

人生悟语

专注的力量

□王玉河

记得有位武林高手说过：“我不怕练一万种招式的人，只怕一种招式练一万遍的人。”做事情不在于多，而在于专注，在于精。古语说：少则得，多则惑。一个人的时间、能力、资源是有限的，想要样样都精、门门都通，往往一事无成。一个专注的人，往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要干的一件事情上，就好比照相机的成像，只有调整好焦距，专注于那个焦点，图像才是清晰的。

日本作家村上春树说：“没

有专注力的人生，就仿佛睁着大眼却什么也看不见。”俗话说：“一只手拿五条黄鳝，到头来只会一条也拿不住。”选准一只动物并一直紧追，是非洲豹在残酷的动物世界中的生存之道，因为它们清楚，每次只盯着一个目标，比同时盯着几个目标更容易成功。美国“成人教育之父”卡耐基在对一百多位成功人士进行分析之后，发现了一个事实，那就是这些成功人士都具有长期或在一段时期专注于一件事情的特质。“惟精惟一”“目不能两视而明，耳不能两听而聪”，都告诫我们要把心思安定下来，一心一意地把一件事情做到极致，就会像庖丁解牛那样游刃有余。你专注的程度决定了收获的程度，越专注，收获就越多。

俗话说：“用志不分，乃凝于神。”许多人急功近利，心浮气躁、朝三暮四，对什么事都只维持三分钟热度，恨不得在一天之内就完成需要很长时间才

能完成的事情，结果往往是浅尝辄止、半途而废。古人早就说过：“手艺门门会，床上无絮被”。一个人失败的最大原因就是把宝贵的精力无谓地分散在许多事情上。人与人之间之所以有差别，或事业成功或碌碌无为，或独树一帜或述而不作，都是差在专注的力量不够。

专注，要有目标，正如打靶首先要找到靶点在哪儿一样。目标是行动的指南，就像大海中的航船，如果不知道在哪里靠岸，加油又有什么用？哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、阅历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：27%的人没有目标，60%的人目标模糊，10%的人有清晰但比较短期的目标，只有3%的人有清晰且长期的目标。25年的跟踪研究结果是，那些3%的人几乎都成了社会各界的精英。

美国加里·凯勒和杰·帕帕森合著的《最重要的事只有一

件》，用轻松的文风讲述了一个重要的人生哲理：只有找到当下最重要的目标，专心致志地去完成，才能获得成功。没有目标的人就像河中的漂浮物，随波逐流，漂到哪里是哪里，其生活将是凌乱无序，慵懒苟且。但人生的舞台充满奥妙，目标是多样的，有的并不清晰，有的还充满着迷惑性，人们常常在选择的岔路口不知所措。一个人之所以平庸，不是因为他们才干不够，而是他们没有找到自己真正喜欢做的事情。俗话说得好：“男怕入错行，女怕嫁错郎”，选择对的目标是很难的，有时还要经历一次次的失败和磨难。在这个过程中不是所有的付出都能得到回报。但是一旦找准了自己内心深处最渴望、最感兴趣的目标，就会激起无限的动力和激情，别人眼中枯燥、无趣的历程，便会成为时时给我们惊喜的旅程。

专注于一件事，看似简单，其实是对毅力与恒心的考验。

为什么很多人面对困境和挫折，败下阵来？原因就是缺乏和生活死磕的勇气，缺乏专注的力量，缺乏锲而不舍的精神。有一句俗语说得好，能够到达金字塔顶端的动物只有两种，一种是苍鹰，一种是蜗牛。苍鹰之所以能够到达是因为它们拥有健壮的翅膀；而慢吞吞的蜗牛能够爬上去靠的就是它的韧劲和专注。小小的水滴，力量看似很小，但是日积月累，却能把石头滴穿。“十年磨一剑”“绳锯木断”“铁杵磨成针”也都是专注的结果。

阿基米德有句名言：“给我一个支点，我将撬动整个地球。”专注更需要一种浸泡精神，像个傻子一样，偏执地长期沉醉在某个领域。哪怕是很单调、很平常、很简单的一件事，只要把力量集中在一个点上，用心用情坚持做好，就是了不起的人。这种浸泡精神在一定程度上讲也是一种“熬”，有的时候甚至还是“煎熬”，熬过来了，往往会让你带来意想不到的收获。

活的呀！

要学活的东西，不要学死的东西！

学活的东西，变化起来比较容易，也就容易出新；学死的东西，变化起来非常困难，也就很难出新。

不成熟的，往往是活的；成熟的，往往是死的。

正如朱熹《观书有感》所云：
半亩方塘一鉴开，
天光云影共徘徊。
问渠那得清如许，
为有源头活水来。

砚庄晚风

为有源头活水来

□汪海权

一天，在济南市书协开会时，遇到了吴耀先生。

我问今年的中韩（中国的济南和韩国的水原）书法交流展中有一些儿童书法作品是否出自他的艺校，他说有十几件是。我说，我发现一个现象，凡是写隶篆的、写那些比较随意一些的隶篆的，还有写唐代颜真卿、褚遂良那种比较随意一些的楷书的，都写得比较好。凡是写那些比较严谨的东汉隶书，还有唐代的欧阳询、柳公权一路的楷书的，都普遍写得不好。我觉得这里面有些奥秘，请吴耀先生谈谈意见。

吴先生谦虚而狡猾，看他笑而不答的样子，我就忍不住

自己说起来了。

我说，山东社会科学院有一位朋友叫张清津，他从来没有练习过书法，只是对书法有些兴趣。一天到他家去，他从书架上拿了一本印有许多中国古代书法作品的书，一边翻着，一边跟我交流。突然他说：“我觉得那些写得比较随意的作品，即使有一些笔画写得不够精确，结果还是比较好；那些十分严谨的作品，如果某一个或某一些笔画写坏了，整个作品就不好看了。”

他的观点非常正确。一种书体，风格越是走向成熟，越是难写，当然也越是不容易从里面走出来。

所以，康有为就不主张写唐楷。他认为“至于有唐，虽设

书学，士大夫讲之尤甚，然缵承陈、隋之余，缀其遗绪之一二，不复能变，专讲结构，几若算子。截鹤续凫，整齐过甚。欧、虞、褚、薛，笔法虽未尽亡，然浇淳散朴，古意已漓，而颜、柳迭奏，渐灭尽矣。”“吾见邓顽伯学六朝书，而所成乃近永兴、登善；张廉卿专学六朝书，而所成乃近率更、诚悬；吾为《郑文公》，而人以为似吴兴，吾作魏隋人书，乃反似《九成》《皇甫》《樊府君》，人亦以为学唐人碑耳。盖唐人皆师法六朝，邓、张亦师法六朝，故

能与之争道也。”

我觉得，人人都有规范化、整齐化的倾向，魏碑、隋碑写规范了、整齐了，应该就接近唐楷了吧。所以，如果认识到康有为理论的精髓，就不会提出“激活唐楷”的命题来了。为什么要激活唐楷呢？唐以前的楷书就是



精心炮制。

干爷对待患者，从来都尽心尽力，细致入微。对有困难的患者，他都会先看病，考虑患者的经济能力再开药；对文化水平较低的患者，他都是耐心解释病情及注意事项；对远道而来的患者，他都是让病人住在家里，既方便治疗，还节省费用。

即便有的患者已接到医生的无情宣判，只要找到他，他总是尽最大的努力，让病人服用调理与安慰的药剂，减轻病人的痛苦，给病人以安慰。

凭着精湛的医术和博大的爱心，干爷赢得了病人的信任，乡亲们对他也都非常尊敬。祖领叔作为刘氏喉科的非遗传承人，每每说起干爷的医术，都惭愧地说：“年轻时没有认真学，很是后悔呀！”

后来我出来上学、工作，去干爷家的次数少了。印象里，干爷永远是慈眉善目，身体硬朗，九十多岁还能骑车赶集。

96岁那年，干爷摔了一跤，身体每况愈下，当年就去世了。出殡那天，我父亲披麻戴孝给他送终，乡邻乡亲和他治好的病人都过去吊唁。

岁月留痕

大医仁心

□高德刚

印象里的传世名医总是这样：每当瘟疫暴发，他们便临危受命，带着弟子立灶架锅，救百姓于水火。我的干爷刘桂勋，就是一个在鲁南豫北一带悬壶济世的名医。

从我记事起，但凡有个头疼发烧的，就被用自行车带到干爷家，等治好平安了再由家人接走。在那个物质匮乏的年代，干爷家的葱花面条、荷包鸡蛋的美味，至今都让我回味无穷。他家里好玩的东西很多，一面墙上都是小方盒，林林总总的都是中药。

干爷不忙的时候，就教我认识一些名贵药材：天麻、白芷、何首乌、人参等，既满足了我的好奇心，又对我进行了中

医普及，只可惜后来我并没有报考医科大学，辜负了干爷的一片心意。

我感兴趣的，还有一些炮制中药的工具。锉沫用的工具锉，碎药用的铁锤，生铁铸成的碾子，研粉用的乳钵……那时小孩子没有玩具，这些林林总总的炮制工具深深吸引着我。记忆最深的是药碾子，我坐在板凳上，骨碌碌地推着能玩上半天。

前年春节回去看望祖领叔，他领我到库房，让我看这些熟悉的、充满温馨回忆的工具。他笑着说：“这些都是你小时候玩过的，这几年添置了制药机，这些都没有用了，几次搬家都没舍得扔，还得留下存个念想。”

“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”我的父亲就是干爷怀着普救含灵之苦的大爱之心救下命来，认了亲做了他的干儿子。

上世纪五十年代，刚八个月大的父亲晚上突发高烧，命在旦夕。焦急的爷爷冒着大雪，用地排车和邻居二大爷一起，拉着奶奶和襁褓中的父亲到镇上医院救治。

到了医院，父亲呼吸困难，小脸憋得黑紫。经过一番救治，主治大夫告诉爷爷：“能用的办法都用了，孩子不行了，回家准备后事吧。”无奈，爷爷和二大爷拉着奶奶和父亲往家走。

路上一直沉默着吸烟的二大爷对爷爷说：“二叔，河对岸刘庄的刘桂勋是老中医，家有偏方，你要不就去找他碰碰运气，也不能眼巴巴看着孩子死呀！”二大爷的话让爷爷燃起新的希望，到家安顿好就急忙拿起衣服往外走。

此时已是深夜，外面的雪依然下得很紧。爷爷深一脚浅一脚，踏着结冰的老河到河对岸的刘庄去找干爷。

敲开门，见到爷爷，干爷很是惊讶，爷爷就一五一十地给干爷讲了父亲的病情。干爷二话没说，带上药箱，冒着大雪，踏着没膝的积雪赶到家里。

到家时天都亮了，那时的父亲已经奄奄一息，浑身抽搐。干爷先给号脉，又掰开小嘴看看，从怀里取出一个小包，拿出一个绿豆大的药丸。

他告诉奶奶：“嫂子，慢慢掰开嘴喂进去，能咽下这个药丸孩子就有救，咽不下就没救了。”奶

奶艰难地撬开父亲紧绷的小嘴，足足半天，药丸才被父亲慢慢吞下。

干爷放心不下，在外间和爷爷、二大爷一起烤火。过了一个时辰，父亲停止抽搐。又过一会儿，睁开眼睛骨碌碌四处看。天快黑时，已经能辨认亲人了。

在家里呆了整整一天，一直看到父亲安静地睡了，干爷才冒雪回家。

干爷救下来我父亲的命，千恩万谢的爷爷用八斗盛满礼物，让我父亲认到了干爷门下。

干爷从小饱读诗书，又出身于中医世家，对脉象把握精准，就像现在医院的精密仪器一样，很多疑难杂症到他那里就药到病除。

为了保证最佳药效，干爷最在意的事情就是中药的炮制。选买道地药材，回来晾晒、焙制，干爷总是亲力亲为。

祖领叔对我说：“中药的炮制太有讲究啦，你干爷那可是精益求精！”同一种药材，不同的入药部位都有差别，钩藤的钩与茎、枝，当归的头、身、尾，人参的参身与参芦，都要分别选取。就算是一些辅料，如醋、酒、蜂蜜，干爷都要亲自挑选，