

日新渐进 方得大成

■ 张明宁

生活中,很多人常陷入内耗:凡事苛求万全开局,因细节瑕疵反复推翻成果,最终在拖延与纠结中停滞不前。哈佛商学院研究表明,过度完美主义会大幅拉低工作与学习效率,这并非自律,而是心理学定义的适应性不良完美主义,是当代人情緒耗竭、行动力衰退的重要诱因。跳出执念,建立“先完成、再完美”的迭代思维,是治愈内耗、实现高效成长的核心路径。

心理学将完美主义划分为两类截然不同的形态。健康完美主义以成长为导向,接纳试错、持续精进,是正向的自我驱动力;而神经质完美主义秉持“全或无”的极端认知,将微小疏漏等同于彻底失败,把自我价值绑定绝对完美的结果,脱离现实盲目施压。绝大多数人的精神内耗,皆源于这种非理性的认知偏差,本质是畏惧失误、逃避不完美的心理怯懦。

过度完美主义的核心危害,是以空想的极致,扼杀落地的行动。真正的顶尖成长,从来不是一次成形的完美,而是始于完整落地、终于持续迭代。第二十一届菲尔兹奖得主王虹、邓煜的科研之路,恰好印证了这一道理。二人作为顶尖青年数学家,在攻克百年数学难题的过程中,从未追求“零瑕疵开局”。王虹攻坚三维挂谷猜想时,率先完成127页的完整证明初稿,即便初稿存在推导细节疏漏、逻辑不够凝练的问题,她也没有全盘推翻,而是基于完整文稿反复核验、同行复盘、逐段打磨,最终完善出严谨成熟的成果,成功攻克世界级猜想。

同为菲尔兹奖得主的邓煜亦是如此。他深耕狭义希尔伯特第六问题,没有囿于一次性构建极致完备的理论体系,而是先搭建完整的研究框架、落地基础推导模型,形成完整的研究闭环,再针对力学、动力学交叉领域的漏

洞持续优化迭代。两位顶尖学者的科研经历充分证明:高阶成就从不源于空想的完美,而源于不完美的持续行动与迭代精进。反观普通人的内耗,大多是因苛求开局完美,连起步的机会都自我剥夺。

“先完成,再完美”绝非敷衍懈怠,而是契合事物发展规律与心理逻辑的科学处事智慧。“完成”是搭建完整行为闭环,产出可复盘、可优化的基础成果,打破空想内耗的死循环;“完美”是立足真实实践,针对性查漏补缺、迭代升级。没有粗糙的初稿、落地的尝试,所有完美构想都是空中楼阁。完成是行动的底线,完美是长期的增量,循序渐进行方能实现质的突破。

破除完美主义内耗,本质是修得知行合一的通透心境。古人云“事有始终,物有渐进”,世间万事皆无一蹴而就的圆满,所有精进成长,都是循序渐进的沉淀。想要跳出执念枷锁,首

先要破除“全有全无”的绝对化认知,接纳“初成必有瑕”的成长常态,不苛求开局极致、不畏惧过程疏漏。同时需树立迭代思维,摒弃一步到位的空想,恪守“先落地、再闭环,先完成、再精进”的处事原则。更要明晰分寸边界:严谨是事成之后的精益求精,偏执是未行先忧的自我捆绑。以古训“日拱一卒,功不唐捐”的心态踏实行动,在实践中打磨、在复盘中小进,方能彻底告别精神内耗,稳步实现自我成长。

《荀子》有言:“不积跬步,无以至千里。”世间大成,从无一蹴而就的完美,唯有日积月累的迭代。成长的真谛,不在于开局惊艳、毫无缺憾,而在于敢于落地起步、勤于精进修正。放下极致偏执的内耗,秉持先完成、再完美的初心,日拱一卒,循序精进,方能于平凡实践中沉淀底气、突破自我,终得人生长足精进。



八月的絮语

■ 裴金超

知了挂在枝丫
噤哑了整个夏天
葡萄架垂着
紫水晶的风铃
蝉鸣撞上去
碎成酸甜的光斑

粉白的梦
顺着荷叶的叶脉
滑进淤泥

芦苇把悄悄话
纺成白絮
萤火虫提着灯笼
在草叶上
抄录没说完的絮语

荷花在水床打盹
微风是偷摘莲子的贼
被蛙鸣撞个正着

秋来山果烂漫时

■ 李娟

时光最是留不住,不知不觉中,山野悄然褪去夏日的炽热,已经盛装迎接金秋的到来。飒飒秋风乍起,吹熟了满枝的果实,浓郁的清香弥漫田野,裹浸着丰收的模样,甜滋滋的烂漫,格外惹人欢喜。

春秋秋收,农人一整年的辛勤耕耘,终将迎来沉甸甸的馈赠。如此美好的秋收时节,是多少人的心头好,盼之又盼呢。在我看来,于父亲而言,秋更像是沉重的担子,很落在他瘦削的臂膀上,毫不留情。

心疼父亲,所以,我喜秋,却怕秋。我的父亲,年逾七旬,至今仍留在鲁中老家,耕种薄田。父亲偏瘦,恰处古稀之年,依照传统的说法,是该称他为老头了。我的父亲,是个瘦老头。

父亲生于乡野,年轻时跑运输,常年奔波在外,鲜有空闲待家。可以说,他与山野打交道甚少,更别提与农活终日相伴了。

天南地北到处去,路途多有坎坷,他遇到的难,多,且难捱。最难的一次,在离家千里外的地方,车毁货损,搭尽家中所有的积蓄,还落下了外债。那段日子,我们苦到连年都过不起;苦到父母日夜操劳,拼命忙碌;苦到三餐恨不得顿顿咸菜就馍。

有人劝父亲,卖掉货车,至少安稳,再无风险;还有人说该去庙里上香求佛……

然而,父亲不敬神,更不信邪,他以静默的、倔强的笑,回应那些聒噪的善。他笑着打趣:“苦不苦,想想长征两万五;累不累,想想革命老前辈。”——与艰难时光的斗争,宛如恶战,而父亲从不怕,他信奉的,是长征精神。

凭借父亲的这股韧劲,我家很快渡过难关,生活日渐宽裕。

后来,父亲年龄大了,卖了货车,回到陌生又熟悉的乡野,拿起铁锹,在山坡上栽下多种果树,有板栗树、核桃树、山楂树、柿子树。父亲最初不懂栽培,不如果树的养护尤为烦琐,虫害、病害接踵而至……

父亲并未放弃,一脚又踏上种树的长征路。他辗转借阅资料、浏览视频,还虚心请教老农,一点一点摸索着、实践着。几个春秋轮回,满山果树开了花,结了果,每逢金秋,饱满的山果缀在枝头,像是一个个精神的娃娃兵,争先恐后地向父亲报到。咬一口,清甜的滋味由胃及心。

可是啊,我的父亲老了,眼花了,背驼了,手脚也不麻利了,搬不动梯子,扛不起麻袋,本该欢喜的秋收,变得沉重艰难。我们都劝父亲,不愁吃穿了,跟着我们进城享福,舍了那些山果。可这个老头儿,头摇得厉害,喃喃道:“怕啥,有长征难吗?”一如当年的倔强。

我知道,父亲体力虽不及当年,可刻在骨子里的精气神儿,其实一直都在呢。每年的秋,我便早早盘算日子:返乡,帮父亲忙秋。哦不,准确说不应该是帮,因为收获的山果,多被我们带回城,以饕餮欲。而父亲,他愿意。

于是,秋来山果烂漫时,盼,又怕。可想到父亲那句话,又不怕了……

给父母减了半勺盐

■ 叶艳霞

厨房里热气腾腾,我捏着那柄小盐勺,悬在肉馅上方,迟迟没有撒下去。冬瓜切好了,青白相间的瓜块码在盘底。肉馅里拌了姜末和蛋清,只差放盐这最后一道工序。按我自己的口味,这一勺下去刚好,可一想到父母,手随之顿住了。

母亲上个月体检,医生叮嘱她要控盐;父亲吃饭时,端上桌的汤他总爱兑些白开水进去。这些细节我都记在心里。盐最终只撒了一半,我低下头,凑近盆沿闻了闻,淡淡的,心里却踏实了。

蒸锅咕嘟咕嘟响起来的时候,我靠在灶台边,想起了小时候。那时,母亲剁肉馅,盐是凭手感放的,我总嫌她做的菜咸,她却却说“没盐没味怎么吃得下”。没说话,又夹了第二筷子。母亲舀了一勺冬瓜,送进嘴里,眉头没皱,反

难。她当年只管喂饱我,我却要喂得恰好,喂得健康,喂得让她尝不出我在刻意照顾她。这份小心翼翼,比剁肉累多了。

二十分钟后揭盖,蒸汽扑了一脸。冬瓜蒸透了,半透明的瓜肉浸在清亮的汁水里,肉饼浮在中央。这道冬瓜蒸肉饼,算是成了。我拿勺子舀了一点汤汁尝,淡淡的,只有冬瓜自身的清甜和肉香,盐味隐在背后,若有若无。心里咯噔一下,会不会太淡了?父母一辈人吃惯了咸,这点味他们尝得出来吗?我端着盘子往餐桌走,步子比平时慢,眼睛一直盯着那汪晃来晃去的汤汁,心里如同揣了只兔子。

父亲夹了第一筷子。他嚼了两下,没说话,又夹了第二筷子。母亲舀了一勺冬瓜,送进嘴里,眉头没皱,反

倒噎了一声,说今天的肉饼有瓜的甜味。我患着的心这才落下来,低头扒自己的饭,不敢让他们看见我嘴角翘了一下。父亲放下筷子,说道:“盐放得少,但好吃。”他只说了七个字,但我知道这是他给的最高评价。

父亲说完后低头喝汤,我也没再接话。吃完饭,盘子底只剩汤汁,清亮的,仿佛傍晚的天光。母亲靠在椅背上,说这顿饭吃了胃里舒服,不像往常那样老想喝水。我收拾碗筷时,忽然觉得这半勺盐减得值。以前他们教我尝百味,如今我只想让他们尝到一味清淡。清淡不是寡淡,是日子慢下来之后,舌尖才尝得出的清甜。那些年轻时候非吃不可的咸与辣,现在都不必了。他们不需要浓烈的滋味来证明什么,一碗软烂的冬瓜,一点肉香,

憨豆认主记

■ 李树坤

且留下吧。

振良说它叫“乐乐”,已养三年。此后,我每天早起遛狗,傍晚牵着它到小区外散步,有时候中午还要遛一次。我从网上精心挑选了狗粮,女儿还给它买来零食,给它备下了吃的喝的。当天晚上,一切安顿妥当后,它在客厅里转来转去不睡觉,估计是看不到旧主人了,才感觉这是个陌生的家。后来,熬不住了便进了小窝,蜷缩在里面打哆嗦,很紧张的样子。大概一周后,乐乐才适应了新家,不再蜷缩,睡觉时竟然四仰八叉地躺着,很是放松和享受。

有一天,邻居带着孙女到我家来,孩子逗着小狗玩。这时,我才知他孙女也叫“乐乐”,竟然与我家小狗同名。这怎么行,我怕邻里之间伤和气,便与妻子商议给小狗改名。我们想出“旺旺”“有福”“小宝”等一串名字,可叫时它却一动不动。看着它憨态可掬的模样,我随口道:“要不叫憨豆吧!”试着叫时,小家伙竟欢腾起来,上蹿下跳。后来,每次喂食,我都叫它“憨豆”,应一声便奖励肉干。不到一周,不喂它也认了这名。乐乐从此成了憨豆。

时光匆匆,憨豆来家已两年有余。振良时常打来视频问候,还给它办了宠物年卡。我嫌去店里花钱,便

自学剪毛、在家洗澡,几次下来也熟练了。去年他邀我们去赏牡丹,其实是孩子想狗了。憨豆一下车便疯了般满院狂奔,每个屋都要光顾一遍。振良说,它幼时在此生活过。两家人因这只小狗,走动多了起来。

有人说,狗一生只认第一个主人,可憨豆却让振良失了面子。那晚我们牵狗散步,路遇振良。他拍手高喊“乐乐”,憨豆撒着欢飞奔过去,却“嗖”地从他身边冲向我,围着我上蹿下跳。振良双臂空张,有些尴尬。我打圆场:“它改名叫憨豆了,再叫乐乐怕是听不懂。”自此我便知道,憨豆认了我这新主。

外出若时间较长,我们便带上憨豆。前年国庆节假期去曲阜游玩,景区不让宠物进,只好把它留在车里,特意给车窗留了缝。逛完回来取车,我一着急竟把钥匙锁进后备箱。正犯愁,车里的憨豆又叫又跳,我才想起那扇没关严的窗。寻了根钢筋弯成钩,从缝隙伸进去勾住门把手,妻子在外一拽,车门开了。放倒后排座,才从后备箱取出钥匙。那次还多亏带上了憨豆。

有时候,憨豆也会耍心眼儿糊弄我们。有一次它两天不吃不喝,没精打采,给它火腿肠也只吃了几块便吐了,随后又跑到院里吃草催吐。我以

为它是生病了,带它去了宠物医院,打针喂药,第二天才恢复精神。有个邻居说,他家的狗也常这样,其实就是馋了,不想吃狗粮。或许是吧,但它能把自己饿吐,实在憨得可以。

憨豆通人性。出门若不想带它,须先说声“再见”或“拜拜”,它便自觉躲到茶几下面。若是临走忘了打招呼,回来一看,它准在哪儿撒泡尿,或把沙发上的抱枕踢到地上。见我们生气,就自己躲起来,怎么叫也不出来。我只好拿肉干逗引,许久它才试探着探出半个身子。平时说话时,如果带有“出去”“吃饭”或“走吗”这些词,它都能听懂。甚至在电话里说句“你去哪里?”它抬头看我们一眼,便激动地抖动着小短尾,或跑到大门口等着了。

相处久了,憨豆已把我当成了自己的家,我们也把它视作家中一员。有朋友问我,养狗有啥好处?它既不能劳动,不能创造财富,只会消耗我们的劳动成果。可每当生活之味时,它能看得会出我们的情绪,便跑来跟我们玩一会儿。追一道它,心里便舒服了,日子也多了些滋味。有它陪伴,一家人其乐融融,何乐不为?

生活本就是这样的,烟火气里有你有我,也有那些不会说话的小宠物。这个中趣味,唯有爱宠之人自知了。

