

给西瓜磕头

盛夏,西瓜上市。每天上班的路上,在必经的路口,我总会遇见好几拨卖西瓜的瓜农。他们将农用三轮车停在路口,敞开车厢,旁边放一块简易的纸板,上面用粉笔歪歪斜斜地写着:“农场西瓜,每公斤1元,包熟包甜,不甜不要钱。”为了证明西瓜的品质,有的瓜农还把西瓜切成两半,鲜红的瓜瓤似乎在咧着嘴笑,在炽热的阳光下,把瓜农的期待兑换成对幸福生活的召唤。

每天下午下班后,我都要在小区固定的瓜摊买一个瓜回家,时间长了,就和瓜农混熟了。他告诉我,他来自离城市四十多公里的乡下,每天黄昏摘瓜,凌晨3时开着农用车往城里赶,早饭也顾不上吃。我

问:“你们起那么早干吗?”他说:“如果晚了就进不了城了,农用车在规定时间内不允许进城,如果被交警抓到了就要罚款。到了城市里,如果不选择一个有利的地段就会被城管人员发现,运气不好还要缴费。所以,我们赶个早,和交警、城管打游击,捉迷藏,就能省掉一笔不必要的开支。天气热,运气好,我们就能卖个好价钱,如果连续下雨,西瓜就会跌价,甚至烂掉。”

听了他的话,我说:“你们确实很辛苦,不容易啊。”他接着说:“这不算什么,我问你个问题,你知道我们种瓜收瓜要磕多少个头吗?”

我很吃惊,问:“磕头?给谁磕头?”他回答:“当然是给土地和西瓜

了。每个瓜从下种到成熟要磕30个头:早春打西瓜钵子要跪,钵子下地要跪,西瓜下种要跪,选苗要跪,盖地要跪,除草要跪,清藤要跪,施肥要跪,投粉要跪,防虫要跪,下雨刮风了要跪,最后,瓜长大了自己舍不得尝,跪着捧出地里,如果天气不好卖不出去,恨不得跪下来。”

他一口气说了很多“跪”字,没想到,一个廉价的西瓜竟蕴含着这么多艰辛。

在回家的路上,我想,这些向西瓜磕头的人们,把种西瓜当作一项事业来对待,而我看见许多城里人浅薄地享用他们的汗水,鄙夷地看他们,为几毛钱和他们计较,有谁想过他们为了不多的所得磕过多少头。在享用美味的同时,我们要扪心自问:谁在为我们的一日三餐而不断磕头?

摘自《杂文报》

金子与矿渣

安德鲁·卡内基曾经是美国最富有的人。当他还是一个小孩子的时候,他便从他的家乡苏格兰来到了美国。他干过各种各样的零工,直到最终成为美国最大的钢铁制造大王。那时候,曾经有43个百万富翁为他做事。要知道,在当时,百万富翁可是非常罕见的。那个时候的100万美元至少相当于现在的2000万美元。

一位记者问卡内基,你怎么会雇43个百万富翁为你工作?卡内基回答道,你应该记得,他们刚开始为我工作的时候,并不是百万富翁,他们成为百万富翁,是为我的工作做的。

这位记者又接着问道:“那么,你又是如何把这些人培养得对你如此具有价值,以至于你甘愿付给他们百万之巨的报酬呢?”

卡内基回答道,培养人才和挖掘金矿的道理是完全一样的。当开采金子的时候,每获得一盎司的金子,都要先去挖几吨的矿渣和废石,但是,人们进入矿区,并非为了寻找矿渣,而是为了寻找金子。

这正是管理者看待员工的正确方法。不要去寻找他们身上的缺点、瑕疵和毛病,那不是我们的目的。我们是为了寻找金子,而非矿渣;我们是为了寻找优点,而非缺点。事实上,当我们执著地去寻找人们身上更多的“金子”时,我们就可能发现更多的“金子”。

摘自《新晨报》

谁的命运都能改变

在以色列,一位行为学家在年轻的乞丐中搞了一次施舍活动,施舍物有3种:400新谢克尔(约合100美元)、一套西装和一盒以色列蒲公英。施舍过程中,行为学家搞了一个统计,统计结果是:近90%的乞丐要了400新谢克尔,近10%的乞丐要了西装,只有百分之零点几的乞丐要了蒲公英。

要蒲公英的乞丐,在拿钱时,心里想到的是收获,这种只想收获,不想付出的人,只能永远是乞丐。

要西装的乞丐,在拿西装时,心里想到的是改变。他们认为,只要改变自己一下,哪怕是稍微改变一下自己的形象,就有可能改变自己的一生。他们正是通过这种不断的改变,使自己由乞丐变成了蓝领或白领。

要蒲公英的乞丐,在拿蒲公英时,心中想到的是机遇。他们知道,得到的这种蒲公英,不是一般的蒲公英,它原产于地中海东部的沙漠中。它不是按季节舒展自己的生命,如果没有雨,它们一生一世都不会开花,但是,只要有一场小雨,不论这场雨多么小,也不论在什么时候落下,它们都会抓住这难得的机遇,迅速推出自己的花朵,并在雨水蒸发干之前,做完受孕、结子、传播等所有的事情。以色列人常把它送给拥有智慧的穷人,他们认为,这个世界上,穷人和沙漠里的蒲公英一样,发展自己的机会极少极少,但只要拥有蒲公英一样的品格,在机会来临之际,果断地抓住,同样会成为富裕和了不起的人。摘自《青年文摘》

多放枕头

杨昊毕业后,在广州的一家宾馆当服务员。

一天,杨昊打扫客房,发现床上堆着被褥,还有一本书扔在枕头旁。这是一个两人间,一张床上放着两个枕头。杨昊估计客人喜欢睡觉前靠着枕头看书。

他去了一趟客服部,要来一个新枕头,放在床上。

第二天,杨昊打扫屋子,客人笑了,说:“枕头的事,谢谢你,没想到你这么细心。”

“没什么,我在家时,也有靠着枕头看书的习惯。”

客人住了十几天,有时遇到杨昊,聊上几句。

临走前,客人给杨昊一张名片,说:“我是一家公司的经理,要是你愿意来,随时可以跟我联系。”

杨昊一开始有点发蒙,没想到机会来得这么快。他去那家公司考察一下,各方面都不错,留了下来。不久,他被提升为经理助理。摘自《职场特洛伊》

非常男女

当好人爱上好人

在他们的绯闻传遍全公司、包括五个分公司之前,他突然辞职南下。

1994年,她大学刚毕业,遇到的第一个上司就是他,这是缘分还是劫数?他给她太多,思路、明朗的笑声、许许多多的口头禅,比如“让专业人士做专业事”。她给他过什么?说不清。

她只觉得自己年轻的生命像气球,胀饱,轻盈,随时欲飞。她上班时会突然站起,在他办公桌前走一遭,小小的细高跟鞋踏出无限欣喜;她加班加得很快乐,下班都像生离死别,难舍难分。晨会,他发言,她听得全神贯注;轮到其他同事发言,她就聚精会神看他的侧脸。成语与成语之间的细微差别,她全领会。

这就是全部了。他们没上过床。她还小,过不了自己那一关,而对于上司,多年后她说:“……他是好人。”

也问过他:“你想过离婚吗?”他轻轻抱一抱她:“我的孩子,还小。”——那一年,他的女儿,七

岁。

这段感情随时变质,她是火柴,在渴盼天雷地火的毁灭。就在这关口,他走了。等她听说,他的办公桌已经清干净了,连一张废纸片都没留,她永远记得那一刻周身的乏力,如果不是为了保持形象,她想她会在写字间大声大哭。

她想问他:你为什么要走?替他回答:为了你好,也为我自己。在盛放之前,毅然把花束连根拔起,也就阻止了一切可能的凋零。

他们后来还有联系,一年通一两次电话那种。他一直混得不错,该升职的时候升职,该移民的时候移民,送女儿去英国读书,又送妻子去瑞士拿学位——妻子从此滞留不归,若干时日,寄回离婚申请,理由是:早就过不下去了。

如果她曾经有恨,就是那一刹:你不要他,为什么你早不放手?又暗笑自己的荒谬。她老早知道:成年人的结婚、离婚、同居、分手,都只不过是权衡利弊、深思熟虑,与爱不爱、要不要,无关。

该回流的时候,他回流中国,托她帮忙置产,200万交到她手里:“只要你喜欢。”她假装听不出这背后的隐喻。

从看楼盘、与开发商谈、交房到装修,她一路跟到底,预算超了50万,却是她至今最得意的投资。她轻描淡写道:“现在的市值,总在600万上下。”

那晚,他们找一个清静的酒吧坐坐,喝到差不多,他问:“你想过离婚吗?”

她遂也轻轻抱一抱他:“你当时的理由,也是我眼下的理由。”此刻,离他们初遇,已经十二年过去,她早已完成结婚生子的全过程。

于是,继续喝酒,不用诉离殇。他们当初不曾上床,现在更加不会上,不过是,醉笑陪公三万场。

如果说完美或者永恒,大概,这就是吧?仰不愧于天,俯不忤于地,最严苛的道德义士都对他们点头称是,只是她的心,为什么,疼得像有一个顽童,在一片一片揪它下来?

他是好人,她也是,于是,注定了,这是一场“好”的恋情。而她,怎么能说,她不曾希望过,能对他,除了“好人”之外,还有其他的评价。这一生,她再也没有坏的机会。

摘自《新民晚报》

句号

在你的一生中,总有一天,会偶尔遇到你从前的情人。

当他的声音,他的名字在电话那一端响起,你觉得现在的生活像大海落潮时的海港一样,从眼前流逝,许多年前的日子,那些等他时激动不安的心情,还有他白色的球鞋,自己的蓝色短衫,他被太阳晒黄的额发,自己那时用过的香水气味,那些年轻的美好时光,一点一点重现在你眼前。

你以为自己早就把它们忘记了,可是没有,它们好好地睡在你的心里,当他的声音重又出现,它们就

被唤醒,就一个一个从记忆里站了起来。你的心却不再是葡萄一样光滑易破的了,现在它更像一颗荔枝,所有柔软的地方全被壳包起来了。

他在电话里含蓄地说,想来看看你。你也想看看他。他现在成了你美好过去的象征,他身上,有你的过去,你不确定真想要看到他这个人,他已与你几乎是陌生了。你想到自己年轻的时候,回到一颗心骄傲而光洁的时候。回到热烈地爱上什么人的那会儿。那是让人怀念的日子。

摘自《青春潮》

你们见了面。他原来与街上的普通男人没有太大的不同。他怎么是这样一个人,这么老,并没有什么诗意,也看不见雄心壮志。他就是一个平淡的中年人。

你不知道,在他心里,也许和你一样惊叹着,原来你也不是一个少年梦想过的女人。

你们在对方的脸上,发现自己已经老了,发现过去原来是那么遥远的事,发现自己竟亲手把对过去的留恋和好感用见面的方式完全摧毁。内心的激动和不安,就这样平复在失落里。

这样的见面让你明白,有些人最好再也不要见面,让你在心里还能留一点年轻时代的眼光和感想。只是有时候,人总是领悟得太晚,为这个“知道”,得付出代价。

刻在墓碑上的文字

在英国最古老的建筑物威斯敏斯特教堂旁边,矗立着一块墓碑,上面刻着一段非常著名的话:“当我年轻的时候,我梦想改变这个世界;当我成熟以后,我发现我不能改变这个世界;我将目光缩短了,决定只改变我的国家;当我进入暮年以后,我发现我不能改变我们的国家,我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是,这也做不到。当我现在躺在床上,行将就木时,我突然意识到:如果一开始我仅仅去改变自己,然后,我可能改变我的家庭;在家人帮助和鼓励下,我可能为国家做一些事情;然后,谁知道呢?我甚至可能改变这个世界。”

摘自《看世界》

长大就会了

小时候,看着妈妈会做饭,会织毛衣,年幼的我十分羡慕,问道:“妈妈,我什么时候能学会呀?”妈妈笑了笑,说:“等你长大了,自然就学会了。”我心里就十分盼望着长大。

后来,我上了小学,又上中学,大学,研究生,时间很紧,并且在家的日子越来越短,结果,年近30的我仍然什么都没学会。

再后来,我有了自己的

家。他倒是什么都做。有一天,他回来得很晚,满脸疲惫,一头扎进厨房。那一刻,我忽然有了一种很心疼的感觉。于是,我跑进厨房,第一次完整地看了做菜的整个过程。后来,我学会了炒菜。

又一次,我看到他母亲给他织的毛衣袖子上的线脱落了,我心里一动。于是又学会了织毛衣。后来,我什么都会了。那时,再回过头来,我才明白,什么叫做大事。所有处在爱中的人们,也必然经历了这个过程。摘自《新闻晚报》

简单运动治疗骨质疏松

骨质疏松是中老年人易患的疾病,预防和治疗骨质疏松只需平时注意锻炼就可取得好的效果。运动可以促进新陈代谢和全身的血液循环,增强骨组织所需营养,特别是对钙质的吸收,从而有效提高骨质的硬度和韧性。骨质疏松的患者在进行体育锻炼时一定要循序渐进,持之以恒,盲目进行剧烈运动有可能会造成身体伤害。

患者可以选择下面3个简单的动作进行锻炼:

1.金鸡独立:自然站立,呼吸自然,全身放松,两臂自然下垂,然后提起一只脚,使身体的全部重量落在一只脚上。也可靠着墙壁继续站。感到有一些累的时候休息一会儿或者随便活动一下,然后,以同样的方式换另外一只脚继续站立。

2.踮脚跟:自然站立,全身放松,两臂下垂,然后逐步将双脚跟提起,使身体的全部重量落在两只脚脚掌上。感到有一些累的时候双脚脚跟着地休息一会儿或者

随便活动一下,然后继续,每次15分钟。

3.单脚跳:这是一个可以和做游戏一样轻松愉快的锻炼方法,锻炼起来非常方便,这个动作和金鸡独立一样是用一只脚来承受身体的全部重量,不一样的是用一只脚着地,轻松,随便不停地跳着,能够跳多久就跳多久,感到有一些累的时候休息一会儿或者随便活动一下,然后,以同样的方式换另外一只脚继续进行单脚跳的锻炼。

对骨质疏松患者来说,上述3个动作每天累计锻炼的时间需1小时左右便可。需要注意的是,每天累计1小时最好分成3~4次来锻炼,避免一次性锻炼运动量过大的情况出现。摘自《莫愁》

暖心洗脚水

刚结婚时,他没有钱,带着她住在破旧的房子里。冬天房子里没有暖气,房间冰冷,四处漏风。没几日,她病了一场。他守在她的病床前,心疼得说不出话。她病好后,每天晚上睡觉前,他会为她端来洗脚水,热腾腾地冒着热气。然后,他拉着她的脚,放在水里,洗着搓着,好像洗得并不是脚,而是一件珍贵的瓷器。为她洗好擦干后,他再脱掉袜子,把脚放进已经凉了的水里,

说:“水可真热啊。”

后来,他们搬进新房子,房间里有了暖气,天再冷,回到家里也是暖暖的,家里有了热水器,每天都可以洗澡,就不必用热水暖脚了。有一天,他病了,还是要出去应酬。晚上,看到他疲惫的样子,她不忍心,端来一盆热气腾腾的洗脚水。他拗不过,只好把脚放在热水里。她为他洗着搓着,脚板上满是硬硬的茧,她的眼渐渐潮湿,他

走过多少路,受过多少累,才给了她这个温暖的家啊,她竟然从未为他洗过一次脚。

她抬起头,说:“原来,她如给洗脚这么舒服啊。”他洗完,她学着他当年的样子,脱了袜子,把脚放在水中,发现水已经很凉了。

她的眼泪终于无法抑制,以后,每到周末睡觉前,她开始缠着他给她洗脚,还是按照以前的顺序,由他先帮她洗。她知道,这是他以自己的方式所给予她的爱,实实在在的爱。唯一改变的是,轮到她洗脚时,她会往盆里再加一些热水。

摘自《新家庭》

爱比屋檐低

都说她傻。那时,他与她已经有了四个女儿,她却主动放走了他。

他是上海的大学生,下放在她所在的江心小岛,她是岛上唯一的高中生,是村里小学的老师兼扫盲班的老师。他来了之后,经常帮她,成了她的“老师”,爱情就必不可免地发生了。

结婚后,他成了村里第一个钓鱼的人。其实,沿河的人家都在河堤边架着渔网,想吃鱼,一撒网就有了,可是他总爱在河边,执着一根鱼竿。她就看着他笑,由着他钓,饭熟了也只低低地清唤他,生怕惊跑了他的鱼儿。

他被调到上海之前夜流着泪,她却无忧无虑的样子。他记得,她是不打呼噜的。

他回到上海后,情况不如想得那样好,他提出过接她们过去,她拒绝了,说先让他照顾好自己。

后来,他又结婚了。自然先与她离了婚,女儿们也都跟着她。

20多年一晃过去了,女儿们一个个地从身边飞走了。她依然独自一人,沿河住着。

他不会钓鱼,却喜欢在河边坐着。呆呆地盯着水,那水里的鱼虾快活地游着,闹着,慢慢地,她也快活起来,似乎明白了他为什么那么喜欢钓鱼了。

别人都说她傻。

她是村里最俊俏的女子,却守着活寡。他离开了再婚了,她却始终不肯再嫁。最困难的时候她卖过血,和男人一样去建筑工地抬过砖,直到代课老师转正,她的日子才稍稍轻松一点,可生活已偷走了她的青春,一点不剩。

谁也没料到,当地老了的时候,他却回来了。

送他回来的是他后来的儿子。儿子有些歉意地告诉她,他退休不久就开始迷糊了,老年痴呆。他不认识儿子,不记得自己是谁。可是,他却记得她,对着后来妻子的遗像,叫的却是她的名字,然后闹着要找她,偷偷跑出门,不是邻居发现得及时,可能早就跑丢了。

他对着她傻笑,很显然,他不认识面前满头银发的老太太。她叫他的名字,他眼中闪过一丝

亮光。他竟然也喊出了她的名字,却依然是傻傻的。她知道,他记忆中的她,不是现在的她。

她还是把他留下了。

她帮他剃去蓬乱的胡子,她带着他在村里散步,告诉他哪些是过去的朋友,哪些人曾经帮助过她和女儿,叫他谢谢他们,他很顺从地笑着。她陪他坐在河边,看水边的芦苇摇曳,水中的鱼儿嬉闹,他会显得特别安静。

她牵着他的手在老屋中进进出出,老屋还是那么低矮,他竟然不用她提醒就像几十年前那样把头低下来了。她干涸了几十年的心一下子湿润了,多少年的眼泪似乎一下子就涌了出来,她想把这个男人搂在怀里,紧紧地,再也不分开。

奇迹般地,他的举动越来越像那个她熟悉的他。没有药,没有医生,有的是她对他的喃喃细语和温柔体贴。

看着他对她依赖的神情,看着心目中一直强悍无比的她温柔如水的样子,女儿们知道,这个曾经给她们带来生命和伤害的爸爸,是母亲失而复得的爱情。她们咽下了本来想说的很多话,只是和母亲一起,收拾着屋子,然后,围坐在两个老人身旁,享受着迟到的完整的家的感觉。

女儿们明白了,母亲坚守着老屋,那是在坚守自己的爱情啊!摘自《现代女报》