

## 【生活评弹】

设法“慢”下来  
为了更好地看风景

□赵强

如今,对慢生活,很多人会不屑一顾,认为是人到退休时才会过这样的生活。在职场上奋斗,就需要弯道超车、快马加鞭、一日千里。“慢”被很多人认为是低效率和磨蹭的表现。然而,最近我看到的一篇文章,却让我对慢生活有了新的理解。

该文用一个年轻人到武术馆习武时,和师父的对话,引出了一个很深的道理。他问师父:“师父,以我的资质多久可以和别人比武?”师父说:“十年。”他又问:“十年呐……如果我加倍苦练,又需要多久可以比武呢?”师父说:“得要二十年。”年轻人很疑惑:“如果我夜以继日,只为练武,多久能比武呢?”师父说:“那你将永无比武之日。”这是因为在师父看来,年轻的他只在乎习武的结果,而不去关注习武的过程,这样很能学成功夫。

因此,只有慢下来,才能积蓄更多的力量,看到更美的风景,才能体味生命的从容。因为一个人走的太快,就不会让自己变得更加从容。正所谓“贪多嚼不烂”,再好的食物如果一吞而下,也不会尽得食物的美味;走的太快,即使是再好的风景,都会是“上车睡觉,下车撒尿,回到家里什么也不知道”。

这个事例让我思考了很久,也深有同感。我想到了自己在18岁刚上大学时,在图书馆就看到了一个记不清是谁的名言:慢慢地走,稳稳地走,总有一天,你会走到别人的前头。我把它工工整整地抄在一个笔记本上,成为了自己的座右铭。一个“慢”字,实际上道出了人生精彩的另一个本质。

然而,这些年来,社会人一直盛行的却是一个“快”字。吃饭要快餐,走路要快走,像深圳、北京、上海等地的职场人士每天都是一路小跑地上班。收发物品都要快递、闪送。连看电视剧也是倍速观看。很多人因为在快节奏中不能自拔,以至于看一部时常两个多小时的电影都如坐针毡,看不下去。出门公务或者旅行,一定要高铁、飞机,恨不能一天走一座城市,一天办妥所有的事情。

根据美国一个专家的调研,三分之二的职场人士感觉没有足够的时间来完成所有事,94%的人有时会感觉信息多到让人无所适从。的确,环顾周围的职场人士,有多少人还是在每日地飞奔呢?也有调查显示,90%的中国大城市白领因忙碌而处于亚健康状态。

当然,在职场上、在生活中,我们每个人都会身不由己,当自己想慢一点时,却由于客观条件不允许,只能是全面提速。至于结果,很多时候都是因为过于操之过急,而留下了诸多遗憾。在生活中也是这样,总想得到更多的结果,反而与精彩失之交臂。

好在随着社会的不断进步,观念的不断更新,更多的人也认识到了慢生活带来的好处。正如孔子所云:欲速则不达。是的,与其每天像拧紧的发条、高速运行的火车,不如让自己放慢脚步,去仔细打量身边的世界,因为生活需要细水长流。与其忙的像个陀螺,不如做一下人生的减法,把没有必要的应酬、倍速观看的影视剧、速读的书、看不完的朋友圈、短视频、微信群、微信聊天悉数放下,让自己变得专注一些,把事情和工作做得更精一些,甚至不妨向技艺的极致迈进。

这样,当你每年到年终盘点,乃至退出职业生涯时,你就会惊奇地发现,由于自己的执着和坚持,居然在某一领域小有成就,游刃有余。你在“慢”中发现了人生的真谛和生活的乐趣。如今,我已经享受了慢生活带给自己的乐趣,慢慢地读书、慢慢地写作、慢慢地思考、慢慢地品茶……

所以,设法“慢”下来,你才能更好地看风景啊!

## 【图闻点评】 本期点评 雨山

学生跳起兔子舞  
喜迎新学期

2月6日,在四川省南充市蓬安县实验小学开学典礼上,学生跳起兔子舞喜迎新学期。当日,全国多地迎来2023年春季学期开学。

点评:开学啦!寒假结束了,兔年伊始,跳兔子舞喜迎新学期,希望同学们在新的一年里也能像兔子一样充满活力。



## 爱心安全网

近日,南昌客运段“井冈山号”列车一位客运员正为使用卧铺的儿童旅客安装安全网。春运以来,该列车推出系列爱心服务举措,其中包括为保障儿童旅客出行安全而推出的爱心安全网。工作人员将安全网绑定在中上铺护栏的两端,保护儿童安全的同时不影响同行成人旅客照顾随行儿童。

点评:儿童乘坐列车时,安全是第一位的,为使用卧铺的儿童旅客安装安全网,可以有效的减少危险发生,此举非常贴心,值得点赞。

“新春礼包”进工地  
筑牢安全“防护墙”

近日,山东省青州市社保中心工作人员为建筑工地的工人讲解工伤保险知识。青州市开展工伤保险知识“新春礼包”进工地活动,工作人员通过现场发放有关知识材料、发放防护用品等形式,让工人了解工伤保险,增强用人单位和职工安全防范意识,保障职工生命安全和工伤保险权益。

点评:安全生产大于天,对于安全问题无论怎么强调都不为过,要通过各种形式对职工开展安全生产教育,让安全防范意识入脑入心。



## “驿港湾”服务新业态女性

中午时分,从事网约车工作的张金梅(左)在丰台区南苑街道党群服务中心的“驿港湾”和同事看书聊天。近期,“驿港湾”在北京500个乡镇、街道的党群中心和妇女之家陆续挂牌,标志着北京市妇女联合会为快递、网约车等新业态、新就业形态女性群体建设的暖心服务场所正式建成。

点评:近年来,随着新业态的不断发展,许多女性也开始从事网约车等相关工作,建设暖心服务场所可以为她们提供一个休息场所,这样的举措非常暖心和贴心。



## “叩诊”“桥肚”保安全

春运期间,为防止列车通过桥梁时的振动对箱梁产生影响,广西沿海铁路公司的桥梁工人们在箱梁内频繁穿行,在阴暗、潮湿、火车轰鸣的环境下,紧固螺栓、查找断裂、弥补缺失,“叩诊”“桥肚”确保行车安全。

点评:春运列车的安全运行关系到千家万户的幸福,而每座桥梁的状态是否“健康”更为重要,因此,这些为大桥“叩诊”的桥梁工们的责任重大,希望他们在为大桥“叩诊”的同时,也要保护自身的安全。