

# 缓行，容得花开

每天我都会在附近大学的操场上快走锻炼。有一天，我遇到一位教练在带一群准备体育中考的孩子。一个女生一马当先跑了出去，跑了一圈，计时1分30秒，教练很诧异：“这么快？”

快还不好？不是越快越好吗？

我再走过一圈，女生已经跑完，瘫坐在草地上，喘成一团，呼吸急促得近乎要呕出心肝，教练说：“4分02秒。跑400米和800米是不同的。”学生们聚拢过来，教练说：“如果跑400米，直接火力全开，跑就完了。当然了，更高水准的运动员也会分出层次来，每50米的速度都不一样。但跑800米，你从一开始就要分配好体力。你要考虑到，你的爆发力、肺活量都是有限的，你在第一圈耗尽力气了，之后就没得用了。所以一定要悠着点儿，要保持呼吸均匀。”



有学生问：“教练，那跑马拉松也这样吗？”教练说：“你们觉得，跑马拉松需要什么？”这题学生们会呀，异口同声地说：“坚持。”

教练被他们逗笑了：“跑个800米就累成这样，怎么跑完马拉松？腿还有力气吗？心肺功能跟得上吗？马拉松更讲节奏，更讲体力和精力的分配。不是一个‘我一定要坚持到底’的信念就能完成的。”一个学生说：“对，我跑800米就是这样。心

里特别想跑，但我的腿就是没劲儿了。”

学生们叽叽喳喳地议论起来，我在旁边听得津津有味，差点儿想插一嘴：“其实，学习，或者人生也是如此。有时候，靠的不完全是坚持，更不是稍纵即逝的热情，而是一种从容、一种节奏、一种均匀的呼吸。”

听过太多这样的故事：优哉游哉地玩过青春期的孩子，到了高三，突然“睡醒”，惊觉有那么多未知的功课，而高考迫在眉睫，于是给自己做了非常紧凑的时间表，每天只睡4个小时。晚上少睡容易，白天还想保持清醒就难了，掐自己、拧自己、骂自己，强迫自己状态满满——上课光演这出内心戏了，老师讲什么全没听见。多则十几天，少则几天，崩溃了。

也有另一种情况：突然接触到一门新的课程、新的技艺，无论是学习尤克里里（一

种弹拨乐器）还是化学，都像阿里巴巴突然进了山洞，迫不及待地要在短时间内把财宝搜刮干净。车上、枕头上、马桶上，想它、练它、念着它，以为能一蹴而就，但奇怪的是，渐渐有些恶心，甚至一眼都不想看了。

为什么会如此？因为有一句话：刚不可久。越是上来势不可挡，越是容易在起初的瞬间用完所有能量与热情。所以，每一次我都对孩子们说：“慢一点儿，耐心一点儿，哪怕时间不多，也不要让焦虑感推着你跟跑前行；哪怕真是一生至爱，也要缓缓行来，容得花开。”

人生总有需要拼命的时刻，但，怎么拼？如何在拼之前养精蓄锐？如何让你的速度与激情供给得了你的目标？你总有一天会发现：从容比争分夺秒重要，成功之地需要用最适宜的节奏，稳步抵达。

叶倾城/文

## 受得了委屈的能力

几年前的春天，我们一家三口和朋友一家三口结伴旅行。4天旅途下来，我发现朋友家9岁的儿子有个较严重的问题：受不了半点委屈。但凡受委屈了，要么赌气，要么哭闹，搞得大家都很尴尬，旅行的愉悦感大打折扣。

旅行回来一周后，我善意

地提醒朋友，一定要培养孩子受得了委屈的能力，让其内心强大起来，否则以后可能有大麻烦。但朋友不以为然，我也就没有多说。

前几天，朋友给我打来电话，唉声叹气，儿子休学了，因为没法跟老师和同学和睦相处。我听到后并不觉得惊讶，因

为在我看来，这是必然的结果。

在这个世界上，几乎没有不受委屈的人，被误解、被打击、受了委屈无法替自己抱不平，是很正常的一件事，必须学会接受。古来圣贤，伟人英雄，无一不是从委屈中走过的，更何况普通之人。

受到不同程度的委屈，乃

人生常态，它是在帮助我们成长，让我们成为内心强大的人。如果我们不愿意接受任何委屈，凡事都要反抗，处处要讨个说法，那么，定会把自己搞得身心俱疲，毁掉本该美好的人生。能受多大委屈就能干多大的事，越是能受委屈的人，越是能成就大事。

徐九宁/文

## 卖呆

小时候，有一次母亲做菜时发现没盐了，让我去庄东头的小店买盐。可是，母亲的菜都快做好了，我却还没回来。母亲只好沿路寻我而来。好家伙！我在离小店不远的地方，被两个玩把戏的吸引住了。母亲来到我身旁，揪住我的耳朵斥责道：“我等着盐下锅呢，你倒在这里卖呆。”

是的，卖呆就是看热闹，是我们老家的一句俗语。但是，在我们老家，走神、发愣也被人说成卖呆。比如，很多时候，我们的目光会无端地盯着一棵树或者一片叶子，长久地看，但心思并不在那棵树、那片叶子上。此时，处在神游八荒的状态。这就是卖呆。

于是，有人说：“你说的卖呆，就是现在人们常说的放空。”对，是放空，但卖呆与放空还是有区别的。放空的主观意味更浓一些。我们知道，放空是主动让自己暂时抛开烦心事，强迫自己什么也不想，以期达到释放压力、放松自己的目的。而卖呆是不自觉的、下意识的，不需要提示或强迫自己放空，却又来无影去无踪地就放空了一切。

我想，卖呆是美妙的。而要享受卖呆的美妙，经验告诉我们：应多一点淡然，少一些欲望，且要时常有个“忙里偷闲，喝杯茶去”的心态。卖呆，让人心旷神怡。

赵宽宏/文

## 艾萨的派对

艾萨打算举办一个派对，她精心准备了烤肉、蛋糕、披萨以及各种新鲜的水果。艾萨热情地邀请了每一个朋友，她对朋友们说：“嘿，欢迎你来参加我的派对。一定要来，否则我们就不再是朋友。”她希望朋友们都能来参加派对，她觉得大家一定能度过一段愉快的时光。

然而，来到派对现场的朋友并不多。让她欣慰的是，在派对上，大家玩



得都很尽兴。但艾萨还是有一点不开心，她不明白，为什么有那么多朋友没有来？母亲说：“你要邀请他们呀。”艾萨委屈地说：“我全部邀请了。”母亲摆摆手说：“不，亲爱的，你应该让朋友们自由选择来或者不来，而不是只给他们一个必须来的选项。那不是邀请，而是苛求。”

艾萨点点头，似乎明白了。一周后，艾萨又举办了一次派对，这一次，她对朋友们说：“嘿，欢迎来参加我的派对，如果你刚好有时间的话。”而这一次，朋友们几乎全都来了。

在人际交往中，热情很重要，但如果热情过头，就会变成强迫。人们喜欢热情，却没有人愿意被强迫。

乔凯凯/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

# 勤 善 和 谐

人民日报社 中国网络电视台