



那些自律的人

如果你有一个假期,每天的状况是,早上不起,晚上不睡,吃饭也没准儿,有一顿没一顿,饥一顿饱一顿,也就是说,你不像上班的时候那么生活有规律,这样的假期本身不是休息,而是对身体的摧残。而我,就是这样放假的。

其实,生物钟早就叫醒了我,但一想到是假期,翻身就睡一个回笼觉。再醒来都9时了,一想到已经误了早餐时间,索性又一觉睡到11时,早餐便从午饭时间开始。一天很快晃过去,回想起来并没做什么事。

有时候,我也会自我安慰:好歹有了假期,不认真睡觉,干吗自己跟自己过不去啊!何况,又没有人管着。其实,这不过是对无力自律的辩解和纵容。所以,我特别佩服身边那些自律的人。

有一个同事,每天5时半起床,刮风下雨也这样。用他的话说,这是小时候养成的习惯。“黎明即起,洒扫庭除”,翻几页书,看一会儿电脑,悠然地吃个早餐,然后上班去。这雷打不动的习惯,让他的日子井井有条。

还有一个朋友,他起得更早,凌晨4时半就起床,冬天也能毫不犹豫离开被窝。用他的话说,这个时间段最安静,适合思考一些事,所以早点起床读书,或者写文章。他还会去早市买菜,他说自己是见过菜市场早市春夏秋冬的人。买回一天需要的新鲜蔬菜,他就着手做早饭,等到媳妇起床,早饭也刚刚做好,一起乐融融地吃早饭,多了相处的好时光。早起,让一个人的时间“多”了起来,好像一切都游刃有余。

当然,他睡得也足够早。有一年,我们在一起开笔会。晚饭后,主办方有一个小型歌会,大家一起秀歌喉,结果这位老兄困得东倒西歪。他说,他习惯早睡,这么晚,可真受不了。其实,那一刻,不过是晚上10时。

生活上自律的人工作上也往往会自律。这位朋友原来有令人羡慕的稳定工作,后来自己创业。自己干的最大好处是自在,最大的坏处也是自在。“人太自在了,要是管不了自己,就完了。”这是朋友常说的一句话。如今,他已经创业20多年,每天早睡早起,按部就班,专注工作,简单生活,日子经营得有声有色。

自律的人特别有韧劲,能坚持,效率也更高,能抵挡各种干扰管好自己,这不是容易的事,像我这种连不睡懒觉这种小事都做不好的人,对自律的人只有佩服。

你做不到的事情,人家做到了,你就得服,不服不行。

作家村上春树坚持跑步几十年,没有强大的自律是坚持不了这么久的。为此,他还写了一本书,叫《当我谈跑步时我谈些什么》,很畅销。身边很多成功人士,他们的成功跟他们的自律也是分不开的。

拥有自律的品质,懂得管理好自己,是一个人的幸事。

来源:人民网

善待老去的自己

总觉得时光过得太快,转眼就是一天,转瞬就是一年,那些红了樱桃、绿了芭蕉的时光,转眼就老在晨钟暮鼓间。当看到镜子里饱经风霜的自己,猛然发觉,生活还是按部就班,可我们却在时光的辗转中慢慢变老了……

1

十几岁的时候,觉得时光过得很慢,总盼望着长大,而到了一定的年龄开始数着指头过日子了,时光老了,心境淡了,皱纹也爬上了额头。

张爱玲说:“日子过得真快,尤其对于中年以后的人,十年八年都好像是指顾之间的事,可是对于年轻人,三年五载就可以是一生一世。”人到了一定年龄,就不愿意再在回忆中浪费时间了,能忘的就忘了,想不起来的也都放下了,开始学会珍惜了。

人这一辈子,十几岁的时候太青涩了,幻想总是大于行动,二十几岁的时候又太彰显自己的个性了,总想得到,害怕失去,因而患得患失,人到中年,刚刚懂得要脚踏实地,却发现身上的责任越来越重了。

2

人生路上,不同阶段有不同阶段的领悟,穿过荆棘沟壑的人,会变得勇敢坚强;一个人顶风冒雨地走过一段路,便会懂得为自己撑一把伞,经历过聚散离合,便会学会珍惜;走过高低浮沉的人,就会多一份懂得和开阔。

日子里有鲜衣怒马,也会有银碗里盛雪的清宁,从春花烂漫青春靓丽,到夕阳西下凭栏看

3

落雪,不过是一个过程,成长的是年龄,读懂的是生活,最爱的还是时光里的来去。

渐渐地明白,世间不如意十之八九,心若计较处处都有怨言,心若放开时时都是春天,好的时光是这样:心底有暖意,脸上有笑容,眼里有欢喜。好的生活是心上无事,身上无病。

岁月里,我们不再年轻了,慢慢地懂得了,和有趣的灵魂在一起,就会有不一样的人生,和温暖的人在一起,心就会多一份明媚,能够一直陪伴在身边的,才是最重要的。

人生苦短,不外乎是美好和烦恼的转换,幸运和遗憾的交替。一个人的成长,是从稚嫩到淡定的过程,是心境逐渐走向平和的过程,是生命走向厚重的过程。

时间用它独特的方式,来记录这一路的片断,做一个赏风景的人,有人陪时要珍惜,一个人的时候也要不辜负自己,无论光阴如何变迁,都要许诺明天给自己一个温暖的太阳。

4

往后余生,愿多一份淡定,少一些纠结,让自己有一个健康的身体,保持乐观的心态,带上感恩和豁达,在老去的时光里,依然微笑着面对一切。

人生应由自己做主,过去的,心怀感恩,未来,心怀期待,年轻时为他人活,老了,就要为自己活一回,平和地老去,也是一种优雅。

来源:新华网

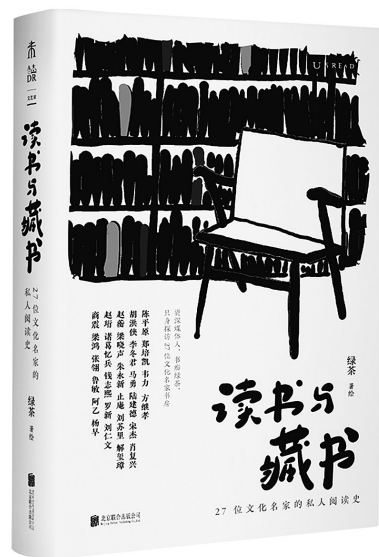
藏书之处,藏心之所

文图兼具,是访谈录《读书与藏书》的明显特色。图既有作家绿茶的手绘图,也有他拍摄的照片。尤其是他镜头里的名家书房,或一面书墙,或书柜一角,或兼有书桌与书柜,或纵观整间书房。不管如何取景,书都是当仁不让的主角。

绿茶走访27位中国当代文化名家,围绕读书与藏书展开了深度对话。在书房这一富于智慧的精神空间中,书房主人畅叙个人阅读经历,阐述读书观与藏书观。在内容选择极为分散的今天,书对我们意义何在?从他们的故事中,或许能得到某种解答。

27次坦诚交心的对话,是作者一力促成的雅事,行文洒脱。书中的每一个问题都极有水平,每一份回答也都极为真诚。阅读经历、童年启蒙、读书喜好、书房变迁、读书与写作、阅读与生活的关系……在娓娓道来中,文人的读书取向、藏书方式一一呈现在读者面前。

阅读的世界是广阔的、包容的,阅读使人更理解自己的生活。中国社会科学院近代史研究所研究员马勇说,自己的书房是“用”的书房,而不是“藏”的书房,到现在为止,没有一本书是因为“藏”而买的。好书不用来读,某种意义上说也是一种“暴殄天物”。关于电子阅读,陈平原教授说他并不抵触网上阅读和手机阅读,但片段的、零碎的阅读必须要有正襟危坐的书斋阅读做底子,否则就变成了一种纯粹的消遣。现在的资讯太多了,没有基础的话,读者会被资讯流量冲得站不稳。作家梁晓声坦言自己的阅读启蒙是“小人书”,“对我们家而言,读书似乎再正常不过,就是日常生活,不读书,反而奇怪,我家最大的财富就是书”。画家、作家赵衡提醒读者要以生活的烟火气构建自己的阅读谱系和知识体系。中国人民大学文学院教授、作家梁鸿说,自己对书房中的藏书进行取舍时,总会想到自己也是作者,不知道别人在整理书房时,自己



的书能否被保存下来。在她看来,“我想霸占你的书房”是对写作者最大的警醒,或许这也应该唤起阅读者的思考:究竟应该让什么样的书霸占我们的书房呢?

读书与藏书,是爱书人无论如何也说不完的话题。作者几乎会跟每位书房主人谈及身后藏书如何安置,这是一个让所有人感到无奈的问题。有人表示已经在为藏书找去处,也有人表示生前做自己喜欢的事,身后就顺其自然。

与图书馆相比,书房是微型的,其大小与布局与主人性情、喜好密不可分。对日日出入其间的主人来讲,书房实际是他们独一无二的精神家园。正因为如此,每个书房都有其不同的特质。正如绿茶所言,“书房是读书人的精神空间,每个读书人都以自己的方式构建这个空间,传达出书房主人的志趣和情趣。”他探寻、访问的是藏书之处,也是藏心之所。

来源:光明网