

生活偶拾

及时删除

手机里凡是我觉得已经无用的信息,我总会定期删除,以免占用储存空间。其实,人在日常生活中也要学会“删除”无用信息,让自己轻装前进。

什么是无用信息呢?我觉得,就是烦恼、忧虑、不愉快等情绪。删除无用信息,就是抛开不良情绪和精神压力,不让自己负重前行。

记得前两年,我曾就职的学校编了一本文集,出版后,有位老教师因为没有收到赠书而抑郁不欢,最后忧愤成疾,住进了医院。让这种小事搞坏自己的身体,实在太不值得。“万事如意”“诸事顺遂”是人们的良好祝愿,但在现实中难免磕磕绊绊。所以要学会适时删除无用信息,做好自我调整。(河北青县 韩铁铮 85岁)

名人堂

我必须追上去

我出道时,张培萌已经是国内第一。2011年我们同场比赛,我第一次破了全国纪录。记得张培萌跟我说过一件事,2012年,我在日本,他在现场看我跑的100米,跑了10秒04。这个事情给了他很大的震动。

2013年,张培萌把自己的成绩提高到了10秒,盖过了我。他让我知道有一个对手存在。

影响都是相互的。未必是你自觉地要改变,而是在你到达一定的水平之后,对于自己所处的位置感到危险时,如果你想要拿第一,你可能会想尽办法把自己的潜力逼出来。

张培萌突破10秒之后,如果我不改变技术,不可能突破他的成绩。原来的节奏已经形成一种记忆,难以进步,必须做出一些改变。当时,我也不确定改变之后是否一定能够进步,但我想尝试一种可能性。

2013年和2014年,我去美国训练,学习到了很多新东西。我在技术上的突破,很大程度上得益于此。

2014年,我做出的最大改变,是换了起跑腿。以前是右脚在前面,我换成了左脚在前面。这相当于把以前的东西打破,重新学跑步,就好像你一直是左手吃饭,突然换成右手的感觉。我还不知道改变后会不会真的更快,我只是为了得到一个更新的节奏。

后来的事实证明,我的尝试是对的。张培萌跑了10秒之后,2015年,我把成绩提高到了9秒99。一直到我现在的9秒91。

如果在训练上更早地做出这个改变,是不是可以取得更高的成就?我问了现在的教练兰迪·亨廷顿这个问题,他的回答是“不一定”:“很多东西是需要积累的,你这几年经历的东西更多了,体会的东

西更多了,才有现阶段的境界。如果很早之前你就跟我练,也许你的心态不会像现在这样。”

现在,我的竞争对手变成了自己。我的下一个目标,就是要突破9秒90的成绩。这是一个大关,就像破10秒一样。因为我是国内第一个破10秒大关的,我也希望自己能够成为第一个突破9秒90的运动员。

短跑一直被认为是挑战速度的极限。对我来说,人不应该给自己设限,而要看能不能逼自己创造新的成绩。突破自我极限的方法很简单,就是好好训练。有时你在特别累、特别无聊、特别枯燥的时候,想一想自己的目标,就不累了。我的目标就是跑得更快。(文/苏炳添 田径运动员)(编者注:苏炳添2021年在东京奥运会男子100米半决赛中跑出9秒83,创造了新的亚洲纪录)

审思明辨

钓与渔

钓者多见于小河小湖,渔者多见于大江大海。钓者垂竿,渔者撒网。

我喜欢看人垂钓,一竿在手,清水边,树荫下,静得像一幅画。有的人来钓天光云影,有的人来钓一湖秀色,有的人来钓半日清闲。所以,无论得鱼几条,都不会沮丧。人在钓鱼的时候也在钓自己。

我也喜欢看人弄潮捕鱼。与风过招,与浪周旋,向水中投开一张大网,他们真正为鱼而来。获鱼多少很重要,有关生计。大风大浪,是必须付出的代价。拒绝风浪的渔人,多是空手归人。

钓,是下饵的游戏。有了饵,早晚会有下文,考验人的是等待。渔,是打捞的游戏,可以一网打尽,又不能一网打尽,考验人的是放下。(文/林深)

事同理不同

永远有利息在人间

胡适在给一位友人的信中,曾有这样几句话:“我借出的钱,从来不盼望收回,因为我知道我借出的钱总是‘一本万利’,永远有利息在人间。”胡适一生曾资助过很多人,他每次寄款总说“暂借”,以免伤到对方的自尊心。其实,胡适不是富翁,家境一般,完全靠工资和稿费生活。他既要养家糊口,还要时不时帮助他人,只好缩减家庭开支,俭朴度日,或到处代课,或挣些稿费,以补贴家用。胡夫人江冬秀常不无抱怨地说:“适之帮助穷书生,开起支票来活像一个百万富翁;待我,他就好像一个穷措大。”(摘编自《读者》)

请将您对这个故事的感悟在

4月30日前发送至18673167043。

故事回顾

上期故事详见4月18日“参悟”版《平静的境界》

百家争鸣:志正则诸邪不生,心静则众事不躁。(湖南溆浦 易湘峰 53岁)

真正的平静并非外在环境的安宁,而在于内心的坚韧和豁达。(河北隆尧 张士杰 60岁)

每个人的认知会因学识、生活经历等诸多因素的差异而不同,你看到的“静”不一定是别人眼里的“静”。(河北石家庄 杨世欣 74岁)

心灵点击

溜掉的小鱼最美

一群孩子在小溪里抓鱼,比谁抓上来的小鱼漂亮。孩子们都说自己抓上来的小鱼漂亮,而一个孩子说,最漂亮的小鱼是从他手上溜掉的那条,没有哪一条能比得上。

溜掉的小鱼最漂亮,有这种心理的,不只是孩子。人们常常认为,摘不下的星星,总是最闪亮的;还未开的花朵,总是最美丽的;错过的电影,总是最好看的。什么东西最闪亮?什么东西最美丽?在人们看来,是那些还没有得到

的,或已经错过的和已经失去的。什么东西还没有得到呢?期待的东西还没有得到,所以拥有期待的人生最美丽。

又是什么东西容易错过和失去呢?我们身边的东西,平常为我们所拥有的东西,它们最容易被我们所忽视,也最容易从我们身边溜掉和失去,所以懂得珍惜的人生最美丽。

因此,最美丽的东西,总是在来的路上,或去的途中。(江西新余 黄小平 58岁)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!

看年轻的老年报
可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元
邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版

订 阅 方 式
中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498