

我一直在城里干送水工,从十七岁干到现在,三年了,城里的大街小巷我都跑遍了,人世间的冷暖炎凉我也受到了,一个送水工受尽了人们的白眼,有时送水迟了,人们会大声地训斥,谩骂,这些我都习以为常。

身材瘦小的我,每天要把一桶桶纯净水送到单位,学校,居民家中,每次都是带有训斥的话语:送水的!小心把地板弄脏了。更有的小孩也是那样:送水的!叫你快点怎么才来。我总是默默的无语,装好水桶,赶快离去。

这是一个大的办公室,有八个人,五个叽叽喳喳的姑娘和三个默默无闻的小伙。办公室内杂乱无章,像没人打扫似的,这几个穿着时髦的年轻人,怎么在里面办公?我把一桶水从一楼扛到他们的八楼时,已气喘吁吁,汗流浹背,见办公室靠近饮水机的办公桌没人,就顺势坐在那里休息一下。不一会一个胖乎乎的姑娘进来了,见到我坐在那里,惊叫道:呀!你浑身脏乎乎的,怎么能坐在那里!我赶紧起来,准备下空桶,再装水。这时听见胖姑娘又惊喊道:哎呀!我放在桌子上的手机不见了!本来她应该再找一下,但她马上对准我:送水的!是不是你拿的!我马上脸红耳赤:没,没,我没拿。另一个姑娘说:不行到他身上搜一下。



人在途中

我的送水奇遇

李胜利

这时我大声说:搜人是犯法的,你们还上大学,就这素质!胖姑娘问我:你说怎么办?我说:拿我的手机拨一下你的手机不就知道了?胖姑娘一拨,原来她的手机还放在包里,这就胖姑娘还不屈不挠的:今天手机找到了,要是找不到,哼!

有你好看!我轻蔑地看了她们一眼,心里想就这水平,还坐办公室。

下午,我送的水是一个设在高档区内的公司要的,每回到这里我都小心翼翼的。因为这里面太豪华,太高档了,走在这金碧辉煌的大厅,我总是感到自己的渺小。扛上一桶水,我从一楼走到六楼,有电梯可我不敢坐,天气很热,到了六楼,我又是满脸汗水,上气不接下气,进到办公室就凉意扑来,他们有大空调,看见一个椅子,我不敢坐,就站在这里歇口气吧。这时一个甜甜的声音传来:小师傅,你坐这椅子休息一下。我一看,是个非常漂亮的姑娘,穿着白衬衫打一个红色的领带,搬个椅子让我坐下,我心里想:这就是传说中的白领吧。那姑娘拿来一条毛巾:小师傅,来,擦一下汗。我接过干净的毛巾,不好意思擦。已被这姑娘深深地感动了,这几年谁正眼看过咱这打工下苦力的,今儿有人家看得起咱,赶紧把水装好。这白衣姑娘说:下次乘电梯上来。我点了点头。我转身正要离去时,那姑娘手端一杯水:小师傅辛苦了,喝杯水吧。我接过水一饮而尽,想不到自己送了三年水,今天第一次喝上自己送的水,真甜。

下楼时,我哼着欢快的歌,因为我今天受到了尊重,心想这生活真好。

真情速递

搭车的故事

谢汝平

去年冬天的一个晚上,我开车带着妻子回城,半途时,在车灯的映照下,我看见路边几个民工打扮的人向我招手,希望能够载他们一程。我犹豫了一下,车子直接开了过去。说真的,我有点担心,因为这条路比较偏僻,路上车子行人很少,我害怕碰到坏人。但是开过去以后,我又感觉很不安,外面天气很冷,他们想再等到车子也确实不易,和妻子商量了一下,我又掉转头,回去带他们。他们一共四个人,是在外地打工回来的,长途车把他们扔到这里,离家还有二十多里路,且都带着行李。于是在这儿拦过路车,可拦了好多辆车,也没有一辆停下来的。当我请他们上车时,他们先问起价钱来,我想反正顺路,就当做好事吧,就告诉他们不要钱。他们一下子警觉起来,说要是不要钱就不坐我的车,最后不得已,答应按照班车的价格每人五元钱,他们才上了车。

当到达他们村子路口时,我让他们下车,对于谈好的车费,我以没有零钱找为由没有收,便准备开着车子离开。可是我那不争气的车子却怎么也打不着火,他们站在路边,一边说着感谢的话,一边看着我。我下车检查,可是怎么也查不出什么毛病,就在我急得满头大汗的时候,妻子突然叫唤起来,说是肚子疼。妻子疼痛越来越厉害,可是车子还是发不着,我从心里懊悔带他们几人了,要不是停来停去的,也不会出现这种情况。

看到这种情景,那几个人也很着急,他们歉疚地让我等等,就回家去了。不一会,几个人抬来了一张简易的绳床,上面还铺着被子,他们让我妻子躺到床上,然后四个人抬着床飞奔着,向附近的医院跑去。当时我真的很感动,那儿离最近的医院也有十几里路,但他们就这样马不停蹄地跑着。赶到医院时,经过医生的急救,我妻子才安稳下来。再找他们时,几个人已经走了。

第二天,我才想起车子还停在那路边,看到妻子已经好转,便急匆匆地赶去开自己的车子。当我到达时,见到昨晚的一位民工兄弟,正站在我的车子旁,终于见到我时,他露出放心的笑容。他告诉我,昨天晚上害怕车子停在这儿出意外,就从医院先回来了,几个人轮流在这儿守着车子。我看着他疲惫而诚恳的笑容,心里突然非常感动,同时也庆幸,幸亏自己昨晚明智的决定,才结识了那么好的兄弟们。

域外见闻

纽约摆摊记

余平

到纽约后我时常感觉入不敷出,于是想到了在街头摆摊,可又担心像国内那样被城管驱逐。一位同胞告诉我,美国没有城管,警察是执法人员。美国的街头小商贩也需要办理营业执照,只要有了营业执照就是合法经营,警察是绝对不会找麻烦的。

我是在街头集市管理处填了一张申请表,申请了一个10英尺见方的摊位,每月费用150美元。10天后我收到了街头集市组织的批准信和摊位编号,拿着批准信我到纽约政府部门领取了营业执照。我的摊位在百老汇大街的临时街头集市上,每个周末开业。

多年来纽约的街头集市成为了吸引各地游客的一个卖点,也能为中下层家庭提供生活来源。我们的这个街头集市出售的商品五花八门,家庭日用品、衣袜鞋帽、电子玩具、书刊杂志应有尽有,在这里还能品尝到各国风味小吃。邻近我的摊位的摊主是个印度人,他做的飞饼(印度薄饼)分为两层,外层浅黄松软,内层绵软香甜,嚼起来一软一脆,浓郁香甜。这位老兄的生意特别好,他自称只要出摊每天至少有五百美元进账。

我刚开始摆摊时卖的是毛毡玩具,每个毛毡玩具进价12美元,在街头市场可以卖到20美元。可是做玩具生意的人太多,我的生意并不景气,我只好以成本价把这批玩具卖出去,再寻找别的商机。

我的朋友赵先生出生在中医世家,他在这个集市也有个摊位,专门为人推拿按摩,吃的是手艺饭。他为顾客压肩捶背,活动关节,疏通经络,每次十分钟收费五美元,另外还能得到两三美元的小费,一天下来赵先生收入也颇丰。

看来中国人要在街头集市立足还是得打“中国牌”。布鞋代表了中国的传统文化,据说北京奥运会后穿布鞋已成为国际时尚,我正好好做布鞋的手艺,何不施展出来?我于是一周内赶制了四双布鞋,周末拿去卖,销路果然出奇地好,有的美国人在摊前就换上了布鞋,还说穿上中国布鞋走路舒服又有中国韵味。布鞋很快就全卖完了,我一天竟赚了120美元。

此后我练摊就以卖布鞋为主,为了增加货源,我不仅自己多做布鞋,还请朋友从国内寄布鞋,随着布鞋种类和数量日益增多,我的生意也愈发红火。我常常想美国人喜欢穿中国布鞋,这也许是中国文化的魅力吧。

人生感悟

主动「示弱」

梅寒



大学毕业后,我幸运地进入一家机关工作。我就是学中文出身,再加上自己平时就喜欢读书写作,这一优势在工作中也被我发挥得淋漓尽致,领导交代的任务,每一次我都能出色地完成。再加上我精力充沛,工作认真,来单位不久,我就深得领导器重。而那些时不时的飞来的稿费单,更让我风光了一阵子。

只是没想到麻烦也会因此而至。先是有些在机关工作十几年还在原地踏步走的同事开始讥讽我:“小王,又来稿费了?挣这百八十块钱可不容易啊,我说你眼睛怎么又红了,昨晚又熬到几点?”那些年轻的同事心理也不平衡,看到我拿到了荣誉证书,就去领导那里告状。什么利用上班时间在做自己的事情啦,什么上班时间用公家电话给家人打电话啦……其实,不过都是一些鸡毛蒜皮的小事,在工作间隙做自己的事情的不仅是我一人,上班时间接听家人电话的

人又天天都有,只是这些事情放在我身上,好像就成了天大的错误。领导找我谈话,尽管语气很委婉,我心里还是不是滋味:“你还年轻,有了成绩不能骄傲啊,小毛病不注意就会犯大错……”

对那些无聊“告状”者,我自然非常恼火,复杂的办公室环境让我身心疲惫,我知道,我决不能就此消沉下去,积极面对,寻找一条最佳的路子来摆脱自己的困境才是当务之急。

此后,我沉下心来认真观察周围的那些同事,极力从他们的身上挖掘他们的闪光点。那个常嘲讽我点灯熬油写文章的大姐,却有一个非常优秀的儿子。同她聊起来,我便有意无意将话题扯到她儿子身上:“听说你家东阳很能干,将来一定要好好跟你学学如何教育孩子。在这方面,我现在还是一张白纸呢。”谈起孩子,那位大姐的话匣子就打开了,一套一套的,在一次次的交流中,她对我的成见也慢慢消

失了。那位常打小报告的年轻同事,写得一手漂亮的钢笔字。于是,我有事没事就拿起她桌子上写的字来临摹:“我要是能写你这么一手漂亮的钢笔字就好了,看我的字,难看死了。在机关,字可是人的第二张脸呢。什么时候有空教我练习钢笔字吧。”说实话,她的那一手字,真的很美。听我这么一说,她倒有点不好意思了,抽回那张纸说:“这是我无事乱涂的,你要真想练字,我回家给你找几本字帖来。”几本字帖,一来二去,我们的关系也发生了微妙的变化。她再也没去打我的小报告了。

现实中,幸运和成功都易招人嫉妒,这时与人生气、吵架都没有用,倒不如来个主动“示弱”,再加上针对同事的某些优点真诚地给予一些赞美之词,就会平和别人的嫉妒心理,为自己赢得一个适合自己发展的好人缘好环境。

涛图

生活空间

一杯茶的温暖

张军霞

那年,因为一些琐事,我和父母闹得不愉快,加上年轻的心,总以为外面的世界很精彩,我赌气偷偷离开了家。

置身陌生的城市,我费尽了周折,才找到工作。因为机会来之不易,我非常珍惜,每天小心翼翼,如履薄冰,绷紧了全身每一根神经。一个月后,我终于顺利地通过了试用期,并因为工作出色,受到部门经理的表扬。

就在我刚要松了一口气时,一份报表,出现了小小的失误,尽管我及时纠正过来,并没有给公司造成损失,经理还是冲着我大发雷霆。

我一直告诫自己,别把自己的情绪带到办公室,因为同事之间竞争激烈,稍不留神,就可能卷入复杂的事非之中,成为别人八卦的话题。但是,那天,我是真的控制不住了。

远离亲人的孤独,工作的艰辛,一起涌上心头。坐在小小的格子间里,泪水,无声无息地,滴落在键盘上。这时,坐在我隔壁的张姐,正好走了过来,我急忙低头掩饰,还是被她看见了。

我有点不知所措,张姐却为我倒了一杯茶,放下一叠纸巾,没说活就离开了。

泪水朦胧中,不知怎的,同事们都一个个离开了,偌大的办公室里,只剩下我一个人。

我索性趴在桌子上,低声地抽泣起来。真的哭了出来,心里倒舒坦了许多,不知过了多久,我终于停止了哭泣,看看天色已不早了,我洗了把脸,神态平静地走出办公室。

来到走廊里,我才发现,张姐,小刘,还有老李,他们都还没有走,



暖所触动,泪水更加汹涌。

一直在外面徘徊,看见我,他们都一副如释重负的样子。张姐伸了伸懒腰,笑呵呵地说:“下班了,走吧!”

这个下午,没人问我一句为什么,甚至,没有一个关切的眼神,我却分明感觉到,一股暖流,在心底缓缓流淌。

后来,因为种种原因,我离开了那家公司,但那一杯茶,还有,同事们故意留给我的,那一刻的安静,多年后,依然让我觉得温暖。

几乎每个家庭都有沙发,从养生的角度来说,沙发是最要不得的。你可以试试看,整个人窝在沙发里看电视,几十分钟后腰也疼了,脖子也酸了,浑身特累。

为什么呢?古人有训:“坐如钟,立如松,卧如弓,行如风。”老祖宗很聪明,早在几千年前就懂得我们现代医学研究的人体结构力学,要求人们要调身,要正身。如果你不注意调身,很容易引发许多疾病。比如颈椎痛引起的,即坐坐三四小时也不累。古代的人很少有得颈椎病的,因为古人明白形正气顺的道理,在坐上也契合了天地之间气机运行的规律。

人体内的五脏六腑是挂在脊柱上的,实际上也是一个悬挂系统,如果身子老是歪着,那么五脏六腑就都偏离了自然的生理位置。脏腑的功能就会受到损伤。脏腑的功能就会受到损伤。脏腑的功能就会受到损伤。脏腑的功能就会受到损伤。

大家如果回家找把前弓的椅子试一下,在上面坐直了,正好把小腹突出来了。练功也好,练书法也好,凡是练习传统的一些东西,它都需要你去练丹田气。那我们在太师椅上,就无须刻意修习了,只凭这么一个简单的坐姿,正好让气沉到丹田这个位置,也就是小腹。在这种坐姿下,男人的将军肚、女人小腹部的赘肉就容易不会出现了,对保持身材非常有益。

现在的人大多都处于无意识的紧张状态中,双肩是往前耸的,容易焦躁、发怒、疲倦。太师椅两边弧形的扶手正好架起了双臂,与我提倡的抱枕健康养生桩有异曲同工之妙。

在睡觉的姿势上,古人也有讲究,叫“侧龙卧虎仰摊尸”。第一种姿势是侧卧。在临床上,胃不和的时候,卧就不安。侧卧的时候,不管是左侧卧还是右侧卧,都是在养肝气,人一卧,就归到肝里去了,血畅通后就睡着了。第二种姿势是卧睡,也就是趴着睡,和老虎的睡法一样。在道家的比喻里,龙就是肝,肺就是虎,一个主血,一个主气,卧睡的时候是养肺气,增强肺脏的机能。第三种姿势是摊尸睡,就是人仰面朝天躺在在床上,上无拘束,这种睡法人最舒服。

去,才能睡个好觉。我们一直用高枕无忧来形容无忧无虑的人生境界,但没有人知道多高的枕头才是高枕,更不明白这其中的玄机。古人对枕头是很有讲究的,叫做“神仙枕三寸”,三寸高的枕头对人体最有益处。现在流行西式的软枕,头部整个陷进枕头里,看上去挺舒服,实际上是不利于健康的。

要有信心,想干成一件事,确实能把自身的潜能挖掘出来。不久之后,我又参加教育局组织的演讲比赛,层层选拔,直到最后拿了全省演讲比赛的一等奖。

像我一个普通话讲得实在很普通的人,一个点一点文艺细胞都没有的人,竟然凭着一种信念,一路过关斩将,拔得头筹。这件事也使我认识到,一个人非常有信心地去干一件事,效果差距很大。所以我提说提高学习效率的第一个问题就是你要自信,你就能学好。

兴趣是学习的第一动力。有一句话说,兴趣是最好的老师。一个人的兴趣是学习的第一动力。我发现,中小学生对很多学科的兴趣来源于老师。一个学生对老师的印象好了,学习兴趣就来了,拼了命都行。但是一个学生对老师的印象不好,这个学科就不想学了。

我对自己有一个要求,我上课只要发现有睡觉的学生,我给学道道歉。前不久,我看报纸上经常出现一些报道,好像某个政府机关开会,发现一个局长在那儿睡觉,就把他给撤职了。

我不知道这个规定是不是合理,本人不做评判,但是我对自己有要求,只要是我上课,我的学生在睡觉,我不以为这是学生的过错,我以为这是老师的过错。因为老师讲得不精彩,不吸引人,或者是学生的催眠曲,所以需要道歉的老师。

我去年就接下了这么一个学生,这个小男孩换了三个学校:在第一个学校待不下去了,坚决要离开,家长给他找了一个新学校,还是待不下去又离开了。一个高一的学生,不能天天躲在家里,家长又给他找了一个学校,结果还是不行。连续三个学校都待不下去,可把这个家长给逼疯了,家长跑到北京,来找我。找不着,就在男厕所里边等着我,结果把我给逮着了。

家长向我介绍了这个学生的情况后,我问:“你孩子来了吗?”他说:“我孩子也在楼下,陪着我等了三天了。”

我又问:“你孩子想不想来见我?”他说:“他看了你的书,也看了你上的一些电视节目,对你太崇拜了,一定要见到你。”

我问他:“你孩子想不想来见我?”他说:“他看了你的书,也看了你上的一些电视节目,对你太崇拜了,一定要见到你。”

我问他:“你孩子想不想来见我?”他说:“他看了你的书,也看了你上的一些电视节目,对你太崇拜了,一定要见到你。”

我问他:“你孩子想不想来见我?”他说:“他看了你的书,也看了你上的一些电视节目,对你太崇拜了,一定要见到你。”

黄帝内经 使用手册 武国忠 著

黄帝内经 使用手册 武国忠 著

王金战 著 学习哪有那么多难

王金战 著 学习哪有那么多难

王金战 著 学习哪有那么多难