

好好睡觉,再谈生活

有人说,看一个人有多爱自己,多热爱生活,就看他如何对待两件事:一是吃饭,二是睡觉。

吃饭自不必多说,一粥一饭间,都是生活态度的体现。但很多人似乎忽略了睡觉这件“小事”的重要性。其实,好好睡觉和好好吃饭一样,都是对生活最好的尊重。

规律的作息是自我修养的第一步。要是连好好睡觉都做不到,还奢谈什么生活品质呢?

很多人爱熬夜,是因为白天或学习或工作,缺少自己的个人时间。一到晚上,或是聚在一起消夜、喝酒,或是一个人看剧、刷微博,这里的每件事听上去都比早上上床睡觉要更有吸引力。所以有人会自豪于自己天天熬到

两三点还能不犯困,觉得那些10点上床、11点之前入睡的人,简直是浪费了大好生命。

但现实是,那些作息混乱的人,脸上总带着疲惫和憔悴,一天天气色越来越差;挂着的黑眼圈,用再好的遮瑕膏也遮不掉;身体变弱了不说,不规律作息会影响的还有思维能力和情绪反应。

熬夜的人在别人睡觉的时候工作或游戏,就觉得这段时间像是白白无故多出来的一样,还仿佛是自己赚到了一般。但看看那些作息规律的人,因为睡眠充足,所以面色红润,精力充沛,胜过了所有护肤品和保健品的功效,工作的时候思维敏捷,所以效率高,心情好。究竟是谁赚到了?

曾经有一句话说:“熬夜是因为没有勇气结束这一天,赖床是因为没有勇气开始这一天。”为什么会没有勇气结束这一天,或许是觉得自己虚度了这一天的时光,或许是找不到自己生活的意义。不管是哪一种情况,都说明了一个问题,你的内心缺少一份笃定。

如果你没有生活的目标,找不到生活的意义,所以内心空虚,于是没有勇气结束这一天。那你也应该知道,即使你熬了一个通宵,也未必会有所改观。你真正该做的,恰恰是认真睡觉,在一觉醒来精力充沛的时候,再去好好思考人生,改变现状。

如果你因为一天浑浑噩噩就过去了,有几分愧疚,有几分懊恼,所以不愿这样草草结束这一天,这就更不必了。

“往者不可谏,来者犹可追”,一个内心富足的人,不会在这样简单的道理上,纠结徘徊。

一个自律的、内心笃定的人,不会靠熬夜去透支时间,来填补空虚。何况熬夜还在透支你的身体和生命,不管是娱乐消遣还是拼事业,拿健康去交换,总归是不值得的。近几年,一些中青年熬夜猝死的新闻更是屡见不鲜,其中不乏商界精英和各种优秀人才。我想,如果能重来一次,他们都不会愿意以健康甚至生命的代价,去做这样的选择吧。

有些人对睡眠的认识还存在一种误区,认为只要睡够8小时就可以了。所以晚上熬夜白天补,认为即使凌晨三点睡,只要睡到第二天中午也

是一样的。医学上一般认为晚上11点到次日清晨5点是黄金睡眠时间,最好是在床上睡觉。如果此时人还处于清醒状态,那就影响了各个器官的正常工作。所以,尽管你在白天补了8小时睡眠,但却已经错过了最佳睡眠时间,更别提那些在白天也无法补觉的人了。

不是把生活安排得满满当当连半夜都不放过,就是积极向上,就是热爱生命。真正热爱生活的人,是知道要让生活有呼吸的空间,知道要先爱自己,才能去爱其他。

所以,请把睡眠还给夜晚,放下你的手机,和你的千头万绪,静静地读一会儿枕边书,按时入眠吧。好好睡觉的人,才足以谈生活啊。

◆小灿



吴清源的两局棋

◆姜仲华

1924年,吴清源十一岁,父亲不幸去世。家里失去顶梁柱,陷入贫困。此时,吴清源已是北京有名的“围棋神童”。当时段祺瑞执政,嗜好围棋。著名棋手顾水如等常和他一起下棋,陪他吃饭,拿一份薪水。于是,母亲带着吴清源拜访顾水如,请他把年幼的吴清源引荐给段祺瑞,希望得一份收入养家。段祺瑞对吴清源的天才有耳闻,欣然同意见面。

一个清早,在段祺瑞家的花园里,棋盘两端,坐着吴清源和段祺瑞。吴清源痴迷围棋,将母亲的念头忘之脑后。

段祺瑞下得很快,吴清源一下子抓住了他的破绽,迫使他满盘跑,一举赢了那盘棋。在旁边观战的顾水如急得手心直冒汗——你是来干什么的?因为段祺瑞喜欢赢棋,围棋名手们知道这一点,都讨好他,故意让他输给他。

输棋后,段祺瑞心情大坏,一个人进屋去了,再也没有出来。那天早上的饭,也没有和大家一起吃。而吴清源呢,只是低头默默刚才的棋,对这些浑然不知。

因为段祺瑞答应过以学费名目给吴清源钱的,所以,一星期后,吴清源又去他家,直接对他说:“请给我学费。”段祺瑞不食言,让人每月给他一百块银圆。这一百块银圆在当时不是一个小数目,让举步维艰的吴清源家得到了温饱。

1928年,吴清源在段祺瑞的资助下去日本棋院学习,不久跻身日本顶尖高手之列。八年后,已名震日本棋坛的吴清源回国探亲,专程去上海医院探望段祺瑞。当时,段祺瑞已经下野,身体虚弱,形容憔悴,意志萧然。

二人因围棋而结缘,再次摆出棋盘对弈。这次共下了两盘,吴清源一胜一负。我常常品味他们的对局,觉得吴清源第一次的胜局,和第二次的负局,蕴含了丰富的人生况味。

十二年前胜棋的吴清源,是进取,是执着,是全力拼搏,是舍弃一切追求理想。

十二年后的负棋,是有意,是谦逊,是感恩,是呵护。也许此时,已长成参天大树的吴清源,想轻轻地抱抱这个老人,暖暖这个恩人。吴清源用输棋这样的方式,给他的恩人以温暖和回报。

吴清源在围棋上的成就,可用“震古烁今”来形容。在日本期间,他赢日本高手,所向披靡;以崭新、独到的围棋理论和实践,被誉为“近代布局的奠基人”,围棋泰斗。2014年11月30日,吴清源仙逝,享年100岁。

远看的风景

◆朱凌

走在去往湖边的路上,远望过去,那湖水一望无际,湖边的芦苇在微风吹拂下来回摆动着,我不禁脱口而出:“好美。”好友听后对我说:“远望很美,可是当你走近后,就知道没你想得那么美。”

离湖边越来越近,我不得不承认它没有在车里远望时那么美。湖水没有那般清澈,那芦苇丛里还有一点垃圾。

远看风景,我们无法完整地看清它最真实的面貌,从而让我们心存美感,脑补美感。然而,完美不常有,当你走近了,看清了,便没想象的那么美。

就像热恋中的两个人,总是想将最好的一面展现给对方,于是眼中所看到的全是美的好的。可是一旦距离拉近,彼此的缺点就暴露出来了,双方都觉得看错了人。

又像遇到的一份工作,入职前,觉得很好,否则你也不会选择这份工作。工作后才发现,辛苦而枯燥,你觉得自己入错了行。

真的是看错人、入错行了吗?实则不然。人还是那个人,工作也还是那个工作,只不过看的距离和角度不一样,你的心境也不一样了。

记得当年结婚的时候,母亲曾对我说:婚前要睁着眼睛找人,婚后就闭一只眼睛看人。说的就是凡事不要计较,眼光放长远,因为距离近了,毛病和缺点自然就能看得见,但美好毕竟更多。

生活中,我们所能做到的是尽量去欣赏人和事物的美,多看优点,少看缺点,这样日子过得才会有滋味。反之,如若你整天无限放大缺点,自怨自艾,那不是给自己找不痛快吗?

拳击手

◆刘塘

一位拳击名将对我说:“拳赛的时候,你必须紧紧盯住对手,即使右眼被打到,遭击中的那瞬间左眼仍要瞪大,唯有如此,你才能避免连续挨揍,也才能适时还击。如果当时左眼也闭上了,不但可能安全,连左眼也会跟着挨上一记。所以打拳最重要的是面对现实,即使在最困难的时刻,也要正视敌方,并把握机会,随时反攻。”

即使右眼被打中,左眼仍然瞪大,打拳如此,人生不也一样吗?

你曾经看过那些精神抖擞的人吗?他们面容焕发、皮肤润泽,头发像是柔滑的绸缎,眼睛如同深澈的湖水,充满着生气。

你曾经见过那些意兴阑珊的人吗?他们面容憔悴、皮肤干涩,首如飞蓬、双目无光。

精神,就像是春风。只要你把精神提起,世界便将改观,你便将年轻,阳光便将展现,胜利便将来。

丰富自己

◆宛若茉莉

丰富自己,可以去读一本好书,提高自己的文化修养和品位。书籍是伟大心灵的宝贵血脉。徜徉在书海里,与先贤对话,与智者沟通,受其熏陶和浸润,对一个人自身修养的提升是十分重要的。“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉。”读书使人得到一种优雅和风味,使你的内心保持淡定平和,使你变得知书达理,更加优秀。

丰富自己,可以多出去旅行。“读万卷书,行万里路。”要么读书,要么旅行,身体和灵魂总有一个在路上。旅行可以改变你的生活,改变你的心态,让你看到一个不一样的世界,让你的世界和别人不一样;旅行可以扩大你的视野,教会你成长,成为一个不同的自己,一个更好的自己。

丰富自己,还要擅于自省。中国明代最著名的哲学家、思想家王阳明,主张“见贤思齐焉,见不贤而内自省,则不至于责人己甚,而自诟严矣。”看见有德行、才干的人,就要想着向他们学习,看见没有德行的人,自己的内心就要反省,是否有和他一样的错误。这样就不会过分地责备别人,而对自己要求严格。

自省是一面镜子,能够照见心灵上的污点,继而照亮前进的路途。工作生活中,有很多人经常怨天尤人,而从来不在自己身上找原因。一个人只有不断地反省,才会不断地提高。进步的能力、学习的能力,也体现在反省的能力上。自省,可以帮助自己找到自身优势,更加丰富自己的人生。

其实,丰富自己也不需要刻意,只要你做好每件事情,岁月就会回报你,许多有益的东西,会随着时间流逝,自然而然地沉淀下来。一个懂得投资自己、丰富自己的人,往往能够获得意想不到的收获,自己丰富了,你的价值就体现了。



笑口常开

●这几天感冒一直没胃口,昨天下班躺在床上不想动,小侄子推门进来乖巧地问我:“姑姑你难受吗?今天想不想吃饭?”我好感动,心说没白疼这孩子。

看我摇摇头,小侄子飞奔出去对我嫂子说:“妈妈,今天可以买全家桶了,姑姑不想吃,我可以多吃一个鸡腿!”我……

●女朋友盯着满桌的烤肉,双眼闪着光,我叹息道:“这个吃货!”

女朋友一边“撸串儿”一边说:“吃货这个词太俗,叫我禅师!”

我反问:“你吃肉还想称禅师?想得美!”

女朋友瞪着我:“‘佛’师!馋嘴的佛!”

●老师问:“汉语中有哪些四字短语的读音分别是一二三四声?”

小明起身回答:“番茄炒蛋、干炸土豆、孜然烤肉、椒盐烤肉、茭白炒肉。”

老师:“没想到,你这个吃货还这么细心……”

●等了500年,唐僧终于来到五指山下。猴子:“师傅,快救我出来吧。”

唐僧瞥了一眼,默默地拿出手机,拍照片,发微博:路过五指山,看到山下压着一波猴,赞过500就救,不急,在线等。



诉苦不如吃苦 少华作

说法

的日程,实在不可取。

——尼日利亚编辑协会主席奥卢丰凯·埃贝默德

中国已经让6.8亿人脱贫,超越了人类历史上任何国家。联合国提出的全球千年发展目标,四分之三的脱贫指标由中国单独完成。中国对脱贫、公共设施建设以及改善生活机会等事业充满热情,会成为一个“光辉的榜样”,如同当年工业革命一般被写进历史。

——英国前内政大臣克·贝茨勋爵

世界发展到今天,很难想象中美不进行合作会是一个什么样子。无论技术还是教育都是需要跨界的,我

们需要这种伙伴关系。我们想通过这一倡议告诉世人,我们生活在同一个星球,这一星球正在变得更小而不是更大。我们需要相互学习,共同解决问题。

——由清华大学、美国华盛顿大学和微软公司联合创建的全球创新学院日前在西雅图举行首栋教研楼的启用仪式。微软公司总裁布拉德·史密斯表示

市场经济是讲究公平竞争的,在公平竞争的前提下,企业家的才能,重组生产要素的能力以及冒险精神、市场开拓精神和拼搏精神都会迸发出来。因此,从政府的角度来看,一项重要的任务就是依法清理、废除一切妨碍统一市场公平竞争的各种规

定和做法,国家或地方政府建设工程项目的招标投标应当进一步阳光化,让一切有条件、够资格的企业都能参与竞争,并依法取缔各种不公平竞争和腐败行为。

——经济学家厉以宁

高校开设任何一个学院或者专业,本身都需要以专业的教学内容和标准作为基础,而且开设专业,要遵循规范的程序和评估的过程。但是,至少现在来说,“网红”只是一种新兴的社会流行现象,没有相关的学科内涵,没有经过长期的沉淀,所以还不能成为一个学院或专业的基础。建议先对“网红学院”进行一段时间的观察,再看发展情况。

——重庆一高校开设“网红学院”,中国科学教育研究院研究员储朝晖表示

反复的心

◆席慕蓉

卷底片,竟然没有一张是眉头舒开的。那次下定决心了,我对孩子说:“下次如果再带你们一起出去玩,妈妈就是猪!”

下一次,发了狠,把孩子托给朋友照料,我和丈夫跑了一趟花莲和中横。风景仍然秀丽,山川并没有改变,可是,尽管我们手拉手,一副潇洒

甜蜜的样子,却再也回不到以前那种逍遥的心境里去了。

白天在山上跑的时候,看到好看的风光,我们会不约而同地说:“下次一定要带他们来看一看。”晚上在旅馆里,总忍不住想打个电话回去,问问他们睡了没?就算电话里朋友一再保证孩子很乖,已经早早上床睡

