



碎片化时间

◎赵鲁璐

夜幕四合,下班回家之前,我数了数桌上明天待办的事项,有10项之多,而且每一项都需要花费许多时间和精力才能完成。我心情沉重地回到家,当晚做了一个十分焦虑的梦,梦见早上很忙,忘记发会议通知,结果会议现场慌乱无比……我在忐忑沮丧的情绪中惊醒,幸好只是做梦而已。但这个梦已经毫不留情地提示我得注意平衡工作、必须利用碎片化时间来提高效率了。

我羡慕那些能把事务安排得井井有条的人,也很崇拜那些能把时间规划得游刃有余的人。记得在微信上看到过一篇文章,介绍拥有“神级”时间管理术的日本女性吉田穗波,她从名古屋大学研究所博士毕业后,在东京银座的妇幼综合诊所任妇产科医师。全职工作的同时,她陆续生了5个孩子,自学语言、专业课程,考到哈佛留学两年,期间还出了一本书。真是让人叹为观止,羡慕嫉妒恨。我虽然也是全职,但只生了一个娃,也没有学业,却仍然感觉时间被占据得满满的,一听到二胎政策,就偏激地大呼时间不够用哪还能生娃。可事实是,时间对每个人都是公平的,有的人将每一分每一秒都利用到最大化价值,有的人,比如我,只是虚度光阴浪费时间,看起来很忙而已。

说到微信,又是一项谋杀我时间的罪魁祸首,比方我每天会将空暇时间用来低头刷微信,我曾经觉得刷微信、微博能让我变得更充实,因为我利用了碎片化时间,汲

取到大量信息。可略一分析,便会发现自己已陷入碎片化概念的误区,我除了看几个嘻嘻哈哈的段子和别人吃喝拉撒的晒生活之外,便一无所获。更可怕的是,我无意识地将很多完整的大块时间不自觉地切割成碎片。举一个例子,我常常抱怨工作杂务太多,以至于无法静下心来写作。可如果给我一个上午不被打扰的时间,我仍然会一边写作一边注意电脑桌面闪烁的QQ图标,点开电子邮箱看看有没有新的邮件、灵感扑灭时意兴阑珊地抓起手机看看即时信息……专注力低下导致时间流逝,两手空空,一事无成。

真正有心的人,会把时间管理得有条不紊,井然有序。既能把工作和生活中的问题化整为零——解决,又能把碎片时间拼凑利用,整合成完整的时间块。这无疑是现代人必须具备的一种时间管理能力。信息这么多,节奏那么快,事情一桩桩,不想办法提高时间利用率,难道还期望会有哈利·波特骑着扫帚来施展魔法扫除困难?

道理说起来容易,做起来还是有困难,好在我已经痛下决心。第一件事,我把桌面的QQ设置成消息屏蔽;第二件事,我把手机扔在抽屉最里面的角落——那样即使界面有一闪而过的信息推送也不会分散我的注意。接下来,就是提高自己利用碎片化时间的能力了;或是利用三五分钟完成一件小工作;或是利用三五分钟完成一件大项目的其中一项准备;或是利用三五分钟规划一项工作所能分割完成的计划安排。只要动手去做,总能找到窍门。

乎外面的一切,所以无论走多远,都不能忘记初衷。而我总是忘了初衷,是不是代表我永远幼稚呢?行走在路上,心灵偶尔会蒙上灰尘,我该找些时间望望天,发发呆,与自己交流一番,问自己究竟想要什么,现在又在干什么呢?



阳光动人

◎札拉里·琴

午后,阳光动人。

不禁大开了窗,拿本书倚坐在阳台,时而眯起眼睛感受暖阳,时而低头煞有介事地看书,充分消磨着午后时光。

如果不以科学的思维来阐释,我喜欢阳光融入世界的角度——一个如此温暖的角度。当朝阳在地平线上喷薄而出,它的第一缕光线触到人间草木的刹那,一定带着欣喜的颤抖,一定想要与山水共苦难、与人间共悲喜,像一个与我们相爱了很久的亲人那么自然而然,融入世界并陪伴我们。其实,早在我注意到之前,阳光已经安详洒落,被它照耀的楼房、河水、树木、汽车都披上一层光泽,被照耀的那些坐着的人、行走的人、奔跑的人也都逃离了湿冷昏暗,感到了光照的广阔和力量。阳光可能是大自然的爱语,或是大自然爱的呼吸,它顺其自然的仁慈、不知疲倦的施舍、以及盈满天地角落的公平,让一滴水也饮下阳光,让羁旅一处的云游渴望返乡,让一波柔情荡漾传递着美好,似乎想要教会我们如何成长,如何去爱。

一本丰子恺的书,恰好读到这句:不乱于心,不困于情,不惧将来,不念过往,如此,安好。此刻的阳光就给我这样的感觉,安静,坚持,不宠无惊。这也许就是阳光的动人之处吧。平凡的生活中,或许这也常常左右着我们的情绪。此刻,当我在广袤的光照之下享受此种自足自如,却感觉不到它的重量和逼仄的时候,我仿佛体会到了阳光的“道”之所在。它的“道”,似乎无形,却能量满满。也许,应该能够这样吧,不仅仅拥有盈满身体之外的阳光,如果心底亦有阳光,就像每日我们需要柴米油盐一样,时时刻刻都会有被温暖环抱的感觉。

我想起多年以前在阳光下追踩自己的影子,影子有时越来越长,有时越来越短,让我看见真实,看懂变化,也让我收获了最初的哲学认知。尽管明天早上,我们看到的天空可能是迷蒙的灰色,甚至雾霾重重,但那一抹蓝总会出现,那一抹温暖从未离散。因为总会有某一时刻,阳光一点一点穿透云层,先是显示了光明的存在,及至中午它又变得热烈而透明,为我们留下暖暖的留恋。也是因为,你的心底温暖,阳光动人。

顿悟

◎江泽涵

我接到家教信息,去一户张姓学员家面试。张学员,男生,小学四年级,数学英语需补习。交流了一个小时,我心里几乎还没底。尽管我的高考数学和大学高数分数都很高,可毕竟就读于一所普通的三本院校。张先生和张太太仍在犹豫,对我的印象很一般,似乎想再看几位家教。

张学员突然跑下楼来,说:“爸爸,我写完字了,可以让我玩会儿电脑了吗?”张先生看了他的字很生气:“又这么差,歪歪斜斜的,重写,写不好就不许吃饭。”男孩撅撅嘴,正要上楼,被我叫住了。我拿过方格纸一看,还真挑不出一个像样的字来。张太太叹了口气说:“还专门给他请了书法老师,练了一百多张,可一点进步都没有,看来真不是块写字的料。”

看了一会儿,我笑着说:“他的字是不漂亮,但遒劲刚硬,你们看一撇一捺都雄厚有力,重心沉稳。很多人的字看上去很美,但有气无力,缺少功力和气质。字如其人,他一定是个内在修养深厚的孩子。”

他们仔细一看,觉得有几分道理。看着张学员似有所悟的样子,我又说:“有了内在根基,外形只不过是轻而易举的事情。”张太太急着问:“那他的毛病到底出在哪儿呢?”

我在张学员胸前画了个圈当中一点:“关键是你没有用心去写,笔画有力却很随意。不信你可以试试,字字用心,笔笔留神。”他立刻跑回楼上去重写了。

回去之后,我就接到张太太的电话,叫我明天就可以上门家教了。第二天晚上,我看到了张学员的字,真可以说一日千里。很多时候,育人比教学更重要,帮助学生顿悟,远胜于按部就班讲道理。

忘了初衷

◎蒋吉芳

周六早上,客厅的钟头罢工了,需要2节5号电池。我兴冲冲跑到附近的小超市,四处寻找,不见其踪影。只好低声下气地问一位长得富态的收银员,哪晓得她的语气更“富态”:“这也不知道?!当然是在服务台啦!”说毕顺便挑挑眉撇撇嘴。我顿觉受屈,便不声不响来到服务台。可能是这个超市的服务员太忙了,服务台也没人服务。我等了几分钟,打算再去问那位收银员,细思量又不敢,就悻悻地回家了。边走边想:哼,电池到处都有!

下午,我望着不会走动的钟头,又想起了买电池的事。不由得心生后悔:明明是去买电池的,跟收银员随便说的一句话置什么气啊!得了,闲着没事,去另一家大超市吧!说走就走,我跨上电瓶车风驰电掣般行进。停电瓶车时,我再三告诫自己:别忘了主要目的是买电池,其余的,是次要的。一进大超市,我瞬间产生了“乱花渐欲迷人眼”的感觉。那种原木纯品面巾纸原本要42元,这回只要29元,太划算了,买!四只装的蛋挞降到10元8角了,真难得,买!卷笔刀打特价,从26元直降为12元,机不可失时不再来,多买几个给学生做奖品!……呀,这里还有美白保湿手膜套,太好了!秘制香肠?味道肯定独特,买七八根试试……推着满满一购物车心仪的东西来到收银台,我心中很有一种满足感。

黄昏时分,提着两大袋东西走进家门,瞬间便愣住了:我的电池呢?我怎么忘了呢?

想到平时的行事,亦是如出一辙:班中有个孩子,由单亲父亲抚养,我十分同情那个低眉顺眼的爸爸,答应他会多照顾孩子。放学后,我常常把他留下来,指导他完成家庭作业。临近期末的一天,看着他坐了半天才写下一个字,我五内俱伤,便大声质问他:“你明明天资聪颖,为什么偏偏懒惰成精?”他的双眼无辜地望着我。我火气更甚,把他连续三天没带语文书的事情也扯了进来。最后,他无心做作业,我也无力再辅导他,就这样,将近一学期的爱心辅导不欢而散。望着他如蜗牛般慢慢蠕动在放学路上的身影,我心生郁闷:我是来帮助他的,早该料到这样的状况,怎么就沉不住气,忘了自己的初衷呢?

不知哪位名人曾经说过:人长大的标志就是试着去听从内心的声音,而不去在