

把握快和慢的生活节奏

早上,让朋友帮忙转发一条朋友圈,朋友立即答应了。末了,她提醒我记得平时也要多找她聊聊,说好的见面,已经推迟了半年。我答应她会的,但最近一直很忙。她说,再忙也不要忘了生活哟。

看着她的话,仔细回想,却发现生活里并未存留下什么。

不知你有没有这样的感受,每天看似都很忙碌,但仍感到虚无。工作没有成就感,生活也乱作一团。似乎被村上春树的“为了生活零售时间和生命,是不会有好结果的”这句话击中,现在不正是在零售自己的时间和生命吗?每天碌碌无为,结果可想而知。

我的一个朋友,在和她男朋友恋爱长跑七年后分手了。她说,毕业后工作很累,累的时候总想回家,可回到家却发现生活更累,一团糟。想和男朋友去一家新开的餐厅,想去看一部电影,想漫无目的地散步……最后,店已搬迁,电影档期结束,计划始终无法履行。她还说,男朋友回到家总说累,只知道躺在沙发上刷手机,一直刷到深夜。他抱怨怀才不遇,却又

嫌累,不去竞争……“没有时间”成了挡箭牌,时间美其名曰都给了工作,以忙为借口,却把自己能支配的时间拿来虚度。

朋友毅然离开了男朋友。很多人说她矫情,男生忙着工作,忙着打拼事业,只是不能陪你看看电影吃个饭而已,也不至于分手。她说:“懂得时间的人,知道如何安排工作和生活。”

我们仍不懂得如何安排工作和生活。在被时间推着走的年代,几乎每个人都在跟房价、物价赛跑,在加班熬夜、奋笔疾书、拼尽全力,透支全部的时间和精力。然而,工作、生活依旧乱作一团。不知收敛地熬夜,加班,刷手机,刷电脑,不到深夜,死活都不入睡。健康?睡得晚没什么。

我们觉得自己还年轻,百毒不侵。从没有想过,这些慢慢积累的疾苦,正一步步吞噬着我们的生命。问了几个朋友,得到的回复是每天都很忙。他们说,忙好像成了一种习惯,什么都忙,自己像是一台机器。因为忙,没有时间吃饭,没有时间睡觉,没有时间和父母打电话,没

有时间放松自己。可是,却又肆无忌惮地在各种场合刷手机,吃饭的时候,上厕所的时候,应该入睡的午夜,应该去放松的周末……

我们把熬夜当成习惯,把忙当成借口。

朱光潜先生曾说:“做学问,做事业,在人生中都只能算是第二桩事。人生第一桩事是生活。我所谓‘生活’是‘享受’,是‘领略’,是‘培养生机’。假若为学问为事业而忘却生活,那种学问和事业在人生便失去其真正意义与价值。”

这番话,值得我们深思。我们每天的忙忙碌碌,究竟是有目的还只是自我安慰,也许只有自己明白。在这个年代,我们好像只有拼尽全力,才有机会过上想要的生活。

小说《简·爱》中有这样一句话:“人的一生肯定会有各种各样的压力,于是内心总经受着煎熬,但这才是真实的人生。”人生虽如此,但人生的选择和时间的分配却可以自己掌握,权利在自己手中。

别再零售自己的时间和生命了,不如停下来,问问自己,

你是真的忙吗?还是为碌碌无为找借口?并非所有的事追求快才会有好的效果,作家麦家曾花十一年时间创作小说《解密》,之后又过了十二年,《解密》被翻译成三十三种语言,成为世界现象级畅销书。

有时候正因为慢,才更能看清自己想要什么。

作家李欧梵在《人文六讲》一书中写道:现代人的日常生活应该有快有慢,而不是一味地和时间竞赛。什么叫有快有慢?用音乐的说法就是节奏。如果一首交响曲从头至尾快到底,听后一定喘不过气来,急躁万分。所以一般交响曲都有慢板乐章,而且每个乐章的速度也是有快有慢的,日常生活上的节奏和韵律也应该如此。

因为忙碌而把生活变成垃圾场的人,请抽时间清理清理吧。只有时间和生命都回到自己手中,我们才有更高的效率去完成工作,有更多的精力去追逐梦想。

所以,不要再零售自己的时间和生命了。无论梦想有多大,工作有多忙,请学会把握快和慢的节奏。(周佳骏)

阳光与青苔

一位年过四十的女友,老是把欢笑缀成花串,让百花隽永的清香飘进生活里,人人都喜欢和她接近。谈起她时,都说她是受“幸运之神”特别眷顾的“天之骄女”。然而,彼此熟稔了,才知道她阳光般亮丽的笑容下,也有长着青苔的阴暗面。

她患有难以治疗的神经性风湿痛,一发作便痛得死去活来。有时,还必须用枕头捂着嘴,才能阻止自己尖叫出声。然而,抱怨和诉苦,是她生命里的“绝缘体”。平时,对自己这病,她只字不提,只有当别人为病痛折磨而口出怨言时,她才以自己为例而替别人打气。

丈夫常年在海外工作,她与患有严重哮喘病的婆母同住,由于担心婆母突然发病而

无人急救,所以,睡不安寝,常常半夜起身到婆母的房里去梭巡。有时,起身之后,便难以再入眠。

“一旦睡不着,我就起来看书,愁个啥!这些年来,许多好书,都是在这种情况下读完的!”她双眸含笑地说,“婆母一向待我不薄,由于我性子好动,又爱说话,和她儿子谈婚论嫁时,家里老辈反对,说我太外向,一定不能把家顾好,可是,她却一直为我说话、为我撑腰。当时,我就告诉自己,结婚之后,我要让她的每一个日子都过得安稳无忧。”

这个重情重义的女人,以微笑面对人生而以笑声装点生活。她将明媚的阳光从大门引进来,使屋子角落里阴阴滋生的青苔也被照出一层美丽的亮光。(尤今)

