



女排夺冠与男足醉驾

夏天

10月1日，我观看阅兵式至尾声，对中国女排的花车游行特别关注。

我想到，在10月份前后，我国体育界有两个新闻形成鲜明对比。

一则，是以骄人战绩再夺世界杯桂冠的中国女排，直到庆功宴上，郎平主教练才对队员们说：“你们现在可以吃一点蛋糕了。”因为此前，郎平曾在接受采访时说：平时是不准女排姑娘们吃甜食的。

而另一则新闻，则是男足国门张鹭，在天津醉酒驾车被查。经检测，其血液内酒精含量高达起刑点3倍之多，已被刑事拘留。

曾有传言说，中国男足一些运动员，因为不职业的生活方式，如酗酒、吸烟、炸串烤肉来者不拒，致使身材走样、体能不足，走上90分钟的赛场，却只有70分钟的体能储备，因此屡战屡败也就不足为奇，有了“白斩鸡”的雅号。

上述新闻中的张鹭充分坐实了：个别男足运动员存在不职业、甚至“醉生梦死”的状态。

许多人或许不太清楚，职业竞技体育运动员，是非常注重饮食和身材管理的。他们要的不仅是瘦身，更要强调对身体机能的打熬。

甜食、酒精、甚至过度烹饪的食物，都

是职业运动员的禁忌。优秀如C罗纳尔多，在一年中的大部分时间里，不能吃烧烤、炸鸡，只有清水煮鸡胸肉、蔬菜色拉等寥寥几样单调的菜谱，陪伴这年薪千万欧元的顶级球员。

职业运动员对身体机能的极限追求，就像在赛车运动中，只有千锤百炼而成的锻造发动机，才能承受竞技状态下发动机舱的高温考验。而一般家用车的铸铁发动机，只会

在高压时刻掉链子。回到女排与男足男篮的对比——受到市场化程度不一的影响，女排的“低薪高能”，与男足、男篮的“高薪低能”，同样形成了鲜明反差。

但我们也要看到，无论是收入平平的中国女排姑娘，还是身价顶尖的世界级球星，他们有一点共性，就是其高度自律的职业素养，是配得上其各自杰出成就的。

习总书记在接见中国女排时表示：“平凡孕育着伟大。你们天天坚持训练，咬牙克服伤病，默默承受挫折，特别在低谷时仍有一批人默默工作、不计回报。正是因为有这么一批人，才有了中国女排今天的成绩。”

选手无论身处低谷还是高光，只有对训练全情投入，对理想不懈追求，才是问鼎桂冠的唯一通途。



把钱花光了,再回来安心上班

张叶荷

2.5元的茶叶蛋、5元一瓶的水、5元一根的玉米棒……这样的物价，原以为在上海才有可能，没曾想，在舟山也是如此。趁着十一假期，一行四人拖着行李就去了一个连地铁都没有的城市——舟山，美其名曰：吃海鲜。实际情况则是，四人中只有一人爱吃海鲜，在一个三线城市享受着一线城市的物价。

事实证明，假期选择去旅游，就等于选择了心甘情愿地把钱包打开，让钱“流”出去。

没有看到湛蓝的大海，也没有踩到干净的沙子，更没有体会到当地的风俗人情。十一长假的第二天，历经了2个小时的高铁和2个小时的大巴，一行四人怀着激动的心及“撒”钱的雄心壮志，踏上了舟山这个城市。

假期的第一个景点，便是普陀山。或许是假日的原因，在普陀山，我感受到了喧闹与宁静并存。喧闹的是，10元一人的素餐，就是一碗各种蔬菜煮成的汤菜和一碗白饭，无数的人涌进食堂，也有无数的人涌出食堂，风卷残云后，留下一地的泥泞与一桌的饭粒。值得肯定的是，每个人都主动带走了自己的饭碗并洗干净放好。此外，动不动5

元一瓶或10元的矿泉水，也让人望而却步。

宁静的是，坐在山间的石头上，让凉风暂时吹走炎热，带来一丝凉爽；看着眼前黄色的沙滩与嬉戏的人群，感叹着，原来不仅人类会用美颜等技术美化自己，也会用美颜美化自己所见到的景色，将“黄”海变成“蓝”海。

快乐的时光，总是短暂。在经历了第一天在普陀山参观了“人海”，享受了“骄阳”之后，一行四人果断放弃了游览著名景点的计划，开始了走走吃吃，大部分时间窝在酒店打牌的“有趣”时光。在此过程中，我们连连发出感叹，原来舟山的物价比起上海，也是有过之而无不及。

一次行程还未结束，下次的假期行程已经就绪。假期的最后一天，四人围在一起，将之前尽情“撒”出去的钱，来了个最终大结算。结算完毕发现，钱花了不少，在心凉之余，也燃起了对上班的热切渴盼之情，心甘情愿地等着上班。

此外，四人也兴致勃勃地确定了下一个行程——成都。成都的小吃多，相信一定适合我们这些不愿意多爬山，却又喜欢多吃美食的吃货们。



S小姐的双面生活

王菁

S小姐是我的一位好朋友，上个月她辞掉了大型国企的稳定工作，开始自己创业做起了语言培训。可以说是一切从头开始，对于一个已经不再那么年轻的80后女性来说，这个决定并不容易。S小姐只把这个消息告诉了少数几个好友，除了鼓励，我们似乎也无法提供更多的帮助。

为了不让父母担忧，S小姐白天忙前忙后自己学习各种技能、对外洽谈、寻找合作机会，晚上却保持和之前同步的下班节奏，在固定的时间和父母通话，甚至在时间已经不够用的情况下，依旧保证每个周末回父母家，然后还有模有样地和父母聊几句关于自己那份“国企工作”中的事情。向来是乖乖女的S小姐，就这样过起了双面生活。A面的她一无所有，重新学习，艰苦创业，B面的她工作安稳，朝九晚五，并且已经尚有资历。我问她这样的生活累不累，S小姐毫不掩饰地无奈一笑，承认真的是累极了。

这无奈一笑后面还藏着她从始至终都没放弃过的梦想。S小姐其实刚毕业的时候就不想去国企工作，但在父母的殷切期盼和当时的就业形势下，她选择了和现实妥协。而现在，经历了生活的一些洗礼后，S小姐选择了重新开始追求自己的理想。也许我们很多人都是曾经的S小姐，亦有很多人是现在的S小姐。

选择现实的安逸还是理想的热血，这似乎是一个永无结果的辩论。S小姐坦言自己从不厌恶原来的工作，但也不是心血来潮之下做出现在的决定，只不过，人生的不同阶段，生活的不同经历，会让人不断成长，不断取舍。

其实，人生本来就是一个不断选择的过程，但是不管做出怎样的选择，每一个选项都会带有一段奇遇，人生应该是有点故事才美好，不管这段故事是足够精彩的还是不堪回首，都是成就更好的自己的一段经历。

我和我的祖国

徐慧



近一个月来，有一首歌始终在脑海萦绕不去。是什么歌呢？想来不用说，大家也都知道，因为最近大多数人都有着这样甜甜的“小烦恼”。无论在做什么事情，不知不觉间“我和我的祖国一刻也不能分割，无论我走到哪里都流出一首赞歌……”就会自内心流淌出来，自上扬的嘴角倾泻而出，从牙牙学语的小朋友到年迈的老者，无一不是如此。

为什么这首歌能够这样红？具有如此广泛的传唱度呢？也许就是因为一个“我”字，“我”和我的祖国，让我们每一个人都能清晰地感受到与祖国母亲不可分割的纽带。

电影《我和我的祖国》中，七位导演拍摄的七部短片讲述的都是一个普通的“我”与祖国的故事，在历史的洪流中，这些普通的“我”似乎微不足道，但祖国迈进的每一

光耀浦江

汪昊



一路成年 一路成长

徐荔



最近芒果TV推出了一档真人秀节目——《一路成年》，起初是被网络上有关演员徐锦江的“反差萌”吸引，仔细看了两期节目后发现，参与其中的爸爸有点妙，除了“整拜”徐锦江和一位“素人”爸爸，还有“影帝”梁家辉、“达康书记”吴刚、“死了都要爱”的信。

据节目官方介绍，这是一档聚焦青春期与“更年期”的代际成长青春励志真人秀，旨在打破“中国式父子关系”的尴尬，促进和谐代际关系，父辈与子辈相亲相爱。节目希望通过真实记录与悉心引导，呈现和谐家庭，传承优秀家风。

看了前几期，感觉这简直就是成年版的《爸爸去哪儿》。一样在活动中不能用手机，一样体验较艰苦的住宿条件，甚至连主持人都是一样的“村长”。不同的是，这几位爸爸已经不再年轻了，孩子们也早就过了懵懂的年纪，不像《爸爸去哪儿》中孩子对父亲的依赖，《一路成年》中的亲子关系似乎更加耐人寻味。

在这一趟趟并不轻松的旅行中，我似乎看到了会出现在我生活中的“状况”。当爸爸不再是那个顶天立地的男人，当孩子自己有了独立生活的能力，当他们之间可能本来就因为不善沟通而有心结和隔阂，随着时间流逝，如果没有一个让彼此思考的契机，他们的距离是否会越来越远？最近一期节目中有个问答环节颇让人感

步都离不开一个个普通的“我”。

往远看，新中国的建立离不开每一位革命先辈的奉献，我们无法说出他们每一个人的名字，但他们都是与祖国不可分割的普通的“我”；往近说，阅兵式上每一位铿锵有力的战士是普通的“我”，阅兵式后参与群众游行的人们也都是普通的“我”，在电视机前关注着阅兵式的千家万户里有着数不清的普通的“我”，坚守在自己岗位上的也是值得尊敬的普通的“我”……

“无论外部风云如何变幻，对中国来说，最重要的就是做好自己的事情，不断深化改革，扩大开放，实现经济的高质量发展。”习总书记这样说。就如同阅兵式后群众游行中那般，从革命先辈到普通师生，从改革先锋到外卖小哥，每一个普通的“我”都应该做好自己的事情。

慨。每组家庭的爸爸和孩子分别背对背站着，爸爸根据节目组给的问题提问，孩子的答案若是“是”就要跨出一步。

“是不是有些话不想告诉爸爸”“是不是报喜不报忧”“会不会觉得爸爸管太多”“和爸爸在一起有没有过遗憾”“爸爸有没有错怪过你”“会不会为了梦想离开父母”……

问题一个个提出，每个孩子都做出了自己的选择。最后，爸爸和孩子一同转身，有的相距不过7步，有的则已是遥遥相望……

作为父母，在孩子成长的过程里，我们难免会出于各种各样的原因有缺席、有遗憾，也真的会忽略孩子已经长大、我们逐渐变老的事实。他是从什么时候就不需要我们的陪伴，自己和小伙伴玩得那么开心了呢？是从哪个阶段开始我们的“读心术”失灵，看不懂他在想什么了呢？又是从哪一天开始，要经过他的解说我们才懂这个词是什么意思、手机新出的功能该怎么使用？

相比起以往父母的“强势”，现在的亲子关系似乎都更为“开明”，可是有些长年累月的习惯和牵挂可能真的是改不了的。陪伴孩子长大的过程，也是每个父母成长的过程。父母要学着照顾、学着尊重、学着放手，学着习惯看孩子的背影。也希望，每个长大后的孩子能记得常回头看一看因为年迈而步伐越来越慢的父母，不要让彼此的距离太远了。