



那些自律的人

□ 马德

如果你有一个假期，每天的状况是，早上不起，晚上不睡，吃饭也没准儿，有一顿没一顿，饥一顿饱一顿，也就是说，你不像上班的时候那么生活有规律，这样的假期本身不是休息，而是对身体的摧残。而我，就是这样放假的。

其实，生物钟早就叫醒了我，但一想到是假期，翻身就睡一个回笼觉。再醒来都9点了，一想到已经误了早餐时间，索性又一觉睡到11点，早餐便从午饭时间开始。一天很快过去，回想起来并没做什么事。

有时候，我也会自我安慰：好歹有了假期，不认真睡觉，干吗自己跟自己过不去啊！何况，又没有人管着。其实，这不

过是对无力自律的辩解和纵容。所以，我特别佩服身边那些自律的人。

有一个同事，每天5点半起床，刮风下雨也这样。用他的话说，这是小时候养成的习惯。“黎明即起，洒扫庭除”，翻几页书，看一会儿电脑，悠然地吃个早餐，然后上班去。这雷打不动的习惯，让他的日子井井有条。

还有一个朋友，他起得更早，凌晨4点半就起床，冬天也能毫不犹豫离开被窝。用他的话说，这个时间段最安静，适合思考一些事，所以早点起床读书，或者写文章。他还会去早市买菜，他说自己是见过菜市场早市春夏秋冬的人。买回一天需要的新鲜蔬菜，他就着手做早饭，等到媳妇起床，早饭也

刚刚做好，一起乐融融地吃早饭，多了相处的好时光。早起，让一个人的时间“多”了起来，好像一切都游刃有余。

当然，他睡得也足够早。有一年，我们在一起开笔会。晚饭后，主办方有一个小型歌会，大家一起秀歌喉，结果这位老兄困得东倒西歪。他说，我习惯早睡，这么晚，可真受不了。其实，那一刻，不过是晚上10点。

生活上自律的人工作上也会往住会自律。这位朋友原来有令人羡慕的稳定工作，后来自己创业。自己干的最大好处是自在，最大的坏处也是自在。“人太自在了，要是管不了自己，就完了。”这是朋友常说的一句话。如今，他已经创业20

多年，每天早起早睡，按部就班，专注工作，简单生活，日子经营得有声有色。

自律的人特别有韧劲，能坚持，效率也更高，能抵挡各种干扰管好自己，这不是容易的事。像我这种连不睡懒觉这种小事都做不好的人，对自律的人只有佩服。你做不到的事情，人家做到了，你就得服，不服不行。

作家村上春树坚持跑步几十年，没有强大的自律是坚持不了这么久的。为此，他还写了一本书，叫《当我谈跑步时我谈些什么》，很畅销。身边很多成功人士，他们的成功跟他们的自律也是分不开的。

拥有自律的品质，懂得管理好自己，是一个人的幸事。

状态

□ 王安诺

我没有运动细胞，因此特别喜欢看体育比赛。尤其奥运会，是人体各种极限运动精华的全球展示，对我而言，就更像是看一个个奇迹：比如跳水、体操、蹦床，那空中一串串眼花缭乱的跟斗，看得目瞪口呆，只有“啧啧”惊叹的份，想起以前在学校上体育课也做过前滚翻，脑袋顶着垫子撅着屁股两腿一用力，才能成功地翻过去。还有号称小魔女的孙颖莎，我是心甘情愿当了她的粉丝，稚气未脱才21岁的小姑娘，一派大将风度，女单半决赛、女团决赛，她对阵的都是日本一姐伊藤，这个有着诡异笑容的选手，打败过除陈梦外所有的中国女选手，但是一看孙的表情，就放心了，对面那位又是跳又是叫，这边这位一脸老干部的沉稳和淡定，半决赛第二局落后八分，面无表情连追六分，4比0横扫对手。那小白球闪电般来回飞，怎么能拍拍打打得那么准？小时候打乒乓球，对方开一只老太婆球过来，我也还不出呢。

看比赛，听解说和评论，有一个词常被提到：状态！赢了，说状态好；输了，说状态不好或者不在状态……这状态是什么呢？它似乎不受人的支配，来无影去无踪把握不住，运动员参赛谁不想状态好呢？但是就有那么一些似有却无、似无却有的因素，在当事人没意识到的情况下，悄悄在影响状态，决定胜负，想抓也抓不住。记者采访14岁的跳水冠军全红婵，问她跳以前想些什么，她说没想什么就跳下去了。比如女排，核心队员刚在国际联赛上打败意大利巴西美国等强队，连郎平都说准备得很充分，谁又料到连小组赛都没出线？状态这东西太重要，也太难了，一切都是现场，当场，那就是赛场上看你的表现。平时练得再苦，赛场上没有状态发挥不出来，就一切归零。据说，阿根廷球星马拉多纳赛前都要去教堂祈祷，除了求上帝保佑运气好，还要保佑自己比赛中有最好状态。这看不见摸不着只有在赛场上运动员现场展现出来的状态，也许就是竞赛体育的魅力，也是它的残酷。赛场充满悬念和意外，什么都可能发生。

所以，当运动员是要有点自我牺牲精神的，因为太难太苦，风险也很大，它不可能是终身职业，占去的却是你生命中最青春最美好最最强健的一段，大部分人默默苦练，最后只是宝塔的基座。挑战人体极限，必须在比赛现场证明自己的竞赛体育，注定是宝塔型的，只有足够厚实的基座，才扛得起辉煌闪耀的塔尖。向所有献身中国体育事业的运动员致敬！

四只小喜鹊 ——写给弟弟的童话

□ 闫谨(8岁)

春天来了，喜鹊妈妈和喜鹊爸爸生了四颗蛋，孵出四只小喜鹊。老大叫毛虫，老二叫瓢虫，老三叫甲虫，老四叫青虫。

喜鹊爸爸和喜鹊妈妈捉来小虫喂它们。小喜鹊很快就长出了短短的羽毛，它们很想飞出窝去。喜鹊妈妈说：“等你们的羽毛长得和爸爸妈妈一样长，就可以练习飞了，现在还不

能飞。”毛虫长得个头最大，觉得自己很厉害。它趁爸爸妈妈不在家，就从窝里跳了出去。它没能飞起来，掉在地上摔死了。

又过了一个星期，小喜鹊们的羽毛都长好了。妈妈就带着它们练习飞行，还教它们捉虫吃。青虫说：“我飞不出去，飞不好会摔死的。爸爸妈妈捉来虫子喂我多好啊！”

一天，瓢虫和甲虫跟着妈妈飞出去捉虫。突然，天上飞来滚滚乌云。妈妈说：“要下雨了，快跟我回家！”瓢虫说：“虫子真好吃，再捉几只就回去。”妈妈只好带着甲虫回家了。不一会，下起了倾盆大雨，瓢虫的翅膀被大雨淋湿了，落到了地上。旁边来了一只饥饿的大野猫，几口就把瓢虫吃掉了。

青虫坚决不离开窝，成了

一个大肉蛋。整个窝都被它占满了。爸爸妈妈只好到别处又搭了一个窝。青虫不会飞，也不会捉虫，就饿死了。

第二年春天，甲虫和另一只喜鹊建了一个窝，也下了四颗蛋。一天，它在草地上捉虫，遇到了妈妈。它对妈妈说：“你的四个孩子只有我活下来了。我要吸取教训，培育我的孩子都平安长大。”

匡衡凿了什么“壁”

□ 徐强

匡衡“凿壁偷光”的故事，不见于正史《汉书·匡衡传》，而见于野史《西京杂记》：“匡衡字稚圭，勤学而无烛。邻舍有烛而不逮，衡乃穿壁引其光，以书映光而读之。”

匡衡从小勤奋好学，但由于家境贫寒，买不起蜡烛，所以晚上没有办法读书。刚好邻居是个大户人家，蜡烛随便点，晚上灯火通明，很是亮堂，于是匡衡就在自家房子的墙壁上凿了一个洞，把邻居的烛光“借”过来照明读书。

匡衡勤奋好学的另一个故事是，同乡有一个大财主，藏书非常多，匡衡跑上门去给这个财主打工，分文不取，唯一的要求是可以把财主家的藏书读完。财主听了，感动得不得了，当场同意了这笔“交易”，满足了匡衡的愿望。

奋发图强、博览群书的匡衡，成了大学问家。据说他最精通的是《诗经》，以至于江湖上流行着“无说《诗》，匡鼎来；匡说《诗》，解人颐”的传说，意思是，要想谈论《诗经》，还是等匡衡来了再说吧，只要他一开口，大家都能深受启发，获得精神上的愉悦。

匡衡凭着自己的努力，成



为名重一时的学者，又在朝廷大员萧望之等人的举荐下晋身仕途，从一个掌管地方教育的小官逐渐升迁，最后官至丞相，封乐安侯，食邑六百户，堪称“寒门逆袭”的典范。当年那个凿穿自家墙壁的少年，凿出了一条人生的坦途。

如果故事就此定格，倒也不失为一碗非常励志的心灵鸡汤，可惜剧情仍有发展，并未结束。

据《汉书·匡衡传》，汉元帝刘奭赏赐给匡衡作为食邑的封地，本来是三千一百顷，

由于画地图的时候标错了地界，匡衡的封地白白多出了四百顷。一顷为一百亩，四百顷就是四万亩，可不是个小数目。身为丞相的匡衡，对这四万亩土地“将错就错”，据为己有，年年照收租税不误。他曾经征引《诗经》的微言大义，向刘奭指出“今俗吏之治，皆不本礼让……贪财而慕势，故犯法者众，奸邪不止”，主张“贤者在位，能者布职，朝廷崇礼，百僚敬让”，从而达到“百姓安，阴阳和”的治理效果。到头来，他自己反而知法犯法，

“专地盗土”，沦为巨贪和“两面人”。汉成帝刘骘即位，匡衡遭人检举，东窗事发。刘骘念在匡衡乃是先帝旧臣，网开一面，没有治罪，只是把匡衡从丞相贬为庶人。一代名相，革职还乡，背着不光彩的罪名终老于家，凄然谢幕。

那个凿穿自家墙壁的穷苦少年，在位高权重之时忘记了初心，有善始而无善终。他最后凿穿的，是贪欲之城的墙壁。一窍既开，万劫不复。

征稿启事

“齐迹”副刊为宣传推广齐文化而生。因为齐文化的兼容并包特性，她也接纳广义上的齐文化稿件，比如涉及聊斋文化、鲁商文化、黄河文化等与本土文化相关的内容。

投稿邮箱：lzcbfk@126.com，或登录“文学现场”网站，选择晨报《齐迹》副刊板块投稿。来稿请注明建设银行开户行、开户名、账号、联系电话、通讯地址、邮政编码。谢绝一稿多投。