

人生的瓶口

□ 张宏宇

一只蝉终于停止了徒劳的挣扎，它静静地趴在玻璃瓶底，薄薄的翅膀仍在微微颤动，仿佛在无声地抗议着这场失败。瓶口就在它身后敞开着，微风可以自由地穿梭其间，可它却固执地朝着相反的方向，冲撞了整个下午。我注视着它，心中涌起一丝莫名的伤感，不是因为它的困境，而是因为它明明离自由只有一步之遥，却始终视而不见。

出口就在背后，但在蝉固执的认知里，出口只能在前方，于是那个方向就成了它唯一的追求。透明的玻璃，让它清楚地看见外面的世界，却无法让它意识到，自己正一次次撞向无法突破的障碍。

我想起一个同学，他曾经疯狂地爱着一个不爱他的人，为此付出了全部，写万字情书、在风雪中等待、用尽各种方式讨好对方……我们都劝他放弃，他却像着了魔一样固执己见，就像一只认定了某个方向的蝉。直到有一天，他耗尽所有力气，终于精疲力竭地停下了脚步，转身时

才发现，生活其实一直在身后温柔地等待着他。后来，他对我说：“原以为自己在追求真爱，结果却把自己撞得头破血流。”

我们常常被自己设定的条条框框所束缚。真正困住我们的，往往不是外界的限制，而是我们自己认定的那条唯一的路。我们固执地认为成功必须符合某种标准，爱情必须满足特定想象，幸福只能有一种模式，于是不知不觉活成了别人的复制品。

“退一步海阔天空”的道理人人都懂，但在现实中，“退”往往被误解为认输，“转身”则被视为放弃。我们习惯性地坚持奉为美德，却很少停下来思考：我们坚持的方向是否正确？实际上，玻璃瓶本身并没有盖子，只是我们主观认为它被盖上了。

这种自我设限的思维模式，让我们在不知不觉中错过了更多可能性。有时候，打破常规的思考方式，反而能让我们看到更广阔的天地。翻开历史，苏轼的一

人生

生就是最好的例证。当他被贬黄州时，没有执着于重返京城，而是转身在东坡的荒地上耕种，在赤壁江畔饮酒。他写下“小舟从此逝，江海寄余生”，这不是消极避世，而是看清了人生真谛。他明白人生的瓶口就在身后，于是选择转身，从而看到了更广阔的天地。那些流传千古的佳作，哪一篇不是在“转身”后获得的豁达？

或许我们每个人，都曾是那只执迷不悟的蝉，或者此刻正做着那只蝉。被困在各自的玻璃瓶里，这个瓶子有时名为执念，有时唤作习惯，有时则是不甘心。我们固执地朝着认定的方向奋力冲撞，然而很多时候，困住我们的那层玻璃太过透明，透明到我们看不见它的存在，却一次次被它撞得遍体鳞伤。

那只蝉最终滑落下来，筋疲力尽地停住，它这才缓缓地回头。它终于领悟到：真正的出路不在于蛮力冲撞，而是要认清真相。

——摘自《广州日报》

文苑

“脑腐”与“二手”

□ 齐世明

读诺奖作家阿列克谢耶维奇《二手时间》，似乎读醉了，且看：“历史只关心事实，而情感被排除在外……整个历史中，人们只是活过了，而不是生活过了。一百年过去了，未来又一次没有到位。出现了一个二手时代。”

“我们生活在一个二手时代”，这断言确实深刻。而二手时代，最可怕的是，芸芸众生的全部人生会变成如书中所描述的二手时间！置身这样一个时间段，怎么可能“我的身体我做主”？连你的大脑都成了别人思想的跑马场……

由此想到全球读者投票选出的2024牛津年度词汇 brain rot，即“脑腐”，它是由 brain（大脑）和 rot（腐烂）组合而成，是指一个人过度接触各种平台上充斥的浅薄视频和信息，其精神或智力状态可能出现的腐化甚至恶化，这反映出“举世”对网络上垃圾信息盛行的担忧。确乎，智能手机成了人体的“数字化器官”，朝夕相伴至不可或缺，经常在短视频平台上连刷好几个小时，而且明明刷了大量信息，却仍觉得内心空空，甚至倍感虚妄与焦虑，那可能真要警惕“脑腐”了！

“脑腐”一词最早追溯至1854年，在亨利·梭罗所著《瓦尔登湖》中首次使用。梭罗针对当时社会贬低复杂思想价值的倾向时说：“当英格兰致力于治愈马铃薯病害的时候，难道没人试图治愈更广泛且更致命的‘脑腐’吗？”这是梭罗批评世人在心智和思想上的普遍退化现象。转眼一百多年过去，“脑腐”的倾向是轻淡了一些还是更趋严重了呢？

毋庸讳言，是严重了，法国哲学家贝尔纳·斯蒂格勒在冷静地观察科技对人类的影响后，痛指“技术是人类的解药，也是人类的毒药。我们要对技术的高速发展心存警惕。”确实，“迷失”，是身处科技浪潮中当代人的真实写照。而在我们所处的时代，借用阿列克谢耶维奇的书名——“二手”——是二手时代。在这个时代，人的身心、思维方式、生活习惯乃至爱好等，无不受到“二手”的负面影响，过多的负面积累便会形成“二手伤害”。

数字世界如此浩瀚，我们的时间总是短缺，害怕落伍的焦虑如阴霾弥漫，首先，二手语言便成了二手生活的重要载体。目下，判断一个人是否患上“脑腐”的简单方法，就是观察他在日常交流中是否频繁使用网络流行语，即二手语言。

这是个信息投喂的时代，你喜欢什么信息，类似的信息便会蜂拥而至，慢慢地你就把别人给你的当成了真正的世界；这种无限制的投喂会把你卷进一个小井里，慢慢地你就是井里的青蛙，井口那么巴掌大的天就是你的世界。

看来，如何在爆炸的信息之海中，多一分掌控，少一分盲从；多一些思考，少一些捆绑，或许是数字时代避开“二手伤害”的必修课。

——摘自《今晚报》

点滴

真正的自爱

□ 林音

如果你只在身处人生巅峰，顺风顺水的时候爱自己，这不是自爱，谁都可以做到。爱自己，恰恰是在你不顺的时候，你还能站在自己身边，不放弃自己。自爱是世界上最有包容性的存在。

真正的自爱，是把人作为一个整体去爱，爱自己的全部。你是你自己最好的战友，最好的旅伴。我们爱一个人，必然会接受他的不完美，他的局限性，他的痛苦与悲伤。孩子之于父母，情侣之于彼此，自己之于自己，都是如此。爱，无时无刻不在考验我们对人性全然的接纳。

——摘自《意林》

再坚持一下

□ 夏生荷

再坚持一下很难，因为这意味着你已经坚持了很久。

很多人摸着黑跌跌撞撞走了一夜，却在黎明到来前选择了放弃，错过了近在眼前的光明。为什么不再坚持了呢？因为目的地的最后一公里，甚至是最后几米，往往是最难坚持的。一路走来付出了太多努力，遭遇了太多的坎坷和挫折，体力精力已消耗殆尽，再坚持一下继续向前，是需要巨大勇气的，需要把全身心的能量再次调动起来，咬牙拼搏努力。

再坚持一下，值得敬佩和赞美，即便结果可能依然不如人所愿，但那又有什么关系。

——摘自《今晚报》



心灵的勤快

□ 张君燕

朋友在美食街上开着一家小饭店，街上林立着数十家餐馆，竞争可以说是相当激烈。为了吸引顾客，这些餐馆老板想了很多办法，又是打折促销，又是请网红营销，八仙过海各显其能。

与周围热闹的“大动作”相比，朋友这边却似乎静悄悄的——对方如此勤快，自己这么“佛系”，岂不是会被淘汰？朋友笑而不语，继续把心思花在打磨菜品与优化卫生上。为了让一道招牌红烧肉更入味，他反复研究火候与配料比例，跑去向多位老厨师请教；为解决后厨卫生死角问题，他设计出分区清洁制度，还定制了特殊的厨具收纳架。

起初，朋友的店在热闹的促销声中显得有些冷清，但随着时间推移，食客们发现这里的菜品总能带来惊喜，用餐环境也让人安心。如今，即便没有营销活动，店里依然座无虚席，许多顾客跨越半座城只为尝一口地道滋味。而当初那些想着靠营销吸引顾客的店铺，大都由于各种原因难以以为继。

我读书时，一直坚信“勤能补拙”。于是晨露未晞时，我已在书桌前堆砌起习题的高墙；暮色四合后，台灯依然照亮着重复的轨迹。但是半个学期下来，我无奈地发现自己的进步非常有限。同桌的一句话点

醒了我：你有没有认真思考总结过，你做的是一千道题，还是一道题重复了一千次？

我突然明白，也许学力不同的学生的差别，本质上是思维方式的差异。有的人用身体的忙碌掩盖思维的懒惰，如同蒙着眼推磨的驴，看似走了千万里，却始终困在原地；有的人则像穿越迷雾的航船，以思考为罗盘，每一次对难题的拆解、对解法的创新，都是在思维的海洋里开辟新航道。前者是身体的机械重复，是假勤快；后者靠的是思维的跃动和心灵的跋涉，才算是真正的勤快。

古人说“业精于勤”，但这“勤”字的真谛，恰似工匠雕琢璞玉，需时时叩问：何处该保留天然纹理，何处该剔除赘余？而不是闷头苦干，全然不顾璞玉自身的形状和材质。就像溪流奔涌向前，不仅需要水的量，更需要地势的引导与山石的碰撞，才能激荡出浪花。同样，有经验的农夫不会在同一块土地上盲目翻耕，而是观察土壤的特性，顺应时节的流转，灵活地变通，选择适合耕种的庄稼。

总而言之，在这个信息过载的时代，比身体忙碌更珍贵的，是心灵的勤快，是对万事万物始终保持一份敏锐和思索的能力。

——摘自《思维与智慧》

