



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，这些慢慢积累的疾病，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中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。

丈夫常年在国外工作，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，我就起来看书啰，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，家里有老辈反对，说我太外向了，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)

