

如何拯救你的无聊

□冯娟(广东东莞)

常听年轻人发牢骚说,生活真是太无聊了。结束一天的工作后,除了玩玩手机、打打电玩,仿佛再无事可做。对于我这种总嫌时间不够用的身兼职业女性和家庭妇女双重角色的中年人来讲,实在是惊奇得很。

每天忙完家务,收拾好熊孩子,如果还有那么一点点时间的话,我通常会读会儿书。摆在床头柜上的书有法国文艺理论家丹纳的《艺术哲学》、毕飞宇的《小说课》、德富芦花的《自然与人生》,这几本都是读过一部分,未全部读完。夜深人静时,随手拿起其中一本,翻到折页处,生活琐碎瞬间便被推远,仿佛童话电影般,一脚跌进另一个世界。客厅没拖的地,洗衣机里没晾的衣服,没收拾的房间,都消失不见了。

如果你不喜欢读书,那可以练练书法呀。一手漂亮的硬笔字体,别说会议记录时脸上有光,即使签个名,也会引来别人赞赏的目光呢。更何况,还有江湖传说,字体如人品,字写得漂亮的人,品格也不会太差。

更具挑战性的是毛笔字,无论正

楷还是行草,铺开宣纸、研好磨,屏息宁神,俯身写字的男女,看上去都实在是太潇洒太有风度了。虽然我不会书法,但我却一直仰慕着一个书法界的美女林曦,江湖人称林翩翩。她创办的喧桐教室在北京,每周一节课,上课的学员来自全国各地。一位来自深圳的女企业家还特地写了一篇文章,回顾自己四年间如何在清晨和黄昏的航班上,在北京和深圳之间穿梭。单看此,便知书法教授和她的书法课程魅力之大。

后来,她开线上课程,我是第一批动心的,虽最终由于种种因素未能成行,但仍常常关注她的公众号。她常说,写字是一个自我观察的过程,最初的心性是直接反映到笔上的。中国传统文人一代接一代积累了几千年的闲情雅致,这些休闲的学问不是随随便便能掌握的。书法写作的最初,你写上一横一竖可能都会满身大汗,只有经过练习,才可能体会到行云流水的美感。

如果你说,这些都太静,你喜欢运动,那去跑步健身好了。台湾演员陈

意涵因每天坚持跑步10公里而闻名,她的那句“凡事不过八公里”我甚是喜欢。大意是无论多么伤心难受焦虑气愤,穿上鞋子,出去跑上八公里,没有什么是想不通的。

港星郑秀文在媒体专访中曾说,当她受抑郁困扰时,是跑步救了她。每天清晨起床后的八公里长跑,是她的日课,跑完后,沐浴更衣,气定神闲地开始一天的工作和生活,这个习惯她保持至今。

日本作家村上春树先生,有着几十年如一日的长跑习惯,他不仅仅是马拉松资深选手,也是铁人三项的积极参与者。他的善跑,已几乎与他笔下的《挪威森林》和《1Q84》齐名。另一方面,他健壮、坚持、沉静内省的外形,也在某种程度上打破了男作家瘦弱无力只具豆芽菜体质的大众印象。

如果以上所列皆不能入你的法眼,那也许问题就在你自己了,抑或开头易坚持难。但实际情况是,如果你能做过一两件坚持下来的事情,大概也就不会那么容易无聊了。

不能做树懒

□鲍海英(安徽天长)

树懒没有“住房”,它的一生只能停留在树上。为了隐藏在细枝上不让天敌发现,它必须努力降低体重,不惜牺牲自己的肌肉,属于典型的肌无力患者。

同时它还努力通过降低体温来减少热耗,以至于根本没有什么活动能力和自我保护能力。一旦下到地上,连站立的劲儿都没有,碰上美洲狮等天敌,它也只能缓缓地艰难爬动,我们可以想象到它心中的绝望。

树懒因为长年“蜗居”在树上,注定了运动能力不足,这也注定了树懒的分布范围狭窄。它只能在气温几乎全年保持一致的热带森林里生存,一旦环境有变,它唯一的选择就是承受灭顶之灾。

它的爱情生活极其苍白,在热带丛林中雌、雄树懒邂逅相见,一般来说要大约5年才有一次机会,有的树懒甚至一辈子都没有机会见到异性。

其实,在生活中,没有什么是可以不劳而获的,没有什么收获是不需要付出代价的。所以,我们不可以羡慕树懒的悠闲,不能羡慕别人嫁了个有钱有闲的人,因为树懒的辛酸你不懂,那是常人无法忍受和效仿的。

所以,身处在这个竞争的社会,作为一个积极进取的人,唯一的选择就是努力,再努力,如果你一上来就想像树懒那样不劳而获,就想过上安逸幸福的生活,那你的梦想注定只是一个辛酸的童话。

人生而忙碌,所以,我们每天都要为明天的吃、穿、住而努力。而树懒,从不用为明天吃什么发愁,更不必为此忙碌,每天一觉醒来,食物就在嘴边,这是真正的饭来张口,不劳而获。

在现代都市人的眼里,树懒的安逸生活,正成为幸福的象征。可你注定不能成为树懒,因为它悠然自得、安详休闲的背后,有你根本不知道的辛酸。

树懒虽然衣食无忧,从不愁吃了这顿没下顿,但它吃的是别的动物极少问津的树叶,低热量,无营养。因伙食不好,树懒只好进化出了极其庞大的胃,并分隔成了比牛还要多的胃室,吃饱时胃部的重量要占到体重的三分之二,而且对这些食物的消化过程长达一个月甚至更多,一个星期排便一次,是典型的便秘症患者。

“3·15”消费满意度调查

主办单位:平顶山日报传媒集团

协办单位:平顶山市酒品商业协会 平顶山市旅游协会旅行社分会

媒体支持:平顶山日报、平顶山晚报、平顶山新闻网、

平顶山传媒客户端、平顶山手机报、平顶山微报、

平顶山晚报官微、掌上鹰城、平顶山日报党报阅报栏

投诉电话:4940000

邮箱地址:wbrx4940000@163.com



宝丰酒业

豫酒振兴

宝丰先行

国色清香

荣耀鹰城



请扫描二维码参与投票