

不好走的是上坡路

前段时间,身边一个朋友利用业余时间通过了专业上的考试。她白天要上班,只有抓紧每天下班后和周末的时间看书做题。她说,备考期间,她没有逛过一次商场,也没有外出旅行过;平时除了必要的联络,几乎不用手机。

我们常常会羡慕别人通过了很难的考试,让人生有了更多的选择。但我们不知道的是,这份令人羡慕的美好背后,别人付出了多少努力。这并不是每个人都能做到并坚持下来的。所有向上走的路,都是曲折而艰难的。而那些容易走的路,



大多是下坡路。

我每天写作,于是常有人向我请教,其中有些人以为,写得多了就能简单到信手拈来,其实不然。如果你有写作经验就

会知道,每一天该花费的心力并不会减少。比如,有时白天的工作已经很繁杂了,下班回到家我也会倦怠,但依旧会坚持把当天的写作任务完成;有时也会灵感枯竭,不知道该怎么写,这就需要挤出看书和思考的时间,才能提取出写作素材。

写作这件事,只有下笔了才会知道,开始容易,但要把它坚持下去并做好,是非常难的。虽然有一个词叫作熟能生巧,但如果一个人想要不断地成长和进步,就需要不断去挑战自己,不断离开自己的舒适区。所谓熟和巧的只是技能,但你该下的功夫

是一分一毫都少不了的。

许多时刻,我们都希望既不费力又不劳心,就能轻轻松松地把自己变成一个更好的人。但人的一生就如爬山,不去挑战自己,就无法看到更好的风景。

人生所有往上的路,都与我们本能的懒惰、懈怠和拖延不相容。当你觉得很苦、很累时,千万不要泄气,因为你可能正走在上坡的路上。请相信,正是因为那些看起来很难的努力、付出和坚持,才成就了那个不断变得更好的自己。

李思圆/文

做个“老来俏”

楼上的林先生虽已年过七旬,但依旧身板挺直,声如洪钟,尽管头发稀疏,却梳得齐整,绝对属于“头型清爽”。再搭配得体的服饰,他被邻居们称为“老来俏”。

林先生的夫人透露过一个秘密。当年林先生第一次上门,尽管身着工作服,但“清清爽爽,看上去适宜”,给她的父母留下了好印象。工作服普普通通,但两条裤线笔直,就像“两把刀”弹眼落睛,很讨未来岳父母的欢心。原来,穿着“清爽”是林先生晋升为准女婿的敲门砖。

年过古稀的林先生,至今依然对穿着打扮一往情深。好

几年前,小区里一群邻居去江西婺源踏青,记得导游小张姑娘指着林先生夸奖说:“这位老先生上身穿白衬衣,下着米色西裤,太赞了,是团里的老来俏。”导游见多识广,在一群衣着随便的老年人里,林先生自然鹤立鸡群,吸睛!衣如其人,一个人的形象,就是他的名片。打扮得干净得体,不仅是对他人的尊重,也向别人展示出蓬勃向上的精神状态,当然是年轻态!

生活中不少老年人穿着随便,他们的口头禅是:“一把年纪了,还打扮得山青水绿,又不是年轻时谈朋友,何必劳心费力呢?”其实,衣着得体,不一定

要西装革履、珠光宝气,干干净净、齐齐整整就能展现老年人热爱生活、认真生活、积极向上的人生态度。人生不可能一帆风顺,命运无法掌控,但整洁的仪容是自己可以决定的。生活中衣着随便甚至邋遢,怎么会受人待见呢?

按照林先生和邻居闲聊时的说法,“穿得对”是物质的养生,“穿出得体的美”是精神的养生。每次他按照季节的变化,身着得体的衣服到公园的茶室喝一杯,时不时受到茶客的点赞,说他比实际年龄年轻七八岁,他的脸上都能浮现出愉悦的笑容。这笑容确实是精神养老的补药。



穿着得体并不是年轻人的专利,对老年人来说,穿着得体齐整,做个“老来俏”,是养生的秘诀。我们这些年近古稀的左邻右舍,也学着林先生的“样”,因为穿得“美”了,多年不见的亲友大赞:“你们走路轻捷了,看上去比过去年轻多了!”

金洪远/文

甘瓜苦蒂

近日,吃到一种河北新乐产的绿皮黄纹甜瓜,觉得酥脆甘甜,如蜜汁盈口。同时,我想起一句成语:甘瓜苦蒂。自思不妨尝食一下,于是将瓜把那一片送入口中,顿觉苦味四溢,涩滞难咽,赶紧吐出来,马上吃了几片中间部位的甜瓜,才把那苦味压了下去。这次体验,让我见证了成语的准确性。

一颗甜瓜从小长大,皆由瓜蒂从根蔓部分吸取养分和糖分,才会长成酥脆的甜瓜。而瓜蒂在完成孕育任务后,仍保留着自己那一腔不变的苦心。推而广之,世上一切美好事物的孕育、成长、壮大,直至结出丰硕的成果,又何尝不是从苦到甜、从辛劳到成功啊!

姜芳/文

洁盘净碗

百无聊赖的小朋友,去找隔壁的同伴玩。恰巧此时,我自制的蛋挞出炉。于是,用烤锅当盘让他端去。本就是零食,与其独食,不如共享。等他归来,捧回的是被洗得光亮如新的烤锅。

几日后,隔壁送来几根煮熟的玉米:“周末回了一趟老家,带了自家地里的玉米,你们也尝尝!”

端进厨房,拿了玉米,露出簇新雪亮的瓷盘,简直光洁照人。

记起幼年往事,逢年过节,各家各户都会把刚出锅的“鲜味”,一碟一盘送往左邻右舍。说是“鲜味”,是因为自家也难得吃上一回。三月的野蒿粑粑、端午的油糍、冬至的南瓜饼、腊月的糯

米圆子……知晓谁家没工夫做,更是一添再添,盘碟之上,堆积如丘。

端到邻家的,都是各家最鲜亮的器皿,虽不贵重,也是精挑细选。家常百姓饮食,没有山珍海味,分享的不过是寻常日月的风味。拿出家里最好的器皿,盛满堆高,再由小孩子们三步并作两步,一路跑送。邻舍接过热乎乎盘碟,也不着急奉还,一定会洗得干干净净,方才登门归还。

家无长物的岁月,洁盘净碗,已是邻里之间最庄重的心意。

读宋代孟元老的《东京梦华录》,得知当年开封各处的饮食商贩,总会用新添置的干净盘盒盛装食物。酒肆楼馆,即便遇到贫苦人家来店点菜,也会备好酒菜银杯银盘送上门。连夜饮酒的,也不催促人家归还,而是第二天再取回。避地江左的作者孟元老,难抑无限怀念与感慨:“其阔略大量,天下无之也。”

比起人与人之间的彼此信任、真情深谊,金银器皿也毫不贵重。

草予/文



图说
我们的
价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

子也孝

中国福

天津人陈国法

中宣部宣教局
中国网络电视台

人民日报
2022年8月5日