

【生活评弹】

随时记录生活，
你会发现美好生活
就在身边

□赵强

俗话说，好记性不如烂笔头，说的就是平时做记录的好处。不过，好处这么多，又有多少人会坚持记录下自己每天经历的大事小情呢？因此，当近日的社交媒体话题，“建议大家都去频繁大量地记录生活”上热搜时，这一话题迅速引发了广泛关注。在社交平台带起一股“记录体”风潮。有的网友直言：“后悔没早点开始记录。”

笔者在央视新闻的留言板上看到，大伙儿都认为记录生活具有定格时间的力量，可以在记录和日后观看记录时，反思、总结、回味等等。从这些留言看到，频繁记录生活，原来能带来这么多好处。

生活无疑是五彩斑斓、色彩纷呈的。每个人的人生轨迹都不尽相同。如果对自己所处的生活及时捕捉，及时记录，就能让这些瞬间定格为永远。时间固然可以白驹过隙，稍纵即逝，但生活的印记，却因为你的留意和观察，记录在日记本里、电脑中、手机里，甚至是微信朋友圈、微博、QQ个人空间的每天记录，留存在个人成长的档案上。

或许有人会说，每天的两点一线，有什么可记录的？其实如果用心观察，你会发现，每天的生活并不完全一样。无论是你挤地铁、上公交的所见所闻，还是上学、工作、散步、购物、观景、锻炼等的不同场景，哪怕是看到路途中一朵盛开的小花，听到路人一句妙语连珠的话语，地铁里众多乘客的表情，与同事的工作研讨……都可以记录在本子上、手机里。

记得几十年前，笔者大学毕业刚参加工作时，单位领导就要求每个人写工作日记，她说每周检查所有人的工作日记。虽然后来她并没有刻意检查，但这个要求却让笔者受用无穷。我坚持记了十多年的工作日记，有十多本。每次等到年底写工作总结时，我一翻看这些日记，马上脑海中就浮现出那些值得总结的事情。虽然，后来因为多次工作变动，没有坚持每天写，但依然会时常在电脑里，把一些重大的工作记录下来。我也会对自身的生活，进行有选择地记录，包括个人成长的大事记都写在本子上。至今随时翻看，别有一番体味。

笔者注意到，古今中外，不少名人先贤都有做记录的习惯。如发明家富兰克林终身保持着记录的习惯。为了自我完善，他精心挑选了13种美德，并制定了一系列行为准则来规范自己的日常行为。通过认真记录和对比，他不断反省并作出调整。时至今日，这“富兰克林13种美德条约”依然被众多中外杰出人士视为人生的宝贵指南。

清代杰出政治家曾国藩，同样保持着做记录的习惯。他从1839年开始写日记，持续20余年，通过反思日常行为提升修养。伟大的文学家鲁迅更是记日记的典范，他从1912年5月5日开始记录，至1936年10月18日结束，共记录了24年的日常生活和思想活动。如今，除1922年的日记因战乱丢失外，其余部分均完整保存，并收入到《鲁迅全集》，成为研究鲁迅、学习鲁迅的重要文献。

记录生活，绝不是没事找事，而是在留存记忆，储存历史，并将成长感悟整理出来。当然要坚持长期记录，还是毅力的一种锤炼。

笔者以为，生活本身就是最好的教科书。要打开这本“大书”，需要发现，需要不断地总结。把平凡的日子过成“诗”，也需要载体，而记录生活，就会让你收获意想不到的好处。当你坚持将生活的美好记录下来，你会发现，美好的生活在身边。

【图闻点评】 ■本期点评 牧心

一碗“泡不开”的泡面
把巡山队员的辛苦定格

翻滚的开水，在海拔4600多米的可可西里腹地卓乃湖畔，似乎也患上了高原反应，失去了那种气势汹汹的滚烫。82摄氏度沸点下的热情，还不足以让面饼服服贴贴地舒展开来。可可西里腹地的卓乃湖保护站，每年5到8月份藏羚羊产仔的时候，会有巡山队员驻守。吃完“泡不开”的泡面，巡山队员新的一天就正式开始了。巡山队员秋培扎西，从事可可西里守护工作已经20多年了。（新闻及图片来自新华网）

点评：“泡不开”的泡面，把4600米海拔的残酷写进味蕾，也映证了巡山队员的艰辛与坚守。

北京医养深度融合最新举措
首个“内嵌式”病房落户西城

北京市首个“内嵌式”医疗床位项目日前落户西城区天桥街道的养老机构——北京友谊诚心社区。作为本市最新医养深度融合举措，可以解决养老机构老人住院难问题，同时缓解医疗机构就医压力。有了“内嵌式”病房，机构老人可以在机构直接住院，在熟悉的环境中享受安全、连续、高质量的医疗服务。（新闻及图片来自北京日报客户端）

点评：把病房“搬进”养老院，老人不出院就能住院。患病老人不再“两头跑”，而可在熟悉的环境里，享受医疗服务，体现了医疗的人性化。

14年救死扶伤接力
三位女村医坚守在乡村一线

给感冒孩子开药，给关节炎老人贴膏药，给受伤村民包扎伤口……“85后”女村医潘雪梅每天都在卫生室里忙碌，她是广西南宁市江南区金凯街道高岭村卫生室唯一的村医，也是这个卫生室连续第三个女村医。14年来，卫生室有了新变化，年轻村医接过老村医的担子，接力为村民健康“站岗”。（新闻及图片来自新华网）

点评：14年来三位女村医接力，把最末梢的健康守护写进乡土中国。卫生室很小，却是守护一代又一代人的“健康哨所”。

稻田“长”出澳洲龙虾
“一田双收”成乡村振兴新魔法

近日，在新疆温宿县和浙江金华市联合开展的“水稻—澳洲淡水龙虾综合种养试验”取得成功，首捕当日，稻田里处处洋溢着丰收的喜悦。本次试验采用的生态种养模式，实现了全程不打农药、不施化肥，不仅提升了农产品品质，更提高了亩产收益。（新闻及图片来自中央广播电视台新疆总站）

点评：天山脚下，富硒稻田里蹦跶的澳洲龙虾，让“一田双收”成了乡村振兴的新魔法。

每减一斤奖励500元
一企业拿出百万鼓励员工减重

近日，为鼓励员工健康运动、均衡饮食，深圳一企业拿出百万元举办减重大赛。减一斤奖500元，增一斤罚800元，但无人被罚。据悉，近1年来共有99名职工报名参加。（新闻及图片来自深圳新闻网）

点评：一斤奖500元，公司的好点子把“健康KPI”写进了工资条。