

放松地坚持

体检结果出来,被医生“约谈”之后,我终于下定决心开始减肥。减肥无非两件事:管住嘴、迈开腿。运动肯定是必不可少的,早起晨跑一个小时,午休时锻炼半个小时,晚上再散步几十分钟。至于吃的方面——午餐减半,晚饭不吃。如此双管齐下,一个月内肯定能有效果。

听了我的计划,李姐直摇头:“太拼了,这样怕是不行……”我说:“男人就要对自己狠一点儿,不狠怎么能有效果呢?”我已经踌躇满志、跃跃欲试了。

第二天,闹钟一响,我就跳起来,跑步、跳绳、骑单车、散步,恨不得一天时间就把长久以来缺失的锻炼都给补上。然而,刚过几天,我就有些坚持不下去了——实在太痛苦了。早



上睁开眼睛,一想到要做许多运动,我都不想起床。甚至,前一天晚上都会因此辗转难眠。并且,饥肠辘辘的感觉让人刻骨铭心,有时我会对自己减肥的行为产生怀疑,如果每天连肚子都填不饱,活得再长又有什么用呢?

再见到李姐时,我愁容不展,而同样在减肥的李姐看起来却很轻松,心情好像没有受到任何影响。“你那种高强度的减肥可能效果确实不错,但前提是能坚持下去。如果坚持不下去,再好的计划都没有意义,对不对?”李姐好像看穿了我的心思,笑着说。

李姐告诉我,她不想太为难自己,也不想把减肥搞得那么痛苦,她的计划是一日三餐少吃一点儿,戒掉零食,晚饭后到楼下散步半个小时。听起来好像力度很弱,但半年之后或者一年之后,一定能减轻体重。更重要的是,这个过程很轻松,没有丝毫压力,也就更容易坚持下去,相较而言,反而能取得很好的减肥效果。事实上,在过

去的半年,李姐已经成功瘦身5公斤了。

李姐的话让我想起自己前几年学习英语的经历。刚开始学习英语时,我给自己制定了严格的学习计划,一天背多少单词,做多少练习题,读多少英语文章等。听起来很完美,但就是坚持不下去。后来,我改变了想法,不再刻意去给自己定任务,只是把各种娱乐都换成英文的,漫画、游戏、电影、纪录片等,都换成中英文对照或者英文原版。就这样,一边娱乐一边学习,如今我已经不需要字幕就能看懂大部分英语电影了。

古语说:“苟有恒,何必三更眠五更起;最无益,莫过一日曝十日寒。”其实,很多事情都是如此。 乔凯凯/文

不如快乐自己

有一年,一个写作成绩颇丰的文友出书,托我给他写篇书评,本来我对写书评并不感兴趣,但见文友在圈内有些名气,希望得到他的指点,便一口应承下来。那几天,我一想到要写书评,就感觉有一股压力袭来。没办法,我只好努力地看书,研究书评的写法,费尽了心力。哪知道,用了两个晚上写的书评,拿来投稿,却怎么也发表不了。

一时间我郁闷极了,文友也有些不悦,让我再改一改。本来,我是想取悦文友的,结果弄巧成

拙。一年后,文友又托我写书评。我想了半天,最终还是决定,不写了。一是我写出来的发表不了,浪费时间;二是我写书评的能力还有些欠缺,即使发表了,也有可能误导别人。我对他说:“最近事情多,写作不在状态。”这样说了之后,我明显感觉到文友很不高兴,我心里也有些过意不去,觉得辜负了人家的信任。

前不久,一个爱好文学的朋友找上我,让我帮她投一篇稿。我觉得她的写作水平还不错,如果稿件发表了,可能会激励她的

写作热情,便答应了。稿子投出去后,果然发表了。朋友开心极了,又连续写了好几篇,让我帮她投稿。我想授人以鱼不如授人以渔,不如教她投稿的方法。几天之后,她丧气地说:“我学不会,以后还是你帮我投吧!”

说实话,之前我是压下自己的事情帮她投的,我也没有太多的精力一直继续帮助她呀!于是我对她说:“我事情太多,以后你要学着自已投稿。”朋友生气了,说我这个忙都不肯帮,不把她当朋友……我彻底败下阵来,一时

间心情晦暗极了。那天,我在网上看到一句话:“到了现在这个年纪,谁都不想再取悦了,跟谁在一起舒服就和谁在一起,包括朋友也是,累了就躲远一点儿。取悦别人远不如快乐自己。”读了好几遍,我的心情才慢慢地平复过来。

想想也是,取悦别人不如快乐自己,周围的人那么多,人人都照顾到很难。努力过好自己的生活,不必为了取悦别人,给自己增添过多的烦恼。快乐而无需负担地活出自己,这样才会拥有幸福的人生。 刘亚华/文

“合作型”科学家巴丁

约翰·巴丁是两次获得诺贝尔物理学奖的美国科学家。他天资聪颖,从小就表现出超强的学习和接受能力。他的母亲当过老师,发现儿子与众不同的优势,极力说服学校让儿子跳级。校长同意了请求,巴丁从小学四年级直接跳到初中一年级,成为威斯康星大学附属中学的学生。这个变化对巴丁来说极具挑战性。他周围的学生至少比他大3岁。同学们一起玩耍、聊天,他听不明白别人的意思,别人同他开玩笑,他也不懂其中的内涵,导致他无法和同学们正常交流。于是,他只能一个人独来独往,很长一段时间都难以融入集体生活。

母亲发现了巴丁遇到的难题,她建议儿子放学后不要着急回家,和同学们一起运动、做游戏,在娱乐活动中学会和别人相处。这样的课外活动持续了很长时间,巴丁和同学们的关系慢慢变得融洽起来。他不再是听不懂话的“小不点儿”,他和同学们踢球、玩游戏、开玩笑,一点儿也不比他人逊色。正是因为有这样独特的成长过程,巴丁从中悟出一个道理,那就是一个人单打独斗不如大家一起合作共赢。



1923年,年仅15岁的巴丁考入威斯康星大学电机工程系,主修数学和物理学,先后取得学士学位和硕士学位。毕业后,巴丁从事相关研究工作,其间获得了普林斯顿大学博士学位。1945年,巴丁来到贝尔电话公司实验研究所,加入刚刚组成的固体物理学研究小组,同肖克利、布兰坦成为搭档,共同研究半导体及金属的导电机制、半导体表面性能等课题。三位学者以前就认识,组成研究团队后齐心协力,发挥各自优势,互相取长补短,在工作与交流中获得灵感,最终在研究上取得突破性进展。先是巴丁和布兰坦合作发明了半导体三极管,接着肖克利发明了PN结晶体管,三人因对半导体的研究和发现晶体管效应,共同获得1956年诺贝尔物理学奖。

后来,巴丁转换研究方向,开始超导(“超级导电”)研究。巴丁想到通过组建研究团队来攻克难题。最终,他选择了库珀和斯里弗两位博士,组建了三人研究团队。研究过程中,作为老科学家的巴丁从不轻视年轻人,总是虚心听取两人的意见和建议;遇到有分歧的地方,大家坐在一起讨论,共同提高。在三人的共同努力下,超导的微观理论就此诞生,这一理论最终以三人名字首字母命名为“BCS理论”。1972年,三人共同获得当年的诺贝尔物理学奖。

俗话说,一个人的力量是渺小的,而团队的力量是无穷的。这就是巴丁两次获得诺贝尔奖的秘诀。

侯美玲/文

