不要把自己的一生困在同一天里

□小 王

很多年以前看过一个好莱坞电影，叫《土拨鼠日》，还有一些相同情节的其他几个版本的电影，其中都有一个相似的情节：一个每天迷迷糊糊混日子的普通人，有一天突然发现，自己被困在了同一天里！每天早晨起来之后，身边的每个细节——所遇之人、所遇之事，都跟前一天是同样的。

每每想到这个情节，都觉得不仅有趣，而且寓意无穷。如果把每次跟家人、同事相处的事件记录下来，我们会发现，我们常常是在重复同样的事情，同样的模式。

然而，今年的这个春节，却又让我觉得，生活其实真的会突然就变了。上班不必非得去公司，买菜不必一定要去菜场，哪怕是朋友交往，也可以是见屏如面。一切突如其来。这个原本最热闹的节日，一下子清淡了许多，街上稀稀拉拉的人，寥寥无几的商家，一天跟人说不上一句话，让人有种置身地广人稀的国外。

原本属于线上零售电商的淡季，因为疫情影响今年意外变成了旺季。线上教育、线上购物、线上直播等，突然被按下了快进键，一时间成为了生活刚需。大家足不出户，2亿学生涌入云课堂，数亿消费者涌入线上买菜，成为一次空前的，或许未来再难复刻的历史性画面。

这场突然起来的疫情，改变了所有中国人的生活，也改变了许多行业和企业的命运。无数的医护人员、社区工作者等冒着生命危险冲上前线，很多实体企业陷入停工困境。然而，这同样也可以看作一场突如其来的历史机遇，很多企业纷纷祭出了火箭速度。有的企业转型生产口罩、防护衣，为武汉疫情提供了实质性的物质帮助和精神援助。叮咚买菜、盒马、每日优鲜等坚决打赢“蔬菜保卫战”，BiliBili、抖音、快手等上线了线上直播课，助力战“疫”。还有好多传统企业，开始加速线上转型。

没人想到，自己的生活状态工作状态会以这种方式受到影响。以前学习枯燥的各种知识，在这时候，在这一阶段发挥了作用。疫情刚开始时，爷爷奶奶不知道疫情的严重性，坚决不戴口罩。而学过生物的人，已经明白了病毒传染的基本环节，知道必须带上口罩。面对朋友圈转发的各类新闻或谣言，拥有辩证思维的人看到新闻时能做到理性分析，不至于被带跑偏。公司要求员工转战线上，员工们必须重新学习，以往注重积累和学习的员工更快的融入角色，平日学习工作技能很快就有了用武之地。古人云：富不学富不长，穷不学穷不尽。这个社会一直在淘汰有学历的人，但是不会淘汰有学习力的人。疫情期间，同样是封闭，有的人可以玩两个月游戏，有的人却在趁机休整学习。等到重新开工时，必然又是另一番情景。

毫无疑问，经此一疫，能够最终活的更好的是善于学习和改变的人和企业，那些平时太过于模式化、不求改变的生活方式，会让你很难成为历史机遇的最终获益者，甚至可能被淘汰。无论如何，每一个扛过这场战役的人都应该庆幸，自己的免疫力通过了考验，也催使我们全面调整自己的生活。强者愈强，弱者恒弱，是历史不变的规律，也是人类系统的自我升级。

每一天都是不同的一天，每一天，我们周围的一切其实都在变化，我们要做的是跟着环境一起变化，我们反复地犯错、改进、再犯错……在重复错误、重复昨天中，进程缓慢地，学习为人之道，学习把自己做得更好。我们用一生的时间，在这些雷同的日子里、在这些重复出现的事物中，一点点地成长，直至遇见转折，实现弯道超车。

奶奶的假发

□小 圆

前些日子，在互联网上较火的一个话题是——“第一批90后已经秃了”，让人哭笑不得。不少大学生都认为自己“脱发严重”甚至“快秃了”。事实上，造成这一现象的很大原因都是年轻人的“不作不会死”，熬夜、暴饮暴食、无规律作息，都对毛囊健康的影响十分深远。冰冻三尺非一日之寒，如果不是工作费时费脑的程序猿，那么年轻人脱发的原因很大程度上还得从自身找起。毕竟科学研究表明，每个人每天掉70-100根头发以及季节性脱发都属于正常现象，无需太过恐慌。

所以作为过来人，我明白在玩“脱发”这个梗时，多少都有些戏谑和自嘲的心理。就好像20出头的时候，我们说自己奔三，30出头的时候，我们说自己奔四。

在我年幼的印象中，奶奶是一个特别爱美的人，体现在每到过年过节，她都会去烫一把时下最流行的卷发，再围上她的新丝巾，穿上新棉袄，倍儿显精气神。但是随着年龄的增长，奶奶的发量已经经不起卷烫的折腾，最多就只能把头发染黑。这次回家，跟奶奶在交流到要换什么发型时，她突然神秘兮兮地跟我说，要给我看个好东西。我好奇地跟在她身后，看她走进房间从柜子深处翻出一个层层包裹的布袋，打开一看，拿出一顶假发。我有些愕然，更愕然的还在后面。奶奶摩挲着假发欢喜不已，显然是对这顶假发的质量格外满意，献宝一样的想试戴着给我瞧瞧。看到她这么欢欣鼓舞，我也觉得开心又酸涩。然后，当她把头上的毛线帽摘下时，虽然只是短短的几秒，我才发现，原来不知道从什么时候开始，奶奶的头发已经变得这么短、这么少了，软软塌塌地被掩盖在毛线帽下，黄白相间……明明，在我印象里，不久前奶奶还是一头洋气的卷发。我鼻子有点酸，恍然间发现，奶奶的脸已经不复我年幼时那般热情洋溢了，有着无法掩盖的衰老和疲倦，被我们选择性忽略的年老。在我出生时，爷爷奶奶才四五十岁的年纪，正值壮年，而今我都快人到中年，他们理所当然地衰老、颓败…… 只不过，当奶奶戴上那顶假发，我惊喜地发现，这顶假发是那么适合奶奶的头型，虽然不是卷发造型，但参差错落的短发厚实有型、乌黑发亮。不夸张地说，奶奶戴上以后，一下子年轻了5-10岁。奶奶还说，这顶假发还是小区里的王奶奶给她介绍推荐过去购买的，优惠了不少、送这送那的，像极了我们淘宝购物时被送了满减优惠券的窃喜样子。而且假发戴起来，又轻便又暖和，也有特别的保养手段，不需要经常洗，实在是一种“返老还童”的良方。那一刻，我由衷地感谢假发生产商，庆幸有这样的技术让爱美的奶奶仍能找回昔日的如云青丝，并暗暗下定决心，奶奶的下一顶假发就由我来挑选了。

年 味

□小 袁

“噼里啪啦、噼里啪啦”，外面的烟花爆竹响个不停。依旧像小时候那般，用双手捂住耳朵才敢在外面一睹爆竹竞相争放。站在门前的空地上，空气中弥漫着浓浓的火药味，我知道，快要过年了！

从外地回到家，已是腊月二十八了。我错过了上街选对联、准备年货的活动，让我远离句式各样的对联和琳琅满目的年货！我也没能赶上热腾腾的蒸馒头，依旧记得唯一一次博得烧火的机会，而我却没能掌握好火候。而今，我只能依靠想象，感受着迎面扑来的热气和香味……

除夕夜的烟花爆竹是节日的前奏，就像战争前的号角，响亮而富有激情，向着新的一年进发。小时候，常常缠着爸妈给我买拿在手里玩的烟花，它们没有多大的响声，也不够绚烂，只能成为震耳欲聋的大爆竹的配角。小孩子在地面上挥舞着光芒，大人们在空中绽放着绚烂。夜空里，花千树，更吹落，星如雨！蓦然回首，站在一边看着父亲点着烟燃放爆竹，被冻地不停流着鼻涕的那个小屁孩不见了；点燃一个爆竹，迅速跑开的矫健身姿也不见了……

每年回家，油炸狮子头成为必不可少的环节。热锅里的油不停地往外炸裂，恐怖的画面把我想要尝试学习一下这个手艺的欲望都吓跑了。家里用的土灶，偌大的铁锅里倒进了将近五分之一满的油。炸狮子头对火候没有太高的要求，我总被我妈安插在烧火的空位上。虽说远离了被油溅了一身的危险，但是我却和油炸狮子头被隔离开来了，只能依靠着浓浓的油炸味连接起我的嗅觉和油锅里的美味。“妈，赶快炸几个小丸子，这么大的就好了。”我伸出一只手，使劲地给我妈比划着希望大小的丸子。我妈也秒懂我的意思，“今年最后给你做六个，待会儿你就过来，趁热吃了。”我钟爱的小丸子比狮子头要小很多，约是它的三分之一。它因其块头小，只要在油锅里“打个滚”，便是外酥里嫩了。“呼呼呼呼呼”，我使劲地吹着小丸子，一口一个，好像八戒吃人参果也是这般着急。

虽说我没能掌勺，成为一厨之王，但我却给自己封了一个响当当的名号——试菜师。每道菜刚刚出锅，我便凑近闻了闻，用筷子夹了一点放进嘴里，闭上眼睛，细细品尝，整套动作的连贯程度不输于专业的美食家。刚刚开始时，我还能保持我的专业性，色香味三者兼具才能顺利从我这边过关。而之后的酸甜苦辣咸，一次次地冲击着我的味觉，我也只能依据好吃与不好吃这个最简单的评价标准来开展工作了！

每道菜都有着不一样的味道，而我妈勺下的每道菜始终保持着原先的味道，它便是我的年味。虽然我尝遍大江南北，却独爱这浓浓的年味！

最美是你们，红豆物业人

□张 波

都说我们平凡,平凡的没人多看我们一眼。
就像天天的日出日落。
都说我们普通，来来往往，进近出出，
就像我们是小区里一个个丰巢快递的柜橱。
都说我们清闲,清闲时,人们觉得我们可有可无，
就像栽在小区里的那一棵棵小树。
都说我们质朴，小区里，常常看到我们修修补补，
就像寄居在业主家的那几位钟点保姆。

2020这个春节，是我们每一位平凡的红豆物业人历经的特殊，
没有返乡，没有回家，没有踏上春运的归途。
没能赶上家里的年夜饭，没能坐上家里的热烷头，
我们自告奋勇留在我们的岗位上享受着危险的孤独。

全城危急，全国告急，
“疫情”肆虐，“病魔”无情，湖北被“毒”，武汉被“毒”，
一个省一个省，一个市一个市相继感染上了“新型冠状病毒”。
说时迟，那时快，党和政府一马当先，官宣做主。
发出警报，发布政令，第一时间，习近平总书记作出指示，
李克强总理，亲临“疫情”前沿，想人们所想，急人民所急，果断指挥部署。

驰援武汉，驰援“疫区”，
各级政府行动起来，无数支医疗救护队踏上征程。
这是一场人民的战争，这是一场与“病魔”的战斗，
义不容辞的红豆物业人奋勇当先，加入了这支英勇的队伍。

挺身而出的共产党员，冲在最前列，引领起这支不忘初心的队伍。
平凡普通的红豆物业人，不甘落伍，勤勤恳恳的做好各项服务。
你们坚守的岗位在商业城，在红豆楼盘的居民小区，
在工厂区，在办公区，在售楼处，在小区门卫，
在地下车库，在电梯楼道。

做宣传，做家访，发公告，发口罩，做巡查，排户籍，
做清洁，勤消毒，测体温，做笔录，送温暖，送帮助。

2020这个新春佳节，像一封封“爱你”，“爱你”的情书，
有无数的感动，让人想哭。
带着满身疲惫，从阵阵阴影中大步流星的走出，
你们却收获了业主们的点赞无数，你们看到张张笑脸挂满串串红扑扑。
我们有时代楷模周海江主席给我们的精神鼓舞，你们终于尽到了红豆物业人应尽的义务。
诚为先，诺千金，恶莫为，善多行，创实业，须实干，有担当，显忠诚。《红豆弟子规》牢记在心，明灯指路。

你们说：再苦再累，再难再险，
只要小区安全了，家家户户才会安详舒服。
只要我们做到了，平安就会落实到家家户户。
宅在家里，为了让病毒传播受阻，隔离病毒，我们不会孤立无助。
只要“疫情”没有结束，我们依然会寸步不离，坚守在自己的岗位上。
这就是红豆物业人的真心流露！

这个春节，不但听不见喜庆的爆竹，也看不见人们走亲访友，拜年聚餐。
这个春节很深沉，很凝重，很静谧，也很矜持，
这个春节有危机，也有关怀，有惊恐，也有温暖。
夜晚，万家灯火的熠熠光影里，记录着你们红豆物业人的辛劳与收获，
清晨，鸟语花香的阵阵晨曲中，抒发着你们平平凡凡的自豪，
讲述着你们普普通通的骄傲。
这个春节，这个长假，这场战斗，最苦是你们，最美也是你们，
我们的红豆物业人！
你们唱响了2020红豆开年的第一季度，
你们传递着红豆情文化最真诚，最炽热的温度！

预防新冠肺炎疫情指南

为做好企业年后返工人员新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，企业需要做到以下几点。

报健康状况。返工前收集员工近期健康状况、疫情发生地居住史或旅行史和员工动向。每天了解职工健康状况，尤其是有员工密集工作场所或有集体宿舍的单位，要制定相应的健康检查制度，并由专人负责，严格执行。若有发热、咳嗽、乏力等症状，或近期有与野生动物或发热咳嗽病人接触史不要带病上班，应主动戴上口罩到就近的定点救治医院发热门诊就诊，如果有疫情发生地居住史或旅行史，以及发病后接触过什么人，应主动告诉医生。

测体温。在入口处使用快速红外体温探测仪，对所有进入企业的人员开展体温探测。发现发热症状病人，通知120急救车将病人转运到定点收治医院，如属其他地方的人员，劝导其到就近发热门诊就诊。

戴口罩。提前采购口罩等防护设备，提醒员工前往公众场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴一次性医用口罩、医用外科口罩等；空旷场所，不需要佩戴口罩。普通人（无发热、咳嗽等症状）日常使用的口罩，按照生活垃圾分类的要求，丢入“其他垃圾”桶；如果是疑似新型冠状病毒感染的肺炎患者及其护理人员，应将使用过的口罩作为感染性医疗废物进行收集处置。

设隔离留观室。每个工厂都要设置隔离留观室，对来自疫情发生地的员工，劝其留在原居住地；已经返工的，要求其自抵达后自我隔离或在工厂隔离场所观察14天。安排单人单间、相对独立房间设立疫区返岗人员厂内临时隔离场所。隔离人员如出现发热、咳嗽、乏力等症状，请戴上口罩立即到就近的定点救治医院发热门诊就诊。

开展爱国卫生运动。大力开展爱国卫生运动，加强健康教育，人人动手除“四害”，大搞环境卫生，保持工作生活环境整洁，预防疾病发生。环境及物品以清洁为主，预防性消毒为辅，应避免过度消毒，受到污染时随时进行清洁消毒。

一次健康教育。宣传卫生防病相关知识，教育员工搞好个人卫生，养成勤洗手等良好习惯，特别是班前、班后应洗手，提高员工预防疾病的意识。工作场所、尤其是人员密集的工作场所、员工集体宿舍，要尽量保证自然对流通风。参加会议时，建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。减少集中开会，控制会议时间。会议结束后场地、家具须进行消毒茶具用品建议开水浸泡消毒。食堂进餐时，采用分餐进食，避免人员密集。餐厅每日消毒1次，餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。下班后，回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

假期延长，家长如何与孩子和平共处？

□小 已

由于受到疫情的影响，家长和孩子们的假期被一再延长。对于家长们来说，长时间在家如何与孩子和平相处成为了家庭的头等大事。当学校正式通知家长们，开学日期延期后，不少家长就在朋友圈中发出了感慨和无奈。有的家长甚至说希望学校之后的暑假不放，把学生落下的学习进度补上。相信这个建议对孩子们来说，应该是比较受打击的吧。家长们紧张孩子的学习进度是可以理解的，但是家长的有效引导和高效陪伴，也能够让孩子们有所收获。

“不谈学习母慈子孝，连搂带抱。一谈学习鸡飞狗跳，上蹿下跳。”“前一秒如胶似漆，后一秒分道扬镳”这些网络流传的句子道出了每位家长的心声。但其实导致这个结果的主要原因在于家长自身的态度和做法。在家里，孩子们从游戏的自由状态转变到进入学习的自律状态是要有一个过程的。而多数家长都直接忽视了这个转变过程，要求孩子们立马坐好，认真看题目，进入到做题的专注状态。如若看到孩子们不能立马配合进入状态，大多数家长们就会开始指责“赶紧给我坐好”“你怎么不能认真点？”“眼睛看没看题目！”……，这样就会导致孩子们产生逆反心理，然后变成了学习时鸡飞狗跳的场景。

良好的亲子关系对孩子成长的影响是巨大的，那么如何在家与孩子和平相处呢？个人认为最主要做到以下几点。首先，避免做令孩子嫌弃的家长。先不说孩子，就是成年人也不愿意和自己嫌弃的人一起交流和相处。所以做一个不令孩子嫌弃的家长很重要。那么，想要做不令孩子嫌弃，家长们就要学会做到“三个不”：一、不唠叨。相信家长们都有被父母唠叨的经历，那么整天都被唠叨是什么感受，家长们应该可以体会。并且，家长的唠叨，是扼杀孩子责任感的重要原因之一。家长不停的唠叨和说教，容易让孩子产生依赖心理，他们认为反正有人会提醒，便不会用心做事。而当问题出现以后，就会把责任推到家长身上。所以，长期被唠叨的孩子，缺少责任感和独立意识，变得懒惰、散漫，难获得个性自由和全面发展。所以我们作为家长应该改掉唠叨的坏毛病。二、不拔苗助长。研究表明，孩子五岁的时候，大脑已经发育了一半，所以孩子要从小培养，是事实。但是如果家长急于求成，让孩子接触太多的不适合年龄的课程，反而适得其反。所以在家教导孩子学习的时候，应该选择适合孩子年龄的课题。三、不在孩子面前玩手机。这点其实家长们都知道为什么，但是做起来就会比较难。信息时代，手机变成了随身的必需品，成年人没事就拿出手机看下，已然成为了一种习惯。家长如果只玩手机或者电脑，不愿意和孩子交流、陪孩子玩，那么孩子慢慢也会迷上手机或者电脑。如果家长们减少玩手机的时间，增加陪孩子的时间，孩子也就不会被电子产品所吸引。

其次，多鼓励孩子，切忌比较。有这样一位“网红”妈妈，她自己不仅是斯坦福大学教育学博士学位，同时还培养自己的三个儿子，全都送进了世界排名第三的斯坦福大学。她在接受采访时说：“家长千万不要拿孩子去比较，要让孩子接受自己，相信自己。”心理学上有一种攀比叫“负性攀比”，指那些消极的、伴随有情绪性心理障碍的比较，会使个体陷入思维的死角，产生巨大的精神压力和极端的自我肯定或者否定。在芒果台的综艺节目《少年说》中，一个女孩告白母亲平日不要再拿她和学霸闺蜜进行比较，也不要用语言对她进行讽刺和打击。女孩在台上激动地对妈妈说：“你看看自己女儿吧！她也很努力的！”。有的时候家长们只看到了其他孩子的优秀闪光点，而忽视自己孩子努力的过程，让孩子产生挫败感，形成自我否定，不敢轻易去尝试，从而失去自信心。所以，家长一定要切忌拿孩子去比较。在对孩子的教育中，鼓励是最重要的，也是需要每天做的事情。

最后，多关注孩子的兴趣点。在家里，孩子们每天都要做的事情不光是学习，还有玩。研究表明：适当的玩游戏更能带给孩子好的影响。哪怕玩一个捉迷藏游戏，对孩子大脑成长和智力开发也有较好的影响。现在网络上有许多介绍家长如何带孩子玩游戏的视频，家长们可以参考，也可以自己创造游戏玩。希望家长们都可以和孩子度过一个和谐的假期。