

举重若轻

马师傅靠用货车帮人拉货为生，认识马师傅是因为他帮我搬家。他消瘦、不修边幅、胡子拉碴、抬头纹很重，第一眼见到他，我觉得他得有60来岁，但事实上他刚满42岁。

虽消瘦、苍老，但马师傅干起活儿来非常麻利，仿佛浑身有使不完的劲儿。不同大小和轻重的柜子、餐桌、床板，他都能轻松上肩，负重上楼下楼。而且他干活时总是乐呵呵、笑嘻嘻的，一副快快乐乐、“举重若轻”的模样。我跟车时坐在他身边，一路闲聊下来，才得知他其实并不轻松，是个“有故事”的人。

马师傅有个比自己大5岁的妻子，两年前妻子中风，此后便半瘫痪在家，每次只能站立两三分钟，且智力倒退得厉害，只相当于四五岁孩子的水平。妻子大部分时间都躺在床上睡觉、玩手机，家务活儿基本都干不了，还经常失禁尿床、发脾气。



他还有个正在老家上初中的女儿，由奶奶照顾，一家人的吃、喝、用都靠他。为了能多挣些钱，马师傅把妻子带到城里，一边工作一边照顾她。每天拉完货他就回到出租屋，给妻子做饭，推着她出去呼吸新鲜空气，晒太阳。

马师傅是个知足的人，每天只要能挣上两三百元，他就非常开心满足。“挣得不少啦”是他的口头禅，也是他对待工作的乐观心态。如果接到一次能挣五六百元的大活儿，他会开心得合不拢嘴，但大活儿的代价是异常辛苦。马师傅说，

有一次他帮一家公司装货、送货、卸货，干了一夜加一上午，挣了650元。中午回到家，困得眼睛都睁不开了，但还要去做饭，“虽然特别累，但心里是真开心”。

虽然妻子“很不懂事”，常常提出无理的要求，但马师傅都尽量满足。让妻子开开心心地活得像小孩，对他来说就是一种成功。他变着花样做好吃的讨妻子欢心，让小且简陋的出租屋里充满了欢声笑语。

马师傅的境遇让我想起了堂叔。堂叔得过小儿麻痹症，走路一瘸一拐，38岁才娶了老婆——一个脑瘫的女性。可不幸的是，他们的儿子也是脑瘫患者，而且病情更重，从小就要坐在轮椅上。堂叔的儿子现在已经20多岁了，每天在轮椅上度日，生活也难以自理，一家三口，全靠瘸腿的堂叔独自支撑。

但堂叔很能干，他在山上养鸡养鸭，还承包了一口养鱼塘，种了好几亩田。他每天的工

作就是去山上、鱼塘和田地干活儿，然后回家给妻儿做饭，还常骑着电动三轮车带妻儿去赶集、玩耍，哄他们开心，丝毫不在于路人惊诧的目光。

和马师傅一样，堂叔也总是笑嘻嘻的，我从未见过他愁眉苦脸的样子。有一次我问他：“您怎么能这么乐观呢？”他说：“如果不乐观，一家人不就都泡在苦水里了吗？更何况，愁眉苦脸有什么用？老天不会因为愁眉苦脸就来帮我。我开开心心和，他们娘儿俩看到也会开开心心和。苦开心，哪怕是傻开心，也比不开心好，开心过日子，日子才能过好。”

出门用力扛起重担，回家轻松卸下重担，微笑着面对不太称心的家人和不太如意的生活，这日复一日、年复一年的一扛一卸，对于马师傅和堂叔来说，何其不易。但他们都用自身的坚强和乐观，举重若轻地做到了。

周牧辰/文

饺子皮里的人生哲学

北方人冬天爱吃饺子，平日隔三差五吃一顿。我奶奶喜欢吃饺子，也擅长包饺子。奶奶包的饺子，皮薄馅儿大，味道鲜美，吃到嘴里停不下来，往往吃到直打饱嗝才猛然想起，又吃撑了。

小时候喜欢挤在奶奶身边

学包饺子。因为贪嘴，总觉得馅儿多才好吃，把面皮撑得圆圆滚滚，刚下进锅里，皮就破了，馅儿漏得满锅都是。吸取了破皮的教训，我不敢多放馅儿了，可饺子包好后却扁扁的，像一个泄了气的气球，不中看，也不中吃。而奶奶总能把饺子包得

饱满、圆润，又不会破皮。煮好后，盛在白色的瓷盘里，热气腾腾，香味扑鼻。奶奶告诉我：“有多大的皮，就包多大的饺子。馅儿多了，饺子皮捏不牢，就煮成了一锅片汤；馅儿少了，一口空面皮咬下来，嘴里没滋味。”

“有多大皮，包多大饺子”，

直到成年后，我一直记得奶奶的这句话。与其说它是包饺子的技巧，不如说它是一种人生哲学。自知、自制，方能从容、舒适、游刃有余，没有浪费的委屈，也没有逼仄的窘况，一切都刚刚好。

乔凯凯/文

母亲不赖床

我家楼下有个早餐店，卖稀饭、豆浆、卤鸡蛋、馒头、包子、锅贴等，品种很丰富。店主是位中年大姐。由于我常在店里吃早点，渐渐跟大姐熟了，得知她每天凌晨两点半就要从家骑电瓶车来店里上班，三点开始干活儿——揉面、蒸包子、打豆浆、熬稀饭、煮胡辣汤，六点准时营业；七点，她的婆婆坐公交车来店里帮忙招呼客人，收拾碗筷。

冬天下过第一场雪后，气温骤降，夜里室外温度都在零下。我问她：“这么冷的天，您还能起得那么早，不想赖床吗？”她说：“想，睡在被窝里多舒服，但不能。我女儿马上就要高考了，得为她准备上大学的费用，早餐店是我家唯一的收入来源。”

单位的保洁钟点工，也是一位中年大姐。我每天早上七点半到单位，那时她已基本把卫生搞好了。有一次我夸她来得早，她却说，这是她当天干的第三份保洁工作，前两份分别在两小

时前和一小时前干完了。也就是说，她每天五点半之前就开始工作了。如此算来，她要很早起床，天气再冷也不能赖床。

她们让我想起了母亲。我出生在乡下，每年冬天除了被窝里不冷之外，哪里都冷，所以早上起床就成了特别痛苦的事。可我从未见母亲赖过床，冬天天还未亮，一般5点多，她就会起来煮早饭。我常在粥香中醒来，但也不会立即起床，总想在床上多躺会儿。等太阳出来，我才会起来。有了阳光，感觉就没那么冷了。母亲早起，我起床后能吃到热乎的饭菜，然后去上学。

现在，我爱人也和我母亲当年一样，每天都早早起来给我和孩子做早饭。自从成为母亲后，她的世界里再没出现过“赖床”二字，无论春夏还是秋冬。

天下的母亲们，之所以大多与赖床无缘，不是因为她们不爱赖床，而是因为爱家，心里有责任和担当。

徐徐/文

技能

去年，通过好友介绍，我请了一位保洁阿姨。她来我家工作后，我发现她不仅守时、干活快、不抱怨，还会修水管、修电线。

我问她：“除了做清洁，你还会那么多技能，都从哪里学的？”她说自己是外省人，来城里做了很多年保洁。女儿告诉她，要想在城里立稳脚跟，就要多学本领。她把女儿的话听在心里，只要有时间，便跟他人学一些日常生活

技能，日程排得很满。

今年年初，我给这位保洁阿姨打电话，想让她帮我做个大扫除。阿姨说她已找到“固定工作”了，在一位老板家中负责照看他的孙辈。我很替她高兴。很普通的工作，她做出了成绩。

阿姨用实际行动，印证了“凡事向外求深受其累，凡事向内求获益颇多”的道理。

赵能侃/文

