

幸福要靠自己找

知 言

几周前，老家表叔打来电话报喜——表弟的婚事定下来了，打算近期来市区拍婚纱照，让我帮忙推荐几家影楼。

我愉快地答应了：曾被全村人认为连生存都难的表弟，如今也收获了自己的幸福。

表弟是表叔的小儿子。记得他刚出生时，表叔兴奋得像第一次当爸爸，表婶也在一旁乐得合不拢嘴。表叔种了一辈子地，他把所有梦想都寄托在了表弟身上，希望他出人头地。

可表弟一天天长，大人们却发现了些许异样。到医院一检查才知道，是小儿麻痹症，没治！

“这孩子以后可咋过啊！”表婶愁得整天以泪洗面，表叔也没了往日笑容：“大不了多给他攒点儿钱，怎么过不是一辈子？”大家都知道，这不过是表叔的自我宽慰罢了。

因为身体原因，表弟初中一毕业就离开了校园。他不愿意一辈子“啃老”，于是去天津投靠一位远房亲戚，跟他学起了理发。

随后几年时间，我因为学业和工作的关系，回老家的次数不多，和表叔一家的联系就更少了，只偶尔从其他亲戚口中获知表弟的情况。

听说他这些年一直在天津闯荡，吃了不少苦。起初，跟着远房亲戚当了几年学徒，又在其帮助下开了一家自己的理发店。后来，理发店生意不好做，表弟准备改行。他常听顾客说起各地土特产如何受欢迎，就默默记在了心里。每年过年回家，表弟都要四处打听一番，了解沧州各县市都有哪些品质上乘、适宜运输的土特产。

很快，表弟就在天津一家市场租了摊位，专销家乡土特产，每天起早贪黑、一心一意打理生意。诚信是最有效的广告。没多久，他就与几家饭店签订了长期供货协议。

虽然辛苦，但回报是喜人的。表弟不但收获了事业，更幸运地结识了在饭店工作的女朋友。

上周末，表叔、表婶带着表弟和他的女朋友来了。我们聚在一起，感叹时光飞逝，更由衷地为表弟的幸福生活高兴。

幸福是自己争取来的。拍婚纱照那天，表弟发了一条朋友圈：“这世上没有绝人之路，如果一定有的话，那就拿起锤子，凿出一条路来！”



“做公益这事，上瘾”

本报记者 张智超

“王大夫，您又来站岗啦？按摩室什么时候开门呀？”最近这段日子，经常有人这样问王庆。

56岁的王庆是沧州医专附属医院按摩理疗科的一名医生，也是运河区市场街社区善行社志愿者服务队的发起人之一。

2014年，他与学生权万里组建了这支医务志愿者服务队，每周六都到市场街社区的活动室，为辖区居民进行中医讲座、按摩理疗和心理疏导等公益服务。

这些年，只要王庆一出现，活动室一准会被居民围得水泄不通，他也常忙得连水都顾不上喝。等人们都心满意足地回去了，他还要挎上理疗箱，为那些不便外出的居民上门服务。

在做公益的过程中，王庆接触到很多空巢老人，深深感受到他们的孤独和失落。于是，他又利用休息时间学习心理知识，一边给老人们做按摩一边进行心理辅导。

居民王秀兰说：“王大夫不但医术好，还特别会劝人。现在，我每周六都来活动室，就算没什么不舒服，也要找王大夫和大家聊聊天。在这儿待一上午，不仅身体舒服了，心情也好了！”

像王秀兰一样的居民还有很多。每次到这里来，他们总会带着自己做的美食、新鲜的水果，和大家一起分享。谁有什么烦心事、难事，都愿意跟王庆唠一唠，大家说说宽心话，出出主意，心情就好了很多。

在王庆的影响下，他身边的许多同事和学生纷纷加入进来，善行社成员从开始的8人发展到现在的几十人，既有医专师生，也有从事按摩工作的自主创业者。

近来，受疫情影响，按摩室暂时关闭了。按理说，平时工作就很忙的王庆，终于能好好休个周末了，可他反倒不自在了。

于是，他又戴上红袖章，到小区门口当起了志愿者，引导居民扫码测温。王庆是社区里的名人，许多居民都认出了他。大伙儿感激他的同时，也纷纷加入进来。

这些年，常有人问王庆，做公益图啥？王庆想了许久也没找到答案。图一个好名声？图一句感谢的话？好像都不是。“做公益成了我的一种习惯，帮助他人，更快乐自己。做公益这事，上瘾！”王庆说。

在别人口中，“数学是体育老师教的”或许是自嘲时的一句玩笑，可对赵华斌的学生来说，“书法是英语老师教的”绝对是一种赞誉。

小学时，因为羡慕村里老先生的一手好字，赵华斌拿起毛笔，一握就是30多年，光是中书协举办的国展就入选了8次，堪称获奖“专业户”。

英语老师的书墨情缘

本报记者 张智超 摄影报道

赵华斌似乎并不是一个在意细节的人——每天练字的字台是两张旧课桌拼的，写字垫纸的毛毡是用了10多年的电褥子改的……

但他练字从不将就——他最擅长楷书，哪幅字是什么时候写的、临的是什么帖、练的是第几遍……他都清清楚楚地记在纸上，方便随时翻看，总结经验。

45岁的赵华斌是沧县风化店中学的一位英语老师。在别人口中，“数学是体育老师教的”或许是自嘲时的一句玩笑，可对赵华斌的学生来说，“书法是英语老师教的”绝对是一种赞誉。

市集“偷师”

对赵华斌来说，书法是“童子功”。

他小时候，每当春节临近，村里“先生”门前总能排起长龙，都是来求春联的。

过去在村里，大家都敬重写字好的人，不管年纪大小，都称呼他们“先生”。赵华斌羡慕极了：不单单是因为那种被人尊敬的感觉，更希望将来有一天，自己的字也能贴在家家户户的门前。

凭着这份羡慕，10岁那年，赵华斌拿起了毛笔。

那时候，家里没有电视，房前屋后也没有游乐场，练书法就成了赵华斌最大的乐趣，毛笔是他最爱的玩具。每年过生日，要是能收到几刀上好的宣纸作礼物，那就更高兴了。

又过了三四年，写春联成了一门生意。一进腊月，十里八乡的“先生”都会去集市上摆摊写春联。这也成了赵华斌“偷师”的好机会。

只要周边有集市，天不亮，他就骑着自行车赶过去，一二十公里也不嫌远。冬天北风呼啸，逆风时，别说蹬自行车，连呼吸都难，赵华斌就搬着自行车，到路边干涸的小水沟里骑，因为那儿背风，省力。

可单靠在现场看，再回家凭记忆去练，难免有些细节会被忽视。自家大门上贴着的春联就成了赵华斌最早的字帖。

那些年，只要正月一过，他就



赵华斌书法作品



赶紧把春联联下来，保存好，一遍遍地临摹。

直到现在，这些春联还被他精心保存着。

找到“组织”

1997年，赵华斌读大一。

那年，为庆祝香港回归，市书协举办书法展，赵华斌想也没想就寄了一幅作品过去，那是他第一次参加书法展。

等待的过程远比作出决定难熬得多。

作品寄出后，“怎么还不来消息？”“到底能不能入展？”这些问题整天在赵华斌脑袋里闪现。他甚至恨不得住在收发室，以便第一时间就能收到主办方的来信。

一个月后，赵华斌终于收到了市书协的回信，通知他作品入展，并鼓励他再接再厉。更让他意想不到的，若干年后，他将

有幸跟随给他回信的人学习书法，而这个人就是现任市书协主席贾贇。

参加工作后，赵华斌成为一名英语老师。那段时间，他最大的乐趣仍是练书法，而最大的苦恼则是练书法的时间少了。

倘若仅仅如此，赵华斌勉强还能接受。最让他受不了的是找不到“组织”——没有志同道合的朋友，“不说像丢了魂儿一样，至少心里总空落落的。”

苦恼之际，一瓶香油为赵华斌敲开了“组织”的大门。

那天，赵华斌到邻村香油坊打香油，到家才发现，店主少收了10元钱。他琢磨着，对方卖一瓶香油可能都赚不了10元钱，扭头返了回去。

回到香油坊，赵华斌喊了好几声也没人回应，他往里走了几步，却发现香油坊老板正埋头练书法，“那股认真劲儿，怕是店里来了小

偷也察觉不到。”

就这样，一来二去，赵华斌和香油坊老板成了至交。

只要听说附近村子有擅长书法的“先生”，两人便约着一起前去拜访。赵华斌骑摩托车，香油坊老板则开着运香油的三轮车。村路坑坑洼洼，车斗里的香油瓶叮当乱响。

直到现在，赵华斌一听到玻璃瓶碰撞的声音，仍会想起当年拜访“先生”的场景，幸福感就会油然而生。

再到后来，身边有着同样喜好的朋友越聚越多，一伙儿人不抽烟、不喝酒，聚在一起就是练字、临帖。一大张宣纸在字台上展开，按人数裁剪，每人一小张，惬意极了。

获奖“专业户”

2008年，赵华斌加入沧州市书

年轻人一边熬夜标榜着“过把瘾就死”，一边却又在看到某某猝死的新闻时，战战兢兢在网上搜索：如何减少熬夜对身体的损害。

很多时候，他们熬夜并非自制力不够，而是无法舍弃这段完全属于自己的时间。

熬夜不好 但就是戒不掉

本报记者 张智超

凌晨一点，刘晓蕾仍毫无睡意。手机推送来一篇文章，题目是《熬夜的人究竟在熬什么》。她原本已经准备睡了，但还是忍不住点了进去。

“报复性熬夜”

看完文章，刘晓蕾彻底睡不着了。她觉得这篇文章就是为她写的，尤其是文中提到的“报复性熬夜”。

“报复性熬夜”是什么意思呢？文中给出的答案是：人们白天太忙太累，只有晚上的时间才真正属于自己，为了让夜晚无限延长，所以不自觉地舍弃了睡眠。

3个月前，31岁的刘晓蕾成为一名二胎母亲。只是，二胎降生的喜悦感还没散去，她就深深体会到了什么叫身不由己——一边忙着照顾放假在家的老大，一边还要给老二喂奶、拍嗝、哄睡……

刘晓蕾觉得，只有在晚上孩子们全都睡着的几个小时里，她才能拥有真正属于自己的时间。

刷刷视频、打打游戏或是看

几篇帖子……就算眼睛已经很干涩了，刘晓蕾也愿意熬到很晚才睡。

深夜独舞的拼命三郎

夜晚不仅仅是“报复性熬夜”者们的乐园。与刘晓蕾不同，刘俊伟之所以熬夜，主要是因为工作。

35岁的刘俊伟从事媒体工作已经10多年了，尽管早就对熬夜的种种伤害心知肚明，但还是改不了深夜写稿的习惯。

对他而言，寂静的夜晚就是最澎湃的交响乐，总能让他在工作中保持激昂的斗志。

有着和刘俊伟相同感受的年轻人不在少数。

早在多年前，就有媒体做过一份调查——半数以上的受访者认为夜间效率更高，并乐于牺牲睡眠时间来完成工作；七成以上的年轻人会因工作上的压力和焦虑，难以拥有充分的睡眠。

当然，也有一些人之所以把工作留到深夜，并非追求效率，而是典型的拖延症。



知乎上一位网友说：“当熬夜成为一种习惯，总会不知不觉把工作做到很晚。而夜晚大块的时间又会反过来迷惑你，让你以为自己在晚上真的可以完成很多事情。”

对此，刘俊伟也深有感触，他时常开玩笑说：“截稿日期是第一生产力”。

尽管他十分喜欢这份工作，但偶尔也会倦怠，对工作提不起兴趣。可截稿日期又摆在那里，所以便在潜意识中安慰自己：“晚上还

有时间，晚上更有效率。”

从这个角度来看，这种情况下的熬夜更多是在逃避。

做好规划少熬夜

除了刘晓蕾、刘俊伟这两种情况之外，还有一部分人，他们并非在“熬”，只是比一般人睡得更晚。

48岁的王爱东就是如此。

他是一位夜班出租车司机。“每天19时接班，7时下班，就这

么跑了10多年夜路，黑白颠倒早就成了一种习惯。”

不过像王爱东这样，已经形成固定生物钟的人毕竟还是少数。绝大部分人还是要听从自己的身体，跟随自己的生物钟。

对于刘晓蕾来说，简单地让她“戒掉”手机，并不能从根源上解决问题。而是要尝试在实际生活中找到自己与更多人的联系，让白天也属于自己，“黑着眼圈熬着夜”在网上寻找共鸣的情况也将减少。

而像刘俊伟这样的拼命三郎，则要认识到：睡得少，并不意味着比别人拥有更多的清醒时间。

所以，建议年轻人，别再一边熬夜标榜着“过把瘾就死”，一边却又在看到某某猝死的新闻时，战战兢兢在网上搜索：如何减少熬夜对身体的损害。

与其如此，倒不如把工作安排妥当，养成早睡早起的习惯。

“每天19时接班，7时下班，就这

