生另一种效能,它能让人心安,让人稳住。

在孩子年幼时没能多陪伴,牺牲了和家人的相处时间、放弃了和好友的相聚……很多人回首往昔,会为这些错过感到遗憾。这是绩效社会带来的弊端,让人把时间倾斜在显性业绩上。从前农民去田里挣工分,如今大学老师在校园里挣工分,量化考核被普遍应用,一个职场人取得的每一分都有相应的绩效报酬。于是,相较于显性业绩和外部成就,那些不能转化成钱或上升路径的人际交往、日常生活中的关心与爱,作为隐形的存在常常被我们忽略,却是真实有力的支撑。

而营造温度世界,并不意味着无条件地释放善意。善意若不加判断,很容易被利用。不设防的付出,很可能是搬起石头砸自己的脚。不是所有人,都值得我们毫无保留;也不是所有关系,都适合持续供温。我们依然愿意释放善意,前提是,对方理解善意,也能回应善意。善意很贵,需轻拿轻放。

最好,能打造出属于自己的平行世界。在尺度世界里,好好谋生;在温度世界里,稳稳有爱。

——摘自《新民晚报》



■ 赐稿邮箱: dtwbzl@163.com