

非常道

自我控制是强者的本能

周末整理电脑的时候,偶然看到早年下载的一部电影《翻滚吧!阿信》,于是又点开来二刷。正在拖地的老妈看到屏幕上的彭于晏,突然说了句:这体操运动员长得真帅!

她不知道的是,彭于晏并非专业的体操运动员,为了拍这部电影,他苦练了8个月,每天进行十余小时的体操练习,活生生把自己炼成了一个专业体操运动员。

电影上映后,奥运体操冠军刘璇和陈一冰都忍不住为他点赞,他也因为这部片子,入围了金马奖最佳男主角。

然而,彭于晏在工作上达到的成就,并非努力二字就能诠释,而是源于几年如一日的自律习惯。

许多妹子被彭于晏的高颜值和六块腹肌迷得神魂颠倒,却不知道,她们的男神曾经也是个食欲旺盛的小胖墩。小学时的彭于晏身高只有158cm,体重却重达70kg。

为减肥他开始每天刻苦

锻炼,并疯狂喜欢上篮球运动。工作以后,不论多忙,他每天都要抽出时间健身数小时,食欲更是严格控制。他坦言,为了节食,十多年不曾吃饱过,也几乎忘记了糖是什么滋味。

我以前常常想,一个人的容貌是一开始就注定的,还是可以通过后天的努力来改变?彭于晏给了我答案。只要练就深入骨髓的自律,你的容貌也会跟着改变。

萧伯纳说过:自我控制是最强者的本能。

无论是学业、职场,还是个人生活,自律都是获得成功的最重要的因素。那些不放任、不沉沦,拥有强悍自我主宰能力的人们,一定都有铁一般的自律精神。

极致自律的体验一开始肯定痛苦,也不一定能够达到立竿见影的效果,但只要把自律融入血液,变成习惯,每个人都将受益终生。

然而,很多人在走向自律的过程中屡屡受挫,很重要的

一个原因就是,他们忽略了一件事:要养成好习惯、戒掉坏习惯,关键是专注于想做的事,而不是要戒掉的坏习惯。

如果你想戒掉暴饮暴食的习惯,就不要总想着吃,而是选一本好的营养书,学习规律饮食。多憧憬即将得到的回报,你就会开足马力向目标进军。

其次,好习惯的养成还必须认识到重复的重要性。台湾作家林清玄已经60岁,但仍然要求自己每天写3000字,不为发表,只是练笔,他说写字是个匀速前进的工作,不断重复地积累,才能突破,他不会放纵自己。所以,他的文字生命力很长。

因此,深入到骨子里的自律,就是重复地坚持做正确的事。有一个浅显又实用的道理是:言辞会促成行动,行动会成为习惯,习惯决定了性格,性格会决定命运。

真正让人变好的选择,都不会太舒服。对自己狠一点,未来的你,会感谢现在的自己。 ■飞小白

老树画画



果子在枝头树下自徘徊。我赴当时约你还不来不来?

喜阅读

从图书馆出来

从图书馆走出来以后,发现自己有了点变化:觉得和几十亿年前太阳系有了某种关联,并且具有了人类文明的阅历;存在的广度与长度也被拓展了。于是,平素的一切纠结便容易对待了。

看过了星星坍塌、黑洞吞噬、彗星冲撞,在现实生活中遇到多大的困难与挫折,都不应该感到意外和沮丧。

以前遇到纠纷与冲突便萦绕于心,现在有了秦末大起义、五胡乱华、安史之乱、鸦片战争、抗日战争垫底,便拿它们不当回事了。

那些形形色色千变万化的时尚商品,以前看见,我会兴奋地大叫。现在看见,我会嗤嗤地笑。用饱经风霜的眼睛一看,没有一样是簇新的。都带着斑驳锈色,带着陈旧的痕迹。

讲故事

人生“藏”态

一直以来,每当看到“藏”这个字眼时,我的脑海中立刻会浮现出童年时代的一桩糗事。那时候,我上小学三年级,临近开学,才想起老师下发的《寒假习题集》还没有完成。恶补,肯定是来不及了。于是,一个大胆的想法冒了出来——扔掉!转念一想,不行,那样就彻底没有了退路。对,藏起来,然后看看老师和家长的态度,再做打算。藏哪儿呢?床底下?书橱里?左思右想、四处观察,最终,我决定藏在电表盒子里。那是一个几乎无人问津的地方。然而老

天跟我开了一个大大的玩笑——突然停电了。一阵排查之后,父亲抬起头,将目光移到了电表上。事情的结果很简单,一阵狂风暴雨把我心中那朵还未完全绽放的欣喜之花摧打得面目全非。也就是从那时起,我很少再藏东西了。

聊起藏东西这个话题,身边不少朋友开始滔滔不绝。最能引起共鸣的,莫过于藏私房钱。话匣一被打开,可谓妙计层出。最后,大家感叹:“其实,人的一生,都是在‘藏’。小时候藏作业、藏零食,步入社会之后,开始与人交往,又会藏缺点、藏不足。很多时候,藏的不是东西,更多的是一个不想让别人知道的自己。”

■韦良秀

长沙策

扮矮与扮式样

长沙话中有“扮矮”与“扮式样”两词,细究起来,其实是“绊矮”“绊式样”,只因“扮”字易写易认,也就约定俗成,流传四野。绊,就是被东西缠住而绊倒摔倒,长沙话叫绊跤子,绊倒在地当然就要比别人矮一截,所以叫绊矮。

“绊”字的用法,随处可见,脍炙皆是,如“张三上街喜欢盯咤美女看,一不小心掉到阴沟里,绊咤有蛮惨”;再如“李四平时精得很,各回怕莫是碰咤厉害码子,被撮得倾家荡产,牙齿绊得冒一个”……从摔倒引申开去,绊,有时也有摔打的意思,如“绊禾”即是,农大哥的口头禅“绊禾时节,忙得要死”。

扮矮的通俗含义,应是示弱、低头、认输的意思,但长沙人由于好吃辣椒的缘故,素来个子不高调子高,力气不大脾气大,说到扮矮,基本都是否定句“老子从不扮矮”,或反问

句“你几时看见老子轻易扮过矮”之类,一副誓要撸起袖子干到底的架势。但是,真正精明老到的长沙人,会懂得好汉弯上转,对那些明知搞不赢斗不过的人或事,不如暂时扮矮,古训历历在目:好汉不吃眼前亏;君子报仇,十年不晚;留得青山在,不怕没柴烧。

至于扮式样,其来历其用法和扮矮如出一辙,绊倒,就矮了,就冒得式样了,走红地毯的女明星,经常不是长裙绊脚就是肩带滑落,此即是扮式样的最佳典范。长沙人讲式样、爱式样,最怕是前扮式样,过去有句顺口溜“头可断、血可流,式样不可丢”,可见长沙人把式样看得比命还重要。

长沙人看重的“式样”,包括衣食住行的方方面面。怎么算是有式样?每个时代的潮流不同,每个人的理解和追求也不同,今而言之,概而言之,吃得营养、住得宽敞、穿得时尚、

坐得高档,应该是长沙人眼里的有式样。其实,式样并非完全是一个人的表面,更多的是一个人做事的手面、做人的颜面,看出一个人的名气、人缘,取决于一个人的实力、能力和张力。酒家的原则,尽管本人从不讲式样,但也从不反对别人讲式样。以穿着打扮为例,朋友聚会,锦衣华服,既是隆重,也是对别人的尊重;女人出门,梳妆打扮,既可以展现女人的魅力,也可以考验男人的定力…相信后面这句话不是瞎扯:不是气质超群,不要素颜出门,没有刘德华的牛逼,绝不可出场套件军大衣。

每到过节,估计又会有很多好友夜宴群芳,顺带请洒家客串捧场,此时内心总是莫名的彷徨,不去吧,盛情难却,去吧,一介书生,囊中羞涩,实在无力回请,只能装作无所谓地心甘情愿地扮矮扮式样。

■行者慧缘

人世间

你有几个微信好友

前段时间和朋友聊天,朋友抱怨说:“我微信朋友圈已达上限,现在如果想要加一个好友的话,就必需先删除一个,真麻烦。”我问她:“你有几个微信好友?怎么就上限了?上限是多少?”她笑,丢给我一个大大的白眼,说:“不多,还不到5000呢!你是从外星球来的吧?连这都不知道,你有几个微信好友?”

我先是惊讶,继而汗颜,

和人家一比,我简直连小丑都算不上,我的微信好友圈里打满算也不过几十个,而且大多数好友都不怎么常联系,常来常往的也不过就那么几个。

你的微信朋友圈里有多少个好友?有多少个没有说过话的?又有多少个是不认识的?有没有那样的时刻?看着微信,看着那些和你亲密互动的人,看着网名,看着头像,细细打量,却怎么都想不起那个人是谁,

更不知道什么时候加上的,更想不起怎么就成了好友。

人生在世,没有好友会孤独,可是也不至于需要几千个好友吧。就算是真的有几千个好友,你有时间和精力去真诚面对他们每一个人?就算每个好友跟你说一句话,还不把你砸趴下?人这一辈子,好友不在多,而在精,有那么多所谓的好友在耳边聒噪,还不把人弄疯了? ■积雪草

本版部分文图作者姓名、地址不详,请与编辑部联系,以便奉上稿费。投稿邮箱:sxdsbfk@163.com