

老狐是我认识的一个朋友，彼此加了微信后，偶尔聊聊天。有一天，他突然在朋友圈里说，他要一个人去走AT。所谓AT，是指美国的阿巴拉契亚小道，号称世界十大徒步线之一，长达3500公里，起始于佐治亚州的斯普林格山，沿着南北向的阿巴拉契亚山脉，途经美国14个州、6个国家公园和8个国家森林，一直向北到缅因州的卡塔丁山。

能全程走完AT的人，都是徒步狂人。一般情况下，路两周内就撤了，因为路途太苦。朋友老狐是下了决心去走的，他打算花长达半年的时间来走完全程。

“再不疯狂，就真的老了，再不作死就要老死了！”老狐在朋友圈里这样签名。他说：“内心的强大才是真正的强大，内心的富足才是真正的富有。钱没了还可以再挣，挣不来可以少花，但生命过去一天就少一天，永远不会再回来，生命富足才是真正的幸福！我一定要去完成它，不想等老了坐在病床上时，再去懊悔没有去走AT，把这一愿望列上遗嘱清单。”

据我所知，走AT对每个人都公平，想多吃就得自己不怕多重背。不论多牛的大款、大腕、大官，平时可以当秘书、司机、助理一大群人围着帮忙打理。但如果要走



扫一扫,关注“夜光杯”

杂咏

秦史轶

索居何以适,随车去海滨。回眸骚坛上,羽扇与纶巾。大可善辞赋①,妻唱多铺陈。言从诸子得,诗出百家新。字字须规整,言言皆细匀。词中多雪月,赋必写秋春。貌似崇苏轼,形同出李绅。四时设帷帐,卅里说人伦。休文方病膝②,宋二已焦唇。

怎及周夫子,百篇涉苦辛。枉然事雕琢,费力作搜巡。酸腐尚如此,学生犹隐沦。谪仙无落拓③,远海有遗珍。

谁说经纶腹,其文多细鳞。乾隆诗万首,能与沛公邻?绿竹芊芊出,青苔霭霭伸。南音如不假,北叔亦成真。喟然一长叹,子丑至戊寅。注:①大可,毛奇龄。②休文,沈约。③谪仙,李白。



AT,自己的东西就得自己背着。谁要是空着手走AT,后面跟着背包的仆人,那肯定要成为AT线上的最大笑话,这已经是AT文化的一部分,谁也不敢轻易破坏。因为AT线路是个很公平的游戏场,但也很残酷地把人逼回到最原始的状态,每个人根据自己的体力和支撑力,决定自己的路途,没有例外。

我觉得自己这辈子是不可能去走AT,所以特别羡慕老狐。

老狐去走AT了,基本没路,就在乱石上攀爬,负重爬坡,脚经常累得抬不起来。第一天下来,两条腿,大腿小腿一起抽筋,第二天背痛得要命,第三天脚趾头打了两个大泡。每天开始

起步时痛得钻心。如果顶风爬坡就会格外吃力,碰到上坡侧风,一不小心还能把人吹倒。爬山一身汗,只能穿单衣,但风大带走体温,一停就冷得发抖,只能不停地走。爬到草坡山顶,山上一无遮蔽,冷风极速吹过,会冷得让人喘不过气来。只能一边浑身打哆嗦一边拼命奔走,让身体尽快暖和起来。

走AT不仅艰苦,而且危险重重。山上有时会有熊,所以腰上还要挂一个防熊喷雾。有时路上全部冻成冰,奇滑无比,所有关节和肌肉都处于极度紧张状态,即使走得十分小心,用两根登山杖撑着,还差点摔跤。随身带一个固定帐篷。晚上,没有客栈时就在野外睡帐篷。有时半夜会突然狂风暴雨,半夜冷醒,发现睡袋已经湿漉漉的。每天爬山,衣服湿了干,干了湿,晚上还没法洗澡,有时甚至没有水喝。老狐说,走AT,第一要素就是能忍,冷热、饥渴、苦累,全都要忍得下来。

走AT真的很折磨人,没有坚强的毅力根本就走不下来。老狐走AT完全是自找的,虽然也有思想准备,但还是没意识到这么苦。连续几个月,不能尽情吃饱,只敢按定

编者按:它们大多不说话,听你倾诉,也可能高冷地走开;它们等你回家,给你陪伴与慰藉,让你欢喜让你忧,它们特殊的家庭成员。今起请看一组《你是我特别的爱》。

一晃,就到了退休的年龄,那些年梦想的诗和远方的日子就这么清晰地来到我们的眼前。为了实现这个梦想,首当其冲要做的就是换车。

我们约了试驾,到了店里,销售员察言观色,挨个车型介绍,我们摆了摆手说,不用,只选SUV型的。到了车前,人家习惯性地为我们打开驾驶门和副驾驶门,而我们却直奔车尾,打开后备箱,掏出自带卷尺,把后备箱高度宽度深度一通量,销售员一脸雾水地看着我们,不知道接下来该说啥好。我们如释重负地冲她笑了笑,说,这款车可以。接下来是填写各种购车表格。

销售员插了个空,忍不住问我,你们为啥量后备箱来决定买什么车?我说,为了我家三只猫能和我们出行,后备箱是它们的家,要保证猫笼子能放下。



素贞水漫金山寺 法海施法退洪水 水斗 (设色纸本) 朱刚

量吃,还会碰到各种无法想象的困难,环境恶劣的时候,仿佛回到了原始社会。但奇怪的是走AT的人都乐在其中。

可以不吃的苦为什么要去吃?花半年时间去做这个似乎没意义的事有什么意义?这个问题我一直想问老狐。

后来,我看见老狐在朋友圈说:“走过AT在野外接连冻了好几天之后,终于可以在文明世界的屋子里睡一次床,在度假村的花径上散一次步,吃一次烤箱里拿出的热披萨,喝一瓶冰爽的啤酒,坐在电影院里看一部电影……这时候,我们才会发觉,这种我们平时天天过的寻常日子,完全变成了一种无比幸福的高档享受。”

能吃上一碗面条,放上一包又麻又辣又香的调料,满足感就会油然而生;哪怕是能浑身干干净净坐在客厅里,都会感觉无比幸福。有时候放逐自己是另外一种新生,走过AT的人,会觉得人生真正的需求其实很少,人变得特别容易满足,性情也越来越平和。看了老狐的朋友圈,我恍然大悟。

经过将近半年的徒步,风雪无阻3500公

里,老狐终于走完AT全程,拿到了ATC颁发的完成徒步AT全程的证书。老狐说,感谢父母给了他健康的体魄,感谢过去的各种生活苦难和历练,让自己有这种去实现梦想的意志力。

看来,无论人活到什么年龄,都不能失去想法,有机会就尽力去实现它,不管这想法多么卑微甚至匪夷所思……因为有想法的人生才会有激情,才会有动力。

我相信老狐会一直在路上,用简单的态度做简单的事情,用单纯的心态走人生的道路。



动如脱兔



卯王

篆刻 孙钟炬

买车记

李美丽

我们接到装它的笼子后,它的叫声变成哭诉状。一股屎尿味扑鼻而来,我们回到家门口,直接带它去宠物店准备洗澡,没想到它又开始绝望地嚎叫,服务员把它强行从笼子里拖出来的瞬间,它像只壁虎一样,沿着店里墙壁抓跑起来。服务员准备用东西扣它,我马上制止,迅速抓住它的牵引绳,把它抱入怀里,一个顺势塞进笼子里。回到家,我们在洗

张利傅是一家跨国公司的主管,不论做什么,都是信心满满的。他深受公司器重,也深受下属敬重。回首来时路,有一则故事,是他百说不厌的。

那一年,在单亲家庭长大的他,14岁,从邻国到新加坡升学,成了某所中学超龄的插班生。

他的英文不好,然而,在学校里,除了华文一科以外,每一科的媒介语都是英文。每一堂课,他都木着一张脸,看老师的嘴巴像不慎被海浪冲上沙滩的鱼儿般,一张一合,流出来的,全都是鱼的语言,他听不懂。他从同学的脸上看到轻蔑,他从老师的眼里看到厌恶,渐渐地,倦怠爬上了他的课,厌弃盘踞了他的心。每天上课,他都痴痴地望着窗外,希望自己冲到这个为四堵墙圈成的樊笼,变成天上飘浮的一朵云絮。起初,老师会喊他:“利傅,不要做白日梦了!”次数多了,老师懒得再管他,索性当他是透明的。

年中,学校举行家长会,他应该和父亲一起出席,可是,他确知“鱼”的嘴巴不会流出好听的语言,所以,装病不肯去。父亲单独前往,他恹恹地躺在床上,像一叶萎蔫的咸菜;然而,一想到老师,他心里的恐惧便持续地发酵,使他觉得连呼吸都有点困难了。

在漫长的、焦躁的等待中,他终于听到父亲开门的声音。他紧闭双眼,继续装睡,父亲的脚步由远而近、由近而更近;然后,坐在他的床畔,轻轻“摇醒”他;他半眯着眼瞅父亲,等待着父亲把斥责的语言化成刀和箭齐齐向他射来。万万没有想到,父亲的声音竟然是拂过松林的微风,充满了欢欣和暖

你可能有过这样的经历,和商家的客户服务话不投机,口出怨言甚至大声嚷嚷,那么,你是否记得,当你处在“生气时间”的时候,对方客户服务是持怎样的态度呢?

全世界有数以亿万计的客户服务人员,每天工作在客户“生气时间”的最前列,他们如何应对客户的抱怨,是否能对客户恢复镇静,对于商家的信誉、口碑十分重要,甚至对于社会的和谐稳定都起着显著的作用;这些客户服务人员回到家里不能把工作遇到的不快、失落传递给家人。所以,就如何保持镇静,如何冷静地面对狂怒,客户服务人员是一个足智多谋的群体。

当年我公司曾经请专业培训机构从事客户服务有关的员工进行岗位培训。其中有一条叫“情绪主导”——就是当客户有

浴间,用新买的长柄刷给它洗了澡,好在三亚天热,它就自行晒干毛。我们这才稳稳地喘口气,然后说,今后永远不托运猫。

准备开启诗和远方的生活,三只猫是首先要解决的问题,我们只能选SUV车型,后备箱够大,敞亮,家里用的三层笼子拆掉一层,就可以放到后备箱,里面装上它们生活全部用品,它们也相当熟悉,习惯,没有一点不安全感。

为了今后出行,我得提前准备各种用品,为此,我走了个捷径,从网上寻找各种带宠物自驾出行的人做的小视频看,积累了很多经验,也买了一些实用的用品。

一切准备就绪,又赶上新的防疫政策出台,我仿佛看到我们带着三个毛孩子开车出行的愉快场面。

十日谈

你是我特别的爱 责编:郭影

白色的谎言

(新加坡)尤今

意:“阿傅,你真棒,老师夸你呢!”

一听这话,他霎时忘记“演戏”了,一下子从被窝里坐了起来,双眸圆睁地看着父亲。

父亲继续说道:“老师说你在学习上很安静,很专心听课,是非常用功的好学生。老师也说,你从邻国纯华文的学习环境转到英校来,在适应上需要时间,但是,到目前为止,你适应得很好,她很满意。她建议,如果你能加强英文的学习,学业成绩一定会日进千里,成为其他转校生的模范。”说着,父亲把一台崭新的电子阅读器递给他,说:“这是你一直都想要的,现在,你在学校表现良好,我特地买来奖励你。”

他双目噙泪地接过了他的“奖励品”,心里震撼得一句话也说不出来。他反反复复地想道:“原来,原来,老师并不讨厌我,是我多心了!”

这样的“觉悟”,成了他的驱策力,他利用电子阅读器发奋苦读英文,成绩果然像乘坐了直升机一样,节节上升。

多年以后,他才知道,其实老师当时给予他的都是负面的评语,甚至建议父亲让他转校。可是,睿智的父亲却以白色的谎言让他获得了自尊与自信;而这则谎言,也成了他学习生涯的分水岭,更明确地说,改变了他的生活。

现在,对于犯错的员工,他总是以鼓励取代斥责,他说:“善言犹如药酒,能治百病;恶语呢,却是鸩酒,会毒害他人的心灵、吞噬他人的尊严。试想想,你要让一个陷落在黑暗里的人改过自新、自我提升,不啻是痴人说梦啊!”

眼部肌肉,使情绪缓和、放松。这位培训师还特别强调她不提倡一种流传甚广的办法,那就是所谓“静音发泄”——按下电话的静音键,然后大声喊叫。

培训以后,我公司的客服水平有了明显的提高,有一位员工变得非常喜欢这份工作,特别是享受其中帮客户解决问题的过程。她称自己从来不会被客户的怨气“惹毛”,她专心地听客户发泄,注意建立和客户的关系,并积极配合为客户提供解决问题的办法。她曾经有两次收到客户送来的鲜花。

这位客服代表现在已经被提升为公司副总经理了。不久前,她在电话中告诉我:她把当年培训时学到的“情绪主导”和自己做客服的一些经验和案例编了一本培训手册,作为公司员工学习的资料,其他公司也请她去作过宣讲。

凡事都有另一面。最近我读到一个报告,说是客户服务作为一个行业来看,相当的不稳定,每一年的流动性达到25%~30%。这个报告认为,造成流动性极高的原因之一就是上面所说的保持了镇静而勉力克制自己,在顾客发火时要有礼貌、赔笑脸等。而员工为此也付出了相当大的代价,比如说精神紧张会持续很长的时间,所测得的血压普遍升高。而当在客户发怒时允许自然应对,允许作自我防卫的人则没有这些问题。

由此可见,在工作上的尽责和个人的健康防卫之间,每一个人都是要作一番斟酌和权衡的。

享受鸟儿灵动 的生命节律带来的 无穷欢乐感。