

最近当老师的妻子做了件十分懊悔的事,如祥林嫂一样,逢人便说“明明知道那10分本不该拿……”

年过半百的妻子报了驾校,有毅力、肯吃苦,科目一以100分的成绩顺利通过,但科目二在她面前似乎就是一座山,考了三次都没通过。第四次科目二考试,尽管是准备得最完美的一次,但最终还是遭遇了滑铁卢。

科目二考试前的那段时期,我几乎每天都陪她到驾校和模拟场地练车,她练车也非常刻苦,每一个考试项目都做得非常完美,一些关键性的细

一个人的姿势对气质的影响胜于容貌。注意观察一下周围,你会发现一件神奇的事,一个人只要抬头挺胸,浑身就会散发出高贵的气质。相反,一旦弯腰驼背,外表看起来立刻苍老10岁,一副寒酸相,而且,对健康也有不利影响。一旦有了良好的姿势,不管穿什么衣服都好看。所以,随时提醒自己不要耸肩,而要伸长脖子,抬头挺胸。同时,努力感受背上那对天使的翅膀。随时想象自己背上有一对天使的翅膀,随时感知这对翅膀。天使的翅膀会让你

的姿势变化美。(摘自《气质》加藤惠美子/文)

你害怕已久的事发生了,有时是一种解脱。——刘慈欣

生命就是这样,你总要做些什么,或者感受些什么,这两种过程都值得尊敬,不能怠慢。——郁达夫

这世界上最好的关系是两个人相互理解,其次是两个人相互不理解,最差的关系是一个理解一个不理解。这也是那么多人喋喋不休一通之后,对方会说“哦”的原因。——刘同《向着光亮那方》

平常心要以“平常”来准备,而非临时抱佛脚。“平常心”也是“心常平”,让你的心总保持在平静的状态,才能以不变应万变。——刘墉

人到了一定年纪,是往回收的,收到最后,三两知己、一杯浅茶,把生活活成自己想要的样子。——雪小禅(摘自《新周报》)

## 求全而不得

节和要领已烂熟于心,自我感觉万无一失了,才走进科目二考场。那天在考试中,她的状态非常好,可谓信心十足,志在必得。前面的几个项目都顺利通过了,但在最后一哆嗦的“坡停坡起”中,因想拿100分而前功尽弃。

在“坡停坡起”项目中,如果想得100分,就必须保证右侧轮胎距离黄线30厘米以内,她在冲下坡的瞬间,稍稍向右侧打了一下方向盘,结果右轮压了黄线,零分。瞬间她的心

情凉到冰点,后悔死了。考试前教练再三提醒:“坡停坡起”那10分拿着有风险,该放弃就果断放弃,90分和100分结果是一样的,都算通过。她说:“明明知道那10分本不该拿,可还是鬼使神差地想拿……”

这世上十全十美的事,本不多见,不完美才是人生常态。有时,过于追求完美,就是虚荣,无非是想用100分来炫耀,但“满分情结”害死人。贪多求全反而不得,并非偶然。这一定论,适合于诸多世事,岂止是驾考。(摘自《今晚报》杨方/文)



成年人回趟老家,就像看了一次心理医生。(据小林漫画微信公众号/文)

## 子皋治狱

《韩非子》中记载了“子皋治狱”的故事,大意是:孔子任卫国的相国,弟子子皋掌管卫国的刑狱,砍掉了一个罪犯的脚。这个人后来做了一个大门的看守。

有人向卫国国君诬陷孔子,说孔子想叛乱。卫国国君下令捉拿孔子,孔子和他的弟子就逃跑了。当子皋跑到那个大门时,那个被他砍掉脚的人,引导他躲藏在大门边的屋子里,官吏没有

抓到子皋。半夜,子皋问被砍掉脚的人:“我砍掉了你的脚,现在正是你报仇的时候,为什么你还保护、帮助我呢?”那人说:“我被砍脚是有罪应得。当您给我定罪时,反复推敲法令,很想找到免罪的法律依据。您依法给我定了罪,却紧锁眉头、局促不安,流露出了哀怜之情、仁爱之心。这就是我对您感恩的原因。”(摘自《法治日报》姬黎明/文)

## 高明

想证明自己比别人高明,通常有两种办法,一是把事情做漂亮,甚至做到前无古人后无来者,谁也比不上;二是专门给别人挑毛病,挑得对方颜面尽扫、无地自容。前者通常能服众,因为他的高明是显而易见的。后者未必能服人,因为挑毛病容易,却未必能比别人做得更好。就好比人家写了几十万字

的小说,你写不出来,只挑出来一两个错字。《韩非子·大体》中说,“不吹毛而求小疵,不洗垢而

察难知”,即不要故意挑剔小毛病,这就是成语“吹毛求疵”的由来。高明的人是立于高处并能照亮他人的灯塔。而那些毛求疵的人,充其量只是个批评家。而批评家的“高明”,往往都是后知后觉的。因而可以这样认为,真正高明的人,不仅比别人做得好,而且一直在引领着众人前行。(摘自《新周报》筱羽/文)

当代网民必须拥有的一种能力,叫“批判性忽略”——选择如何谨慎地投资自己的注意力,不要让自己的注意力轻易被劫持,选择自己要去刻意忽略些什么。

“批判性忽略”有三种执行策略——

自我“轻推”:通过改变个人环境来减少诱惑,引导和管理自己的信息源,限制社交媒体使用时间,把低质量和误导性的信息源从你所处的数字环境移除,不要被被动地接受算法推给你的一切。

横向阅读:当你读到一个引发强烈情绪反应的信息时,不要只停留于这条信息本身,而是应该主动进行横向搜索,通过查找作者或事件背后的故事背景信息,搜索关于这个主题的其他信息,来验证这条信息的可信度。

不喂养恶意为者:互联网上有明显带有恶意的“巨魔”,不要你的注意力去奖励巨魔,忽略他们,不与其互动。这样,你可以避免信息过载,减少被低质量信息误导的可能性,同时依然能保持对有价值信息的关注。(摘自《读者》游识猷/文)

## 哭泣之词

每个人心中都藏有一个哭泣之词,这个词的魔力在一个人的一生中只会释放一次。任何时间、任何地点,只要当着一个人的面,第一次清晰地说出他生命中的哭泣之词,他听见后一秒内就会突然号啕大哭。作为一个渺小的人,这场造物主设置在语言源程序中的古老哭泣,一旦启动,就再也没有任何人可以阻止。他会哭得昏天暗地,涕泪交零,直至泣不成声,最终彻底丧失作为一个人的哭泣能力。绝大多数人,一辈子都不会遇见那个神秘得让自己毫无理由就哭泣的词。我们遇见的哭泣,都是世俗的、有理由的、短暂的,都是可以停止的。(摘自《为什么要把小说写得那么好》刘按/文)

## 遥遥领先,中国队稳居亚冬会金牌奖牌双榜榜首

截至2月13日上午10时,第九届亚冬会中国军团以31金、26银、22铜共计79枚奖牌的优异成绩,继续领跑金牌榜奖牌榜双榜,韩国和日本依旧位列第2和第3位。中国军团的这一优异成绩,不仅创造了自己参加单届亚冬会奖牌数的历史新高,超越2007年长春亚冬会的61枚,也打破了哈萨克斯坦队在2011年阿斯塔纳-阿拉木图亚冬会创下的单个代表团单届奖牌数的纪录(70枚)。

### 三破纪录,宁忠岩『速』战『速』决



对于到场观战本届亚冬会宁忠岩三场比赛的观众来说,绝对值票价:首项男子1500米,宁忠岩领先第二名1.7秒强势夺冠,刷新荷兰名将克拉默留在黑龙江冰上训练中心速滑馆的场地纪录;之后的短距离团体追逐,他又和高亭宇、廉子文联手,以刷新场地纪录的成绩夺冠;2月11日速滑比赛收官日,宁忠岩迎来最后一项比赛,1000米的较量他同样“独孤求败”,1分08秒01的成绩领先第二名、韩国名将车旼奎0.82秒,再次刷新场地纪录。

作为“速”战“速”决的“三金王”,颁奖仪式上,宁忠岩总是先指指胸前的国旗,然后手指朝向五星红旗升起的方向,和现场千余名观众一同见证国旗升起、国歌奏响,颇有排面。

更有排面的是同时拥有宁忠岩、高亭宇(3金)、韩梅(3金2银,本届“奖牌王”)的中国速滑队,已成为不折不扣的头号“金牌战队”。

### “走,到中国玩雪去!”

随着2025年第九届亚冬会在哈尔滨火热举行,中国冰雪旅游进一步掀起热潮。自2024-2025冰雪季开启以来,从哈尔滨、张家口

的辽阔雪场,到四川、云南的奇幻雪景,中国异彩纷呈的“冰雪世界”吸引全球游客纷至沓来。“到中国玩雪”成为外国游客在冬季的新选择。

最近,德国人杨鸿毅在社交平台小红书上分享了一段题为《德国老外第一次在中国滑雪》的短视频。视频中,满脸新奇的杨鸿毅来到西安的一座滑雪场,感受了一把在中国冰天雪地中畅意驰骋的快乐。专业的场地、热情的工作人员、实惠的价格……在滑雪

### 寒梅香自苦寒来,“大忙人”韩梅3金2银斩获“奖牌王”

如果要评选本届亚冬会速度滑冰赛场上的“大忙人”,韩梅绝对榜上有名——首个比赛日,她亮相女子1500米赛场,强势夺冠;第二天,参加短距离团体追逐,获得银牌;第三天出战女子3000米,同样是一枚银牌进账;2月11日最后一个比赛日一天两战,一个小时内连续参加女子1000米和团体追逐,两战两胜,最终以3金2银5枚奖牌的成绩结束本届亚冬会,“奖牌王”手到擒来。

韩梅1998年出生于内蒙古,韩梅的启蒙教练王宇鹏回忆,韩梅最大的特点就是能练、肯吃苦,经常天不亮就奔赴冰场,无数次重复起跑、加速、过弯等动作。夏天没有冰场,就在陆地上进行体能和技术训练,深蹲、跳跃、模拟滑行,一练就是几个小时。进入“米兰冬奥会周期”后,韩梅加入国外高水平俱乐部,以全新的理念和方式提升自身水平,她也将主项由过去的长距离调整为中长距离,向自己的偶像、日本名将高木美帆看齐。“我还是想‘逼’自己一下,到高木美帆身边学习她、接近她、挑战她。”近些年,韩梅在1000米、1500米等中长项目进步明显,多次在国际赛场上登上领奖台。本届亚冬会,她1分15秒85的1000米夺冠成绩也刷新了近些年的付出和汗水没有白费。



### 冰雪运动“朋友圈”不断扩大

虽然无缘决赛,但柬埔寨单板滑雪运动员帕纳哈西·皮赛并没有感到沮丧。“很开心能来中国参赛,我发挥出了自己的水平。”他说。

在2月8日结束的第九届亚冬会单板滑雪男子坡面障碍技巧预赛中,皮赛顺利完赛,在18名选手中排第11位。赛后,这位14岁的柬埔寨小将表现得十分激动,他说:“对于我来说,能够站在这里就是胜利。”这是柬埔寨代表团历史上首次参加亚冬会,皮赛是他们派出的四名滑雪运动员之一,也是本届赛事雪上项目所有选手中年龄最小的一位。柬埔寨地处热带地区,是一个几乎没有雪和冰的国家。受自然条件和设施设备限制,皮赛他们无法长期进行滑雪训练,有时只能在坡面上练习一些简单的滑行动作,因此他们很珍惜这次比赛机会,希望能借此学习提升。出现在哈尔滨亚冬会上的新面孔不只有柬埔寨运动员。沙特阿拉伯同样首次派出代表团参加亚冬会,他们的8名运动员分别参加冰壶和高山滑雪比赛。在10日进行的男子冰壶循环赛B组第六轮比赛中,沙特队以12:2战胜泰国队,迎来他们在亚冬会上的首场胜利。从第一届亚冬会只有7个国家

和地区参赛,到本届赛事有34个国家和地区派出代表团,亚冬会不断扩容的背后,是亚洲冰雪运动版图的持续扩大。正如柬埔寨奥委会秘书长瓦占伦所说:“作为一个热带国家,此次派出运动队参加亚冬会是柬埔寨的骄傲,这也符合国际奥委会的愿望。”在男子坡面障碍技巧比赛中,同样来自热带国家的泰国选手保罗·亨利·维厄当以85.25分摘得铜牌。此番摘铜,不仅是他个人职业生涯的一个重要里程碑,更是泰国体育史上的一次飞跃——实现了泰国代表团亚冬会奖牌“零的突破”。

运动、冰雪旅游等资源,因地制宜推出了一系列“冰雪+”新产品、新场景,譬如大名鼎鼎的“雪如意”滑雪场。“我和家人在雪如意滑雪场度过了一个完美的春节。这座滑雪场既有专业雪道,也有大众雪道,即便是初级雪道也又长又宽,对我们这些普通滑雪爱好者非常友好。我用实惠的价格就租到了又新又漂亮的雪具和雪服,特别过瘾!”来自美国的茱莉亚兴奋地说。更让她惊喜的是,雪如意滑雪场配套的酒店张灯结彩,让她在乐享冰雪游的同时还感受到浓郁中国年味。(本版稿件综合自新华社讯、央视客户端、《中国体育报》等)