

说好不低头

周末回娘家吃饭时，把我妈惹气了。

事情源起手机。餐桌上，我与爸妈说着话，心不在焉，只要听到口袋里手机传来大小动静，立马放下碗筷拿出来，看一眼，嘴角泛笑，叮叮打几个字。如此反复多次。我妈不乐意了，狠狠数落了我一顿，贵问我安静地吃顿饭很难吗？

临睡前，回想我妈的教训，我才惊觉自己的生活的确被手机绑架了，已经不记得上一次看电视和纸质书是什么时候的事了。痛定思痛，我下决心重新抬头做人，从明天开始，手机的功能只是接打电话和收发短信，远离平板，亲近电视和纸质书，回归正常生活。

第二天早上，送走儿子上学，困意犹浓却睡不着，心里空落落的，手不由自主地伸向枕边的手机。我安慰自己，只看今日头条新闻，看完睡个回笼觉。一看就不可收拾，QQ 信息，空间，微信，一个也不能少。手机真奇妙，世界真精彩，而我很无奈。时间飞快，该起床上班了。

准备午饭时，我特意打开音响，择着菜，听

着音乐，蛮自在的嘛。但，手机里 QQ 消息的叮咚声不断，扰得人心神不宁。我对自己说，没啥大不了的，不过是要好的文友，无非是问今天有喜没有，不用看都知道。可是，谁知道呢，或许是别的事。想到此，丢下菜，在餐布上擦了擦，两步并三步扑向沙发抓起手机。就这样，边择菜边与文友天南地北地闲聊着，有一种子弹上膛不发不快的急迫感，不看人回复就对不起人似的。

午休，我索性把手机打入静音，做一朵安静的睡美人挺好的。翻了无数个身，静不下来，心里像有一团乱麻，缠得人心烦意乱的。最终，我打开 iPad，看了一集美剧，才带着困意眯了一会儿。

晚上同城文友相约聚会，我大喜，多好的机会啊，这回誓要把头抬起来。平时文友网聊热烈，神交甚久，见了面一定要好好交流一番。聚会的文友有十几个，初见喧哗热闹，大有相见恨晚之意。互相介绍，溢美，吹捧，各种正式社交场合下的寒暄结束，渐渐冷场，再找不到

网上神侃时的感觉，开始没话找话。今天天气不错，嗯，今晚夜色很美，呵呵。尴尬时分，服务小妹进来上餐具，不知谁问了声：wifi 密码是多少？很快，大家都有了找到出口的轻松感，纷纷低头或 QQ 或微信或视频或电子书，忙得不亦乐乎。手快的文友已把聚会照片上传群里，引来一片点赞。这是多么奇异的现象，十几个你挨我、我挨你坐在一起的朋友，相对无语，却在手机里聊得热火朝天。

我把希望寄托在睡前。关手机，关 iPad，关手提电脑，并请老公监督，随时提醒，严厉批评。终于，我打开了几天都没顾得上看的小说，打算把睡前一小时都交给这本向往已久的书。说实话，在这六十分钟里，我至少动了二十次看手机的念头，常常走神到书外。还好，我咬牙克制住了那一波波强烈的冲动，最终被浓浓墨香浸润入梦。

习惯了低头，想重新抬起头来，真是不容易哇。

(杨莹)

早些到

迟到，真是一宗奇怪的事。

对一些比较干脆的人来说，不喜欢去的地方，索性不到，喜欢去的地方，当然准时到，根本无须走中间路线，不必迟到。

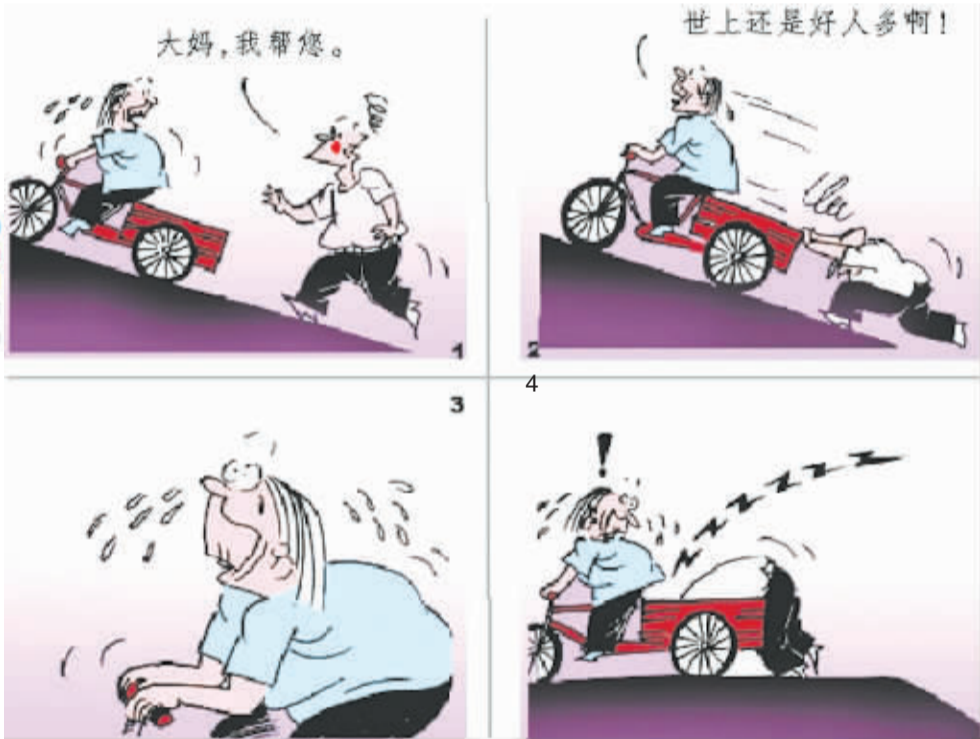
办公事，习惯早些到，提前 20 分钟，先到会场打点，不是为取得印象分，而是为办事从容。果然，客户也提早 15 分钟来做准备，还能与他做最后演习，而客户助手，却施施然准时到达，她没有迟，已受上司白眼。

早些到从此成为金科玉律。早起鸟或许也找不到虫子，但我已经早起，尽了力，没有遗憾。至于无关紧要的约会，一口拒绝，没有空，没兴趣，也不想出现，不到最好，谁没有谁会不行？

人家有事求我们，我们反而要早些坐在那里恭候，免得坏了人家兴头。我们求别人？准时则可。越是大人物越准时，故英谚曰：“准时乃帝皇之美德。”我等小老百姓，迟 10 分钟也算准时了，哈哈。

(亦舒)

互相帮助



哄人绝招



择友三试

著名作家木心曾经说过一句非常有名的话：择友须三试——试之以酒，试之以财，试之以同逛博物馆。堪称择友之秘籍宝典。

试之以酒。人们经常说，酒能乱性。生活中有不少人把自己伪装得严严实实，喝酒后，往往会卸下平日的面具。他们要么对自己取得的成绩大肆炫耀一番；要么痛哭流涕地诅咒怨恨自己怀才不遇。

相反，有些人喝酒时仍如平时谦谦君子状，或默然倾听，或淡淡地说上几句实在而中肯的话。这样的人谦和、真诚、表里如一，值得一交。

试之以财。生活中有很多人见利忘义，只要遇到机会，就把心中的道德观念抛到九霄云外。什么朋友情谊，什么法律条文，什么道德信仰，都被他弃之如敝屣。

相反，有的人无论面对多少金钱的诱惑，都能坚守做人的底线。这样的人敬畏良心，敬畏规则，敬畏天地，贫贱不移，威武不屈，富贵不淫，是我们最为理想的朋友。

试之以同逛博物馆。博物馆里宝藏甚多，面对琳琅满目的名人字画，玉器古玩，有的人赞美器物的精巧细致，而有的人却恨不得立时将这些宝贝收入囊中，占为己有。

前者是君子襟怀磊落之态，后者是贪者贪婪之态，孰优孰劣，不言自明。

在这个浮华喧嚣人心浮躁的时代，择什么样的人做朋友，更显得尤为重要。

(张燕峰)

得意忘形

儒家经常告诫人，不要得意忘形，这是很难做到的。一个人发了财、有了地位、有了年龄，或者有了学问，气势自然就很高，得意就忘形了，所以人做到得意不忘形很难。但是以我的经验还发现另一面，有许多人是失意忘形。这种人在拥有功名富贵的时候，修养蛮好，一旦失去功名富贵，就都完了，都变了，自己觉得自己都矮了、都小了，变成失意忘形。

所以得意忘形与失意忘形，同样都是没有修养的表现，换句话说，是心有所住，被一个东西困住了。真正学佛法，并不是叫你崇拜偶像，并不是叫你迷信，应无所住而行布施，是解脱，是大解脱。一切事情，物来则应，过去不留。

(南怀瑾)



哈哈一笑

资深躺枪手

老婆一下班就数落我：“你说你休假在家有啥用，什么都没干，你让儿子能跟你学点啥啊？你看看他写的那笔臭字吧，绝对是遗传自你，算是臭到家了！”

我囁囁着说：“好好地咱俩说话，你扯上儿子干吗？”

儿子咬牙冷笑道：“没事儿，反正你俩每次吵架都这样，我这都成了资深躺枪手啦，早习惯了。”

间谍

外甥上高中后开始住校，每次回家他首先抱怨的就是学校的伙食，说什么菜里没肉，好不容易买到两条炸鱼却比皮带还坚韧。

儿子在一旁说：“哥哥，你们学校不是有包

子吗，你为什么不吃？”

外甥神秘地说：“你不知道吧，我们学校的包子是馒头派出的间谍。”

儿子吃惊地看着他，外甥接着说：“你连咬两口都不带露馅的。”

不喜欢了

女生偷偷录下暗恋的男生的声音，设成清早的闹铃，这样每天就像是被他亲自叫醒一样呢，她幸福地想道。就这样过了一星期，她再也不喜欢他了……

宠物

课堂上老师提问：“谁家养有宠物？”只见小明举手说道：“我家我爸养了一只。”老师说：“那是什么啊？”小明说：“我也没见过，我妈说是狐狸精。”

让我爸无语的话

早上老爸骂我：“都快三十的人了，还一事无成，成天就知道玩，看看别人家的谁谁跟你一般大都开公司了。”我随口说了一句：“你跟马云还一般大呢，看看人家。”老爸顿时无声，瞪大眼睛看我，我是不是该跑了？

同一条毛巾

舍友洗脸洗脚都用同一条毛巾，我实在忍不住了：“你能不能干净点？洗澡、擦脸用一条毛巾也就算了，你擦脚还用这条。”舍友直接说：“都是自己的肉，还分什么高低贵贱。”我竟无言以对。

睁眼说瞎话

早上，我向老公撒娇，对他说：“老公，看着我，说我真美！”

老公闭着眼，说了句：“你真美！”

我问：“为什么不看着我？”

他说：“我不能睁眼说瞎话！”

长耳朵

小时候，看到别人抓着兔子的两只耳朵就把兔子拎起来了，我就问我妈：“兔子不疼吗？”

我妈告诉我：“兔子耳朵那么长就是方便人拎的。”

这句话深深地印在了我不谙世事的脑海里，我真的认为长耳朵就是让人拎的。直到有一天，我看到了一头驴……那天，我差点被踢飞了。

(王文)