

好家风

我的作息表

都说“一年之计在于春，一日之计在于晨”，对于我而言，一年的大计在于元旦。正所谓：一元复始，万象更新。新年第一天起床后，我会马上打开电脑，好好检查上一年的作息表执行情况，在深刻的反思中改进。然后，精心调整新一年的计划，并打印出来。

我的作息表传承自父亲。从我识字时开始，就看到父亲的书桌上有一张作息表，以小时为单位，具体安排起床、跑步、三餐、工作、看报、读书、睡觉等日程。由于他有严格的作息安排，我们家每顿饭的开饭时间前后不会相差5分钟，所以全家人的胃都保养得不错。家人约亲朋好友见面，都会提前几分钟到达，几乎不会迟到。这也成了我多年的习惯。

父亲经常跟我说，一生只要把作息表安排好，就会过得充实，把时间用在刀

刃上，才有希望成功。静心思虑，父亲虽然没有给我们留下万贯家产，但他留下了宝贵的精神财富，有效管理时间便是重要的一项。

榜样的力量是无穷的。记得上小学三年级时，我就依样画葫芦，制定了人生的第一份作息表。父亲还亲自为我修改，并且提醒我：“每年至少要调整一次，最好放在元旦那天。”直到现在，我每年的第一天都会修改作息表，并且打印出来，放在书桌旁。

现在，我的作息表以小时为单位，在电脑里有专门的文件夹。为了遵照执行，我几乎谢绝了没必要的应酬，打电话通常不超5分钟，在微信上也极少闲聊。

时间是靠自己挤出来的，恰如鲁迅先生所说：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在了工作上。”多年来，

我除了上班、健身、周末下厨，我的时间大多数在书房里度过，读书、写作成为我生命的主旋律。

从两个儿子上小学一年级开始，我就对他们进行作息表教育。而且，我每年都会督促他们修改作息表，十多年不变。实践证明，这一方法十分奏效，他们都考入了心仪的大学，学习了喜欢的专业，毕业后发展得很不错。

有一次共享晚餐时，我提起了作息表的话题。大儿子感慨地说：“现代企业分秒必争，我们上班时通常以10分钟为单位，有时连上厕所的时间都没有。”小儿子开玩笑说：“还好，没以5分钟为单位安排日程。”

不管风吹浪打，潮涨潮落，只要有作息表的陪伴，我的双脚就始终走在坚实的土地上，初心始终如一。 □孙博

老来乐

小爱好

我喜欢诵读，但是，小学二年级学习拼音时，因病缺课一年，因此落下了字读音不准的毛病，这也成为我学习诵读的拦路虎。所以，我只能向家人学习、请教。

后来，老伴儿和子女成了我的老师，有时我也会向孙辈们请教。由于我虚心好学，不耻下问，也调动了家人的学习积极性。有一天，孙辈们提议，每周举办一次家庭诵读比赛，家人自报节目，登台表演；轮流当评委，评出优秀奖。每周的优秀奖月底汇演，再选出月冠军，然后由我出资购买图书进行奖励。这一活动一直坚持下来，我的诵读水平显著提高，家人也学到了很多知识，丰富了家庭娱乐生活。

我的小爱好调动了大家的学习热情，营造了良好的学习氛围，每个人都获益良多。这真是：有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。 □霍凤玲

同一屋檐

父亲种菜

中国人对种菜的喜爱，可能是镌刻在基因里的。

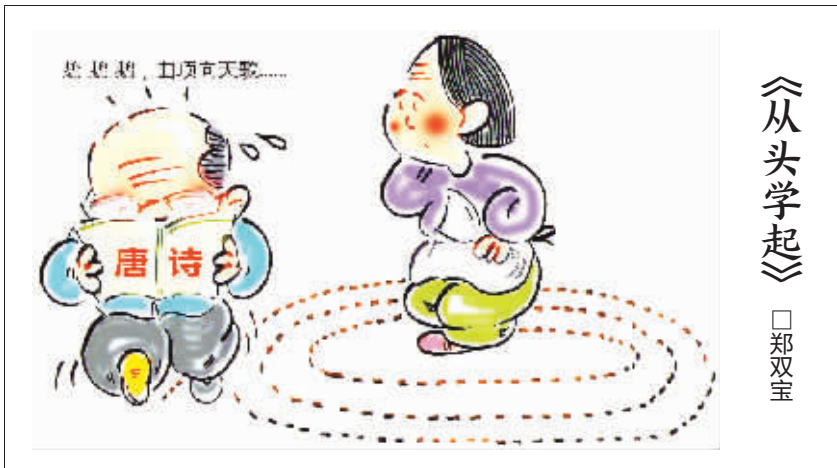
父亲也是种菜爱好者。他退休后，第一时间就和母亲回老家村里住了。我们村是蔬菜种植区，家家都以种菜谋生。我家在村里还有半亩田，于是父亲无缝衔接，操起家什，在那半亩田里种上了各种蔬菜。

别人种菜是为了卖钱，父亲纯粹是忙了一辈子，根本闲不住。父亲经常打电话告诉我们：白菜长成了，有空回来带走；黄瓜今天刚摘下来，不回来取就蔫巴了；西红柿都是自然长熟的，吃着可甜了……得亏老家在近郊，半个多小时车程就到家了，取菜也不麻烦。于是，黄瓜成熟时，顿顿吃黄瓜；西红柿成熟时，天天吃西红柿……但这样的后果很严重，女儿对某些平时很爱吃的蔬菜，都出现了拒吃现象。她这是真的吃烦了，就开始由“爱”生“厌”了。

父亲也很无奈。不管哪种蔬菜，种得太少吧，不值得种，也不好管理。种得稍微多一点，能把人吃烦。扔了？肯定不行。这可咋办？

最后还是女儿想了个办法：“这是爷爷奶奶种的‘爱心’蔬菜，绝对不能浪费。咱们家蔬菜泛滥成灾吃不完，可以送人呀！把蔬菜拿回城里，爸爸妈妈和好朋友分享多好！”

你别说，这一招还挺管用。从那以后，父亲再也不用担心蔬菜产量过高了，这些“爱心”蔬菜也有了更合适的归宿。 □牛学军



《从头学起》

□郑双宝

祖孙之间

孙子的兴趣转移了

孙子上小学六年级，学习成绩还算过得去，可就是有点沉迷电子游戏。不论是电脑还是手机，他都能当成玩电子游戏的平台。我们全家人都非常担心，生怕他沉迷其中，不能自拔，影响即将到来的小升初。

俗话说：知己知彼，百战不殆。为了寻找帮孙子戒除电子游戏的方法，我决定先从了解电子游戏入手，再对症下药。本来，我对孙子玩的电子游戏是非常讨厌的，但还是硬着头皮旁观。我发现，他玩的一些对抗性非常激烈的电子游戏，配音也犹如打仗一样，轰轰作响。我分析，这可能与男孩子的天性有关。

有一次，孙子玩完了电子游戏，我趁热打铁和他聊了起来。我问他：“你为什么喜欢这些游戏？”他说：“游戏里对打激烈，玩起来特刺激！”我说：“喜欢激烈的对打，喜欢刺激，那为何不去看看有关战争的书籍呢？游戏里的打斗都是虚拟的，说是瞎打一点儿也不为过。然而，战争书籍就不同了，可以说，绝大多数都是在真实战争基础上创作而成的。外国的就不说了，单说我国的，比如古典名著《水浒传》《三国演义》，现代名著《红日》《保卫延安》《亮剑》等，每一部描绘的战斗激烈程度，都比你玩的电子游戏不知要强多少倍。而且，看这些名著更有意义，对你的学习大有裨益。不信，你先看一部试试。”

在我的引导下，孙子从书柜里找出《林海雪原》读了起来。从那以后，我发现他看书的时间多了，玩电子游戏的时间少了。看完《林海雪原》后，他又相继看了《红日》《小兵张嘎》。我发现他在家的时候，除了做作业，其余大部分时间都在看书，真有点儿如饥似渴，而电子游戏好像已经被他遗忘了。有一次我问他：“看书和玩电子游戏哪一个更有意思？”他笑了笑说：“还是看书过瘾！” □申德明

退休生活

老伴儿鼓励我学游泳

前年年底，我退休了。刚开始的时候，我不知道如何打发空闲时间，就经常和老朋友们相约喝酒。我本来就有咽炎，经常咳嗽，这样大量饮酒，还导致了血压升高。老伴儿总是劝我：“不要抽烟喝酒，要多运动。”

有一天，老伴儿打电话让我去游泳馆接她。我第一次来到游泳馆，觉得很新鲜。室内宽敞明亮，器具整洁，池水清澈，有很多老年人正在学习游泳，还有教练在辅导。

于是，我想起了童年时游泳的事，游泳曾是我童年的痛。小时候，我家门口有一条小河，夏天时很多人在河里游泳。我胆子小，不敢下水，很羡慕别人在河里像鱼一样游来游去。上小学时，老师让我们去工厂里的冷却水池游泳。同

学们都“扑通、扑通”下了水，我却双手扒着水池边不敢动……

我正想得神，老伴儿看出我心动了，就鼓励我参加老年游泳班。就这样，我开始学习游泳了。

头几天，我有点儿紧张和难为情。教练看出来，就耐心细致地给我讲解动作要领。我按照要领慢慢游，渐渐地，可以游七八米了。但是我不会换气，一口气游不了多远，教练就接着热心指导我。

现在，我已经游泳半年多了，烟不抽了，酒不喝了，身体状态很好，咽炎消失了，也不咳嗽了。老伴儿很高兴，不再唠叨我了。我和老朋友们再也不相约喝酒了，而是相约一起去游泳。游泳给我的生活增添了一抹色彩，也让我越活越有劲头儿。 □张纳新

回忆杀

年货的记忆

在上世纪物质还不丰富的年代，购买肉、糖、面都得凭票供应。我们家圈养的猪，过年时送到食品公司屠宰，也只能自己拿很小一部分回家，其余部分给食品公司销售，然后给我一点肉票，留着以后买猪肉，慢慢改善生活。

改革开放后，生活物资都得到了保障，这时候我们家过年宰年猪，基本近一半的猪肉被带回家置办年货，并且按需要让屠宰师傅进行分割。有被留着春节吃的大块肉，往往有三四十公斤；有被切成一公斤左右的，留着春节期间到亲戚家拜年用，按老家的风俗到时再搭上一包红糖或者一盒糖果、糕点等；另外，蹄膀也切下留着，等到腊月二十八时，给家

里祈福用等等。

这些猪肉除了留着新鲜吃的以外，其余都要腌制起来，腌肉的缸被装得满满的。等腌制一个多星期后，母亲就将这些肉块晾晒出来。母亲让我架上梯子，把这些肉块挂在屋檐下朝南的墙上。

除了腌肉外，还有腌鱼。那时都是几家几户共养一个池塘，等到年底捞出来，每家分上几条鱼。除了留着春节吃的新鲜鱼以外，其余的都被腌成鱼干，等腌制好后也一起挂在南墙上。望着挂满的一排排腌肉和鱼干，母亲脸上总是挂满了微笑，在邻居的夸奖声中，我看到了母亲的满足和幸福。

家里置办年货除了准备腌肉、腌鱼

以外，母亲还要做豆腐、熬地瓜糖、做糕点、杀鸡等。而我则有一项重要任务，就是去买一些其他年货。那时我还年轻，腊月二十左右，赶上好天气，骑上自行车，带两个大口袋，去市场挑选一些蔬菜、点心、卤制品等，如莲藕、大蒜、大头菜、礼盒以及鞭炮、烟花等，装满两大袋，挂在自行车两边，再不知疲倦地骑回家。

置办完丰盛的年货，我们带着孩子也都回到了家里，母亲每天都会忙碌不停。起火，烫美酒，端上佳肴，一家人围坐一起，说说笑笑，其乐融融地欢度春节，至今想起来仍感到无比甜蜜和幸福。 □许正旺

“大学堂”版“智慧树”答案

【趣味益智题】

1.它俩都出剪刀；2.他买的是电笔；3.把“不”去掉；4.鳊鱼。

【看图猜成语】

1.一目十行；2.投笔从戎；3.不毛之地；4.约法三章。