

# “袋装” 父 爱

□王国梁

前不久，我的发小东子回老家，回城的时候，给我捎来一大兜东西，只见他弯腰吃力地提着过来，对我说：“好重啊，累死哥们了！这是你老爸让我给你捎来的青菜，你不是血压、血脂高了吗？你老爸说让你多吃青菜。”

东子走后，我翻开那只大兜子，发现那面是父亲为我收拾好的青菜，大兜里面是一小袋一小袋分装好了的青菜。青菜都已经洗净并且焯过水了，一袋袋装起来，冻在冰箱里即可细水长流地吃。

父亲在老家打理了一个菜园，里

面种了不少青菜。青菜是好东西，可就是吃不了几天就长老了，没法再吃了。父亲便趁着青菜鲜嫩时拔下来，然后他和母亲把大批的青菜择好、洗好、焯水。我一眼就看出那些青菜是父亲装的，因为里面的菜装得很结实，食品袋的封口处打了个结实的结，看上去很规则。这种“手法”，毫无疑问是父亲的。父亲是个粗中有细的人，母亲大大咧咧，性子急躁，不喜欢做一些细节的事，所以家里一些细致的活儿都是父亲做。而且父亲装的青菜，并不是均匀的，有大袋的，有小袋的。父亲有他的考虑，做汤的时候用小袋的，做饺子馅的时候用大袋的。父亲的心思，我一下就能领会，这是父子间多年的默契。

看着一袋袋青菜，我的鼻子不由得酸酸的。其实，我拥有的父爱一直都是袋装的，细致贴心，温暖踏实。

想来我已经享受了多年“袋装”父爱。父亲没有学过厨师，不过他总是参与村里的红白喜事，跟着乡厨学了不少做菜技巧。他最擅长的就是做大炖菜和红烧肉，尤其是他做的红烧肉，比大饭店做的还好吃。我搬到城里后，总是惦念父亲做的红烧肉。那时我每次回家看望父母，回城时父亲都要给我带上他做的红烧肉。父亲的红烧肉，是袋装的。他把红烧肉分成份，然后一袋袋装起来。当时父亲为我装的红烧肉每袋量都很多，他总说：“你们借钱买了房子，我也没能帮上忙，弄得日子紧张了，平时伙食没油水，多吃点红烧肉补补。”其实父母平时根本舍不得买肉，只有我回家才会狠狠买一次，“大规模”地做一次红烧肉，为的是让我把红烧肉带回城里。

时间过得飞快，后来我们的日子越过越好。生活条件改善，大鱼大肉吃得多了。再加上我的年龄增长，体检时竟然查出了高血脂。父亲得知后，嘱咐我少吃点大鱼大肉。但我就是馋那口父亲做的红烧肉啊！怎么办，父亲再给我装红烧肉的时候，都变成小袋了。那一小袋红烧肉，只有三四块。妻子和孩子都不吃肥肉，我馋了就从冰箱里拿一小袋出来，加热后吃掉。父亲做的红烧肉，真香啊！

今年初，我又体检了一次。这次不仅血脂依旧高，而且血压也高了。没办法，年龄增长，再加上生活习惯不好，体检指标有好几项不合格了。父亲照例嘱咐我，要改变饮食习惯。这不，红烧肉再也不做了，改青菜了。袋子里的内容变了，可是“袋装”的父爱没有改变，反而更加深厚。父亲但凡听说什么蔬菜可以降脂降脂，便在自家的菜园里可劲儿种。“袋装”父爱，因此源源不断。

准备午饭的时候，我拿出一袋青菜，在手里掂了掂，心中感慨起来：这小小的一袋青菜里面，是深深的父爱啊！

## 一天一篇 小作文

□崔海波

《微习惯》一书的作者是美国人，名叫斯蒂芬·盖斯。2012年底，他回顾盘点自己一年的生活，感觉不太满意，希望2013年活得更精彩，其中一个强烈的愿望就是要健身，可又不想再制订计划，因为之前已经订过很多次了，都没有坚持下去。最后他想，管他呢，就做1个俯卧撑算了，于是，他趴在地上做了1个俯卧撑。从此，他的人生发生了美妙的变化，后来每天坚持做1个以上俯卧撑。不久，他一口气能做16个了，身体也好了很多。健身如此，其他也一样，比如阅读，每天至少读1页书；比如写作，每天至少写50个字等等。两年后，他拥有了梦想中的体格，读的书是过去的10倍，写的文章是过去的4倍。

《微习惯》这本书很薄，对我的影响却很大，它的副标题是“简单到不可能失败的自我管理法则”。换句话说，就是订一个小目标，并付诸行动，让行动变成习惯。

生活中最强大的武器是坚持，但是目标太大，有可能坚持不下去。最近有一个比较热的词叫“小作文”，小作文可以小到什么程度呢？斯蒂芬·盖斯的回答是：50个字。每天写一篇，日积月累，写作能力就会不知不觉中提高。

有一回，我所在的部门组织到一批少儿读物，准备送到外来务工人员子女学校。在捐赠仪式上，我给小朋友们上了一堂写作课，我从《微习惯》这本书的阅读体会讲起，鼓励大家每天写一篇“50字+”的小作文，几年以后可能就下笔如有神了。之后又陆陆续续在不同的学校搞过几场类似的活动，我都借机把讲课瘾，推荐《微习惯》这本书，建议同学们每天写一篇小作文。不知道大家听了我的课以后，有几个会写并坚持下来，哪怕有一两个，也是件很欣慰的事情。

每天晚上，打开电脑在键盘上敲敲打打，读书心得、天气冷暖、逛街买菜、上班路上的见闻等等都可以啰嗦几句，不管是50字还是500字，取个题目，以备日后查找。在自言自语、自娱自乐的过程中，反思说过的话，复盘做过的事，回味读过的书。日常工作

生活中，偶尔大脑短路，翻出硬盘里库存的图文，某年某月某日某事就会历历在目。前段时间，我要完成一篇关于它山堰的命题作文，苦思冥想间，记起多年前曾去过它山堰，当时正好遇到上游的皎口水库放水，河床水位升高，漫过堰体，场面很是壮观，我用相机拍了照片，回来后还写过小作文。于是赶紧找出来，直接复制粘贴，立马减轻了当下的工作量。随着时间的推移，我越来越感受到写小作文的好处了。

“目标不要太远大，微量开始，超额完成”。这是《微习惯》告诉我们的秘诀。微习惯“让你轻松成功并能保持成功的感受，真是太美妙了”。对很多人来说，写一篇5000字的文章感觉有难度，但写50个字肯定能实现。每天从生活中挑选一件有意义的事，记录下来，至少50字，上不封顶。微习惯策略摆脱了高期待值的压力，让自己一身轻松地行动起来，当习惯成自然，就会在不知不觉中达到曾经觉得可望而不可即的目标。只要提起笔来，50字是收不住的，偶尔文思泉涌、灵感澎湃，洋洋洒洒写篇千字文也不是难事。

积跬步以至千里，在新的一年里，给自己订几个小到不会失败的目标，比如写小作文，每天坚持，总会收到意想不到的效果。

第7282期 配图 李海波 投稿邮箱：essay@cnnb.com.cn

