

日记里的真性情——大师们的“懒癌”与拖延症

整理 / 吴迪

国庆长假一转眼就过去了，又要开始兢兢业业上班下班的日子了。经过休息，“焕然一新”的你，有没有给自己定下什么小目标呢？比如“我要瘦十斤”、“我要戒烟”、“发誓不再打牌”……有目标是好的，可长假后复工也往往让人容易颓废不自制，各种“懒癌”、拖延症连续上演，最后这些目标不了了之。

说到这里，你是不是觉得有点儿扎心呢？别慌，其实不止是你，各路大师也一样，他们也有着各种各样的小纠结、小拖延，喊着戒烟又戒不掉的，喊着要学习却沉迷打牌的，还有各种嫌弃日子无聊虚度的……来看看大师们接地气的日记，忍俊不禁的同时，是不是也会生出亲切之意？

曾国藩：戒烟怎么这么难

曾国藩被称为“立德、立功、立言”的完人，毛泽东也曾说“愚于近人，独服曾文正”。但就是这样的人物，也曾为不能戒烟而对自己感到失望。请看他的日记节选：

道光二十二年十一月十六：

以后余有三戒：一戒吃烟，二戒妄语，三房阙不敬。一日三省，慎之慎之！

前誓有三戒，今忘之耶？既写日课册，于此等大过，尚不改，其他更复何说？甘心为禽兽，尚敢厚颜与正人君子往还耶？

道光二十二年十一月廿三：

自立志自新以来，至今五十余日，未曾改得一过，所谓“三戒”、“两如”及静坐之法，养气之方，都只能右，不能行，写记此册，欲谁欺乎？

前前后后三个月，曾国藩还是没能成功戒烟，可以看出要改变一个坏习惯是多么难。但最终，他凭借顽强的毅力还是把烟戒了。他后来给儿子写信说：“余生平言之，三十岁前，最好吃烟，片刻不离，至道光壬寅年十一月二十一日立志戒烟，至今不再吃……”

道光二十二年十二月十九：

晏起，绝无警惧之意矣！一早悠忽。饭后，读史十叶。房阙又不敬。

道光二十二年十月初七日：
本日说话太多，吃烟太多，故致困乏，都检点不出来，自治之疏甚矣！

道光二十二年十一月初九：
以后戒多言如戒吃烟。如再妄语，明神殒之！并求不弃我者，时时以此相责！

胡适：打牌太有意思了

民国大家胡适在美国留学时则一度沉迷打牌。我们翻看《胡适留学日记》卷一，可以看出，在1911年，他打牌的频率很高，甚至可能影响了化学成绩：

以为消遣之计”。

5月14日，“夜与刘千里诸人打牌。刘君已毕业，云下星期二将归祖国矣”。

虽然沉迷打牌，但是一旦发现打牌对自己有害，戒起赌来也很坚决。在随后9月6日的日记里，胡适写道：“今日，迁居世界学生会所，初次离群索居，殊觉凄冷。昨日，与金涛君相戒不复打牌。”

7月2日，“天热不能作事，打牌消遣”。

8月4日，“化学第四小考，极不称意；平生考试，此为最下。打牌”。

而此后在《胡适留学日记》中，真的就找不到他打牌的记录了。

9月4日，“今日为劳动节(Labor Day)，为休息之日。打牌”。

2月5日，“刘千里以电话邀打牌”。

4月29日，“天骤暖至八十度以上，不能读书，与沈、陈诸君打纸牌，又与刘、侯诸君打中国牌，

季羨林：日子真无聊

说到日记，季羨林先生的日记也十分有趣。看看他的清华园日记：

不是去看“打”篮球，我想，只是去看大腿。

2日
今天才深切地感到考试的无聊。一些放屁胡诌的讲义硬要我们记住！大千走了，颇有落寞之感。

9日
这几天来，一方面因为功课太多，实在还是因为自己太懒，Helderlin的诗一直没读，这使我难过，为什么自己不能督促自己呢？不能因了环境的不顺利，就放弃了自己愿意读的书（写文章，也算在内）。

3日
没做什么有意义的事——妈的，这些混蛋教授，不但不知道自己泄气，还整天考，不是你考，就是我考，考他娘的什么东西？

13日
今天又犯了老毛病，眼对着书，但是却看不进去，原因我自己明白：因为近几天来又觉到没有功课压脑袋了。

7日
无论多好的书，只要拿来当课本读，立刻令我感到讨厌，这因为什么呢？我不明白。过午看女子篮球赛，

我看哪一天能把这毛病改掉了

编后

看了大师们的日记，是不是觉得他们特别可爱？但话说回来，“没有人可以随随便便成功”，大师们虽然也有凡人的烦恼，但他们也有其不凡。

减肥、戒烟、健康生活……目标虽平凡，但实现起

来却未必容易。每个人都有嗜好与“舒适区”，能勇于剖析自己的坏习惯并且做出改变，这就是大师的独到之处。心学大家王阳明曾说：“破山中贼易，破心中贼难。”大师们在偶尔放松后能够破除“心中贼”，并以坚定之心长

期耕耘，才最终取得成功、流芳于世。

所以，生活中偶尔出现的小沮丧并不可怕，长假后回归工作学习短期的“水土不服”也不可怕，重要的是像大师一样，以坚持的力量改变人生。



扫一扫，把大师的“懒癌”分享到朋友圈

书讯

作家谭谈为家乡筹建乡村书屋

今日女报/凤凰网(记者 吴迪)“朋友们捐书的热情很高，加上原先已筹集的3000多册书籍，5000册的目标很快就可以实现了。”近日，中国作家协会原副主席、湘籍著名作家谭谈在家乡筹建乡村书屋的消息不胫而走。

一座乡村书屋，并将其命名为“晚晴书屋”。他认为“自己虽是一介书生，但对于养育自己故乡，此情难了”。

9月21日，谭谈将自己的想法公布在微信朋友圈。消息发出后反响热烈，朋友们纷纷以不同的形式支持书屋的建设。

出生于1944年的谭谈是涟源市桥头河镇曹家村人，虽然已在长沙安家，但他一直心系故乡。最近，为了丰富村民的文化生活，村里准备建一所设施完备的村民活动中心。得知这一消息后，谭谈有了一个想法：出资20万元，再筹集5000册图书，建

在刚刚过去的国庆假期里，谭谈并没有闲着，而是为了村民活动中心和“晚晴书屋”四处奔走。功夫不负有心人，项目获得了越来越多的支持，“这七八天里，天天都与朋友相聚，天天都有朋友援手。”谭谈说：“虽然累一点，但心里暖暖的。”



“吴”言小记

古时游泰山，门票多少钱

文/吴迪

“十一”黄金周，很多景区人满为患，票价高昂，让人身心俱疲。人们不禁想，要是可以穿越到古代就好了，空气好、游人少，景区还不收门票。但事实真是如此吗？

已经比较成熟，山脚下有多家客栈，客栈里有专业的导游(牙家)负责旅游规划，提供吃住行“一条龙”服务。但是这次登山之旅，还是给张岱留下了不好的印象：途中乞丐随处可见，卖货郎叫卖不停，让人片刻不得清静。最令他不能忍受的是，游客随意在岩石上刻字，更有甚者将前人的石刻磨去，刻上一些“万古流芳”之类的陈词滥调。

《前朝梦忆：张岱的浮华与苍凉》记述了一次明代文学家张岱游览泰山的经历，从中可以看出，古人的旅游体验并不如我们想象的那样美好。

泰山在明朝已经是一个“热门景点”，山中寺庙众多，上山的路上香客络绎不绝。据张岱估计，平日里已经有八九千人，节假日最多时有两万人。每人上山前要花一钱二分(约60元)购买“门票”，当时称为“山税”，山东省每年仅此收入就有二三十万两白银。当时的“旅游业”

见此种种，张岱痛心疾首：“无处不作践泰山清净土，则知天下名利人之作践世界也与此正等！”



扫一扫，美文分享到朋友圈