

编者按

人生是一场马拉松，每个人都有自己的步伐和节奏，有的人为了更好的未来努力奔跑，有的人放缓脚步只为跑得更好。本期精选几篇文章，带你一起感悟人生、体味生活。

## 认输不认命

文/郭光文

曾看到一则令人唏嘘不已的消息：某地发生了一起坠楼悲剧，据说死者生前因公司经营不善导致破产，几经周转后再开新店，结果因用电不当导致店面烧毁，最后在接二连三的打击下选择跳楼结束生命。

在现实生活中，诸如此类的事例并不少。有的是在仕途竞争中——赢了，觉得是“天降大任于斯人”，进而自命不凡、不可一世；输了，认为是“官运不通、命中无望”，由此一蹶不振、听天由命。有的是在商海搏击中——赢了，觉得是“天生我材必有用”，进而目空一切、我行我素；输了，认为是“富贵在天、命运难违”，由此自暴自弃、破罐破摔。有的是在恋爱过程中——赢了，觉得是“天成佳偶情意长”，进而毫不珍惜、任性而为；输了，认为是“八字不合、生相不配”，由此怨天尤人、垂头丧气。

这种把人生输赢的赌注押在命运上的做派，既践踏了积极进取和奋发有为的时代精神，又违背了胜而不骄和败而不馁的社会常理，更助长了封建迷信和天命至上的错误观念。我们应当戒除这样的做派，而选择走“认输不认命”的人间正道。

认输不认命是一种浴火重生的凤凰涅槃。桑兰曾在中国体操队享有“跳马冠军”的美誉，但在1998年的一次体操练习中不慎受伤造成瘫痪。她没有哀怨，而是乐观地坚信：终有一天我会站起来的！她以惊人

的毅力完成了北京大学新闻系的所有课程并毕业，成为2008年北京申奥大使之一，并在北京奥运官方网站担任特约记者，以常人难以想象的方式实现了自己的奥运梦想，被称之为“涅槃的凤凰。”其实身边有很多“桑兰”，如同凤凰涅槃，历经风雨洗礼后获得重生，并在重生中达到升华。

认输不认命是一种不宣而战的绝地反击。“盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》；诗三百篇，大底圣贤发愤之所作也。”这些无一不是古人绝地反击的最好佐证，还有“音乐巨人”贝多芬双耳失聪，却谱写出了宏伟奔放的《命运交响曲》。巴尔扎克说：“绝境是天才的晋身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底之渊。”谁一旦有了这种绝地反击精神，谁就会成为生活的强者。

可见，真正的绝境，并不是绝境本身，而是面对绝境时的心境。当我们敢于面对，绝境就不是绝境，而是人生难得的磨炼与淬砺、生命可贵的醒悟与升华。

## 半小时放空

文/王国梁



《论语》有云：“吾日三省吾身。”意思是通过多次反省，就可以避免过失。于是，我开始养成一个习惯：临睡前先回顾今天的工作，然后安排第二天工作，以此达到事半功倍的效果。

我坚持了一段时间后，反而发现自己的状态越来越差。晚上无法轻松入睡，睡不着了，我就东想西想，脑子里一片混乱，甚至想到第二天的工作，便觉得压力更大，更加无法入睡，睡眠质量变得越来越差。

看来，临睡前让大脑处于工作状态，并不适合每个人。

于是，我尝试每晚临睡前留半个小时放空大脑，把所有念头都清除掉，让大脑切换至空白状态，让自己置身于一片澄澈明净的天空下。此刻，我的身心变得轻盈、舒适。当然，大脑有时也不受控制，难免被各种芜杂的思绪侵扰。这时，我便用最简单的“数羊”的方式来清空自己，一只羊、两只羊、三只羊……大脑又恢复平静。通过这样的调整，我的睡眠质量变好了，心上的挂碍少了。第二天起床，人感到神清气爽，精力充沛，工作效率也提高了。

可见，心无碍是幸福。正如古人言“若无闲事挂心头，便是人间好时节”。

但是，我们哪能做到那么轻松？人生在世，不如意事十之八九：工作上杂乱的琐事、身体上偶尔的小疾、感情上的磕磕绊绊……我们一定都有过这样的体验，面临无法解决的麻烦，我们的神经总是处于紧绷状态，仿佛一张被拉满的弓，正因为如此，我们总是容易感到疲惫，而且是身心俱疲的感觉。尤其心累最折磨人，心好像被一个重物沉沉坠着，不断地下沉，沉到难以呼吸。

那么，一天有漫长的24个小时，我们不妨抽出半个小时来放空自己，告诉自己放轻松，一切都会好的，或许很多事都会有新的转机。

放空的时间和方式因人而异。有的人每天下班后听半个小时的古典乐，放松大脑，缓解压力；有的人工作累了，会跑步半个小时，通过分泌多巴胺产生快乐；或者不用刻意安排，只需坐看河边云卷云舒，放松身心就行。

学会放空自己，不停地为生命做减法，才是人生最好的境界。

## 赶早症

文/李秀芹

一台挂钟，一块手表，钟表看时间，我定能安心多睡会儿。

待我结婚又生了娃，我早上醒得更早了，趁孩子熟睡的工夫把家务活儿做了，忙完了再赶到学校，仍有大把时间来备课、批改作业。丈夫笑我，你这生物钟跟过去长工似的。

儿子上高中时，离家五六里路程。他不愿住校，每天五点起床，六天前从家里出发，每天都是第一个到校。每次他和同学约好时间出去玩，他都是提前半小时赶到集合地，包里随时装本书，早到了就会会儿书，等人看书两不误。他上大学后，去学校得坐火车。从家到火车站，公交换乘两趟，需花费一个多小时。每次去学校，他都提前两个多小时赶往火车站，留出多余时间，避免出现路上公交车出故障或晚点的情况。

丈夫又笑我，儿子这种爱赶早的毛病随我。

有了孙辈后，我的时间观念更强了，家里有好几个闹钟，因为孙女上幼儿园，孙子上小学，接送时间都不一样。

孙子考大学时，儿子开车送孙子去考场，丈夫说提前半小时到考场就行，但儿子提前一个半小时就从家里出发了，开到一半路程时，儿子的车被后车追尾，所幸没有人员受伤，且时间充足，儿子让儿媳和孙子换乘出租车赶到了考场，他留下来处理车辆事故。后来我想起这件事就怕，万一儿子踩着点送孙子，但凡遇到这种突发情况，又没有出租车路过而耽误了孙子的高考，就后悔莫及了。

丈夫这次是心服口服，说我这个“赶早症”，关键时刻惠及子孙，值得表扬和学习！

## 茶园“小侦探”

文/罗琚林

是采茶的三大讲究，一芽一叶的茶叶尖才是最鲜嫩、最清香的。”

妈妈还饶有兴致地出了一道谜面“人在草木中”，我一口抢答：“茶。”因为“茶”字拆开是草（草字头）、人、还有木，即草木之中有一人，符合谜面，所以谜底是“茶”。

就这样，我们一边在山间穿梭，一边放声高歌《上春山》，歌声与山中放养的小羊“咩咩”、枝头上的小鸟“叽叽喳喳”融为一体，听着倒是欢乐。我们还发现了像红宝石一样诱人的野草莓，那酸甜的滋

味真是美极了。还有随风起舞的金银花，散发着淡雅的香气，让人心醉神迷……一路上，我们如获至宝地采完一株，又兴致勃勃搜寻下一株，一路充满了刺激与新奇。

此刻，我好想邀请老师和同学们，一起来到这如诗如画的桃花源。在荆棘丛中探险，可以体会到只有付出艰辛才能尝到生活中的甘甜；在茶叶的清香里，可以体味到了生命的活力与韵味；在野草莓的酸甜和金银花的芬芳里，让我们一起感受大自然的馈赠吧！

（指导老师：大同小学 向小琴）

我年轻时在乡村小学任教，家里只有一台挂在堂屋的老式挂钟，我担心早上去学校迟到，凌晨两三点就习惯性地醒来，隔段时间就去堂屋瞅一眼，唯恐钟坏了，指针不动了，不敲钟了。

有一次，老挂钟真坏了。那天，我习惯性地凌晨早醒，出来一看，竟发现挂钟指针不转动，便估摸着时间，天刚擦亮我就赶到了学校。学校老校工问我，才五点钟，你这么早来干嘛？我只好找个理由说，早点来备课。老校工把这事告诉了校长，校长开大会时还特意点名表扬我，说小李老师早上五点就来学校备课，工作态度积极认真，大家都要向她好好学习。

过几天，母亲叫人把家里挂钟修好，但我已经不信任它了，担心它随时罢工，母亲便同父亲商量，托人给我买了一块手表。那个年代的手表可是大件儿，母亲说，

“五一”劳动节，我回到了魂牵梦萦的常德桃源老家。一到家，伯母和堂哥就热情地拉住我说：“走，咱们上山去，带你采摘天然野生的茶叶！”

一旁的爸爸告诉我：“桃源可是‘茶叶之乡’呢，早在明朝，桃源红茶就走出了国门，香飘世界。”

我心想，这将是一场前所未有的体验呢！

在山上，我像一个小侦探，充满好奇地在荆棘中努力寻找茶树的踪影。伯母手把手地教我，并告诉我：“‘选、摘、收’