日本知名的“作家醫師”、內科醫學博士志賀貢，曾提出過一個關於健康與人生的關鍵數字——0.8。他認爲,從健康方面而言,心臟每0.8秒跳動一下,也就 是每分鐘75下,是人體循環的最佳狀態。烹飪時原本加一匙鹽,改爲0.8匙,不僅最能夠引出生鮮食材的原味,對腎臟也不會形成太大的負擔。他進而指出,人 生需要一些舒緩的空間與餘地，而不是讓身心一直處于緊繃狀態。凡事盡力而爲,但不要過度追求完美而讓自己透支,賠上健康,也犧牲了陪伴家人的時間。幸福在 哪里?幸福就在0.8之外的那兩成空間里孕育着。

人生贏在“0.8”。對現代人來說,並不是不求進取,而是給自己留一些空間、一些追求、一些希望、一些寄託,不讓自己太滿、過溢,讓自己能走得更遠、可持續發展能力更強。比如對一件事情,我們付出了很大努力,希望收穫,但有時付出並不一定就有回報。這時,我們要有“0.8”的思維,要有寵辱不驚、從頭 再來的勇氣和力量。如果付出多少就想得到多少,或想得到更多,那就不能很好地接受現實,不能面對曲線成長,這都會阻礙自己的健康發展。事實證明,人的發展 都是螺旋式上昇的，如果只求垂直上昇,不要迂迴,摔下來可能更重、更慘。“0.8”思維也體現爲一種健康的生活觀。吃飯八分飽,讓胃部吸收得更好,保持身 體健康;做事出十分力氣,只抱八分成功期望,讓心情坦然一些;愛一個人,留兩分自由呼吸的空間給對方;獲取信息資源,不要“一網打盡”,要有選擇地吸收消 化;與朋友交往,不要求全責備,只求坦誠道同即可。如此種種,凡事留有一點餘地,留有一寸心路,我們才會有耐力把路走得更好、走得更遠,才能享受和諧的人 生、健康的生活、活着的快樂。

不要急着要生活給予你所有的答案,有時候,你要拿出耐心等等。即便你向空谷喊話,也要等一會,才會聽見綿長的回音。也就是說,生活總會給你答案,但不會馬上把一切都告訴你。

這才有滋味,這才會等到滋味。譬如,一朵花的開放,一樹翠綠的成長,生活的美好,是在我們的等待中一點一點地接近我們的。所以,如果你是一個急性子,希望不要苛求生活爲你變成急脾氣。請讓它在慢條斯理中,爲你孕育美好。

一個旅人,行走在路上。在一條大河旁,他看到了一個婆婆,正在爲渡水而發愁。已經精疲力竭的他，用盡渾身的力氣，幫婆婆渡過了河。結果，過河之後，婆婆什么也沒說，就匆匆走了。

旅人很懊悔。他覺得,不值得耗盡力氣去幫助婆婆，因爲他連“謝謝”兩字都沒有得到。哪知道，幾小時後,就在他寸步難行的時候,一個年輕人追上了他。年輕人說,謝謝你幫了我的祖母,祖母囑咐我帶些東西來,說你用得着。說完後,年輕人拿出了乾糧,並把胯下的馬也交給了他。

歲月是一棵枝柯縱橫的巨樹,而生命,是其中飛進飛出的雀子。如果哪一天，你遭遇了人生的冷風凍雨,你的心已經不堪承受,那么,也請你等一等,要知道,這顆巨樹正在生活的背風處,爲你營造出一種春天的氣象,一點一點靠近你,只要你努力了。

是的,回報不一定在付出後立即出現。只要你肯等一等,生活的美好,總在你不經意的時候,盛裝莅臨。

又是月中,我風雨無阻地去監獄探視他,儘管走之前,我已經將自己拾掇得非常整潔,可是,他一看到我，還是劈頭蓋臉地批評:“頭髮多長時間沒剪了?一個連自己都打理不明白的人,能成什么大事!”

儘管坐在他面前的我已經是一家擁有300多人的企業的頭兒了，但他總能從鷄蛋里挑出骨頭來。從反抗、習慣到最後的折服,我們父子之間的戰爭代價深重。

他很另類

他一直是一個另類的父親。

小時候,我是村子里最淘氣的孩子——今天打了二伯家出來偷嘴的牛，明天把三嬸家叨人的鵝攆得斷氣身亡，後天又率領本村的孩子與鄰村的孩子爲爭奪一個能洗澡的池塘而打群架……母親就是那時候被我又氣又嚇得了心臟病。

每次我在外面闖了禍,父親都不怎么責備我，卻經常在母親沒完沒了的例行嘮叨接近尾聲時,總結陳辭般地發言:“一個男孩子,不淘一點兒跟女孩兒有什么區別!”父親的話,是無聲的鼓勵與縱容,我更加無法無天。

那時候我家幾乎成了信訪站,每天飯點兒時總有人前來控訴我的“惡行”。那些“對不住”、“都是我管教不嚴”、“看我回頭怎么收拾他”之類道歉的話,向來都是由母親來說的,而父親總是給人家遞一根兒他平時捨不得抽的好煙,再沏上一壺好茶,默默地坐在一邊聽着。一次,等告狀的人走了,父親把我叫到跟前,問我:“你知道錯了嗎?”他第一次這樣問我,我懾于他的嚴厲,說:“知道錯了。”他一個耳光扇過來,打得我眼冒金星,我捂着迅速腫脹的臉,憋着眼淚問他:“我們今天去鑿冰捉魚,孫叔家三胖看小虎好欺負,趁他不注意把他推水里了,還把小虎抓的魚給拿走了。我讓三胖跟小虎道歉,他不肯,我不打他,他能把那魚還給小虎嗎?”母親這時也過來勸他:“本來嘛，這事兒本來跟樹兒沒關係,他還不是愛打抱不平。”“既然你也認爲自己沒錯,那你干嘛說知道錯了?”他的語氣嚴厲得像要殺人一樣，我的倔勁兒也被他激了出來:“那不是被你像要吃人的樣子給嚇的嗎?”這話一出口,我又挨了一個耳光,比前一個更有力。母親想上來阻攔，被他兇神惡煞地阻止:“我明白地告訴你,第一個巴掌打你,是因爲你是非不清,不敢堅持自己。你既然認爲自己今天做得沒錯,那你爲什么要說自己錯了?第二個巴掌打你,是因爲你懾于壓力就可以做違心的事、說違心的話。你聽明白了嗎?”

晚上躺在炕上,捂着熱辣辣的臉,想着父親說的話,越想越覺得這頓打挨得值。第二天晚上我們一家三口吃飯時，我親自給父親倒了一杯酒,然後又給我自己倒了一杯涼白開,舉起來對他說:“爹,我敬你一杯。你昨晚那兩巴掌打得好,我心服口服。”父親一聽樂了,把我的涼白開倒在地上，幫我倒了點兒白酒:“哪有拿涼白開敬酒的。”母親說他沒正形,他不買賬:“爺們兒間的事兒,你一個娘們兒不要插嘴。”

結果那晚,上小學二年級的我喝醉了,具體地說是被他灌醉了,醉得暖乎乎的。第二天早晨醒來再看他,覺得他跟別人家的父親很不相同,儘管他每天也跟他們一樣，日出而作，日落而息。

他也柔情

小學三年級時,最喜歡我的那個班主任調走了，新換的班主任對於我這個前任老師的得意門生十分不待見,不僅撤掉了我班長的職務,而且只要我的作業里有一個錯誤，她就會懲罰我把正確的答案寫上100遍。剛開始,我還算順從。每天晚上回到家,吃完飯就開始寫作業,常常寫到深更半夜。出于面子,我沒有告訴父母我被撤職的事情,他們也覺得奇怪,他們的兒子怎么突然間變得刻苦起來。到了第三天晚上,我再次寫作業時，突然心生委屈，一邊寫一邊掉眼淚。這一幕落在父親的眼里,他走過來問:“樹兒,有什么題不會嗎?”我倔強地不肯說,於是他開始翻看我的作業本，當看到密密麻麻寫的都是同一道題的答案時,我以爲他會發火,結果他問:“爲什么要寫這么多遍?”“老師罰的，說是爲了加深印象。”我如實回答。“那要是不寫100遍,你能記住這個問題的答案嗎?”他問我。我說:“能。”“那就別寫了,有那時間出去玩兒也比做這無用功強。”

我難以置信地看着他，確定他並沒有反話正說的意思之後,我飛一樣地跑出家門,一直玩到晚上9點鐘才回家。回來後,看到父親仍在等我,他問我:“明天老師問你沒抄100遍答案你怎么辦?”我遲疑地回答:“我就說這些題我都會了,沒必要浪費那么多時間抄。有那工夫學點兒不會的。”“怎么不把爸爸搬出來當擋箭牌?”他問我。“我的事兒我擔着,再說,我也沒錯啊。”他再一次笑了，語氣變得神秘地跟我說:“你天天寫作業寫那么晚,那些作業你都會做嗎?”“基本上都會做。”“那以後就挑不會的做，會的就不用做了。有時間多出去跑跑,男子漢,別整天獃在家里養成一副豆芽菜的身板兒。不過,不許耍滑,不會裝會那是蠢豬。”

可想而知，他的這套教育模式會讓我在老師那里得到多少批評，但有了主心骨的我並不以爲意。老師終于忍無可忍地找上了家門,毫不客氣地將他和老媽數落了一番，並威脅說:“你們家長要不配合着管教這孩子，那就請你們把他轉別的班去吧。恕我直言,這孩子要是再這樣無法無天下去，將來能不能吃上飯都不一定呢!”

“你放心,我明天就給孩子轉班。就你這種老師想教我兒子,我還不放心呢!”父親一把拉住又想道歉的母親,擲地有聲地扔出這句話。老師氣走了,我對他說:“爹,你放心吧,以後不管我在不在她的班里,我都年年考第一。”他大笑起來,大聲地跟我母親說:“燒幾個好菜,我跟兒子喝兩盅。這小子,是個男子漢,像我!”

大學録取通知書來的那天,他放開了酒量,卻被我灌醉了。對他的畏懼就這樣,隨着年齡的增長,在理解中化爲一種敬重。而我的那些狐朋狗友們卻一如既往地始終怕他，說他身上有種不怒自威的勁兒。

他更血性

大二的下學期,母親病倒了,肝硬化發展到肝癌，已經沒有了動手術的可能。確診的那一刻,母親執意要瞞着我,可是他卻說服了我母親:“別給兒子留遺憾,咱明天就進城,讓你每天都能看到他。”

關鍵時刻,沒有人能拗過他。母親確診的第二天,他便領着她來到了大連,在我學校附近租了一間平房。見到我的時候,他直截了當地告訴我:“你要是哭哭啼啼的，我和你媽一秒都不獃。”

到了人地兩生的大連僅兩天，他便謀劃好了我們一家三口的生計——用小平房開了個小賣部,晚上在小賣部門口支一個燒烤攤。我們學校門口那熙攘的學生流足以養活我們一家三口。

他的生意從第一天開始就特別好，而且日益興隆。就算是一個沒有多少文化的農民,他也是一個眼光與胸襟非同一般的農民:他上的貨從來不以次充好；對於來過一次的學生,他總能做到過目不忘,下次再來時就會熱絡地打招呼，想方設法地給予一些優惠；每到周末,他都會推出一樣免費的菜品,若是免費的菜品送完了，他會不惜高價從別的攤主手里買，也絕不讓他的顧客空歡喜一場。

每天晚上,安頓好母親後,我便去燒烤攤兒上幫忙。起初父親十分不滿:“你一個大學生老往這小攤小販的方向鉚什么勁兒?”我回答他:“你可千萬別看不起自己,這既是一個男人對家庭的責任,也是誠信爲本的‘做人訓練營’。課本里沒這個!再說了,多少商界人物都是從這樣的小攤兒做起的。”他聽了哈哈大笑,從此不再阻攔我,倒是很放手由我打點那些小生意。有時收攤時,還剩下一些肉串青菜之類的東西,凍起來也不新鮮了,我倆就烤了自己吃,當然不會忘了喝上一兩盅。也許是年歲漸長的緣故吧,每每酒精下肚,父親就會變得傷感,說的全是我母親的病,檢討自己不該抽煙,不該脾氣上來時拿我母親當出氣筒,不該這樣、那樣……常常是酒過三巡,我倆喝到眼淚汪汪,然後擦干眼淚,轉回頭給我母親一張笑臉。母親每次都貪婪地倚在門口,看着我們爺兒倆推杯換盞。她時常說:“我怎么看也看不夠。”

一年後,母親去世了,惟一值得欣慰的是,母親的最後時光並不像別的肝癌患者那樣被痛苦煎熬。母親在老家入土爲安之後,我和父親喝到爛醉，他對哭得沒有人樣了的我說:“我還陪你回大連,但咱得說好,等你畢業了,我就回老家來。那時候,你成家立業,我也好好過我的晚年生活,不讓你挂心。”

就這樣,沒了母親,我開始與他相依爲命,守着那個很小的燒烤攤，守着我們父子相伴的光陰。大四那年,系里將我定爲保研的人選,但我拒絕了,我太想早日工作,拿着工資給他買酒喝了。當我的導師爲此找到他時,他對導師千恩萬謝之後，憤怒地從箱子拿出一個存摺:“你不就是爲了早日掙點兒小錢嘛?呶,這些都給你。人家都說農村出來的孩子短視,沒想到,你還眞沒給我長臉。”我反駁:“現在大學生就業都那么難,就算讀了研究生不也一樣?”我以爲,這句話就算不能說服他，至少也讓他沒話說。可是,他卻順手拿起一個啤酒瓶，哐的一聲摔得粉碎,怒不可遏地對我說:“既然你這么說，那你當初何必考大學?如果你自己都輕視知識,那我告訴你,你念到博士、博士後也是個廢物!知識是啥?知識不是現金,你學了立馬就變成了錢。它就好比農家肥,那是無窮的後勁兒;它是向上的磚頭,一點點兒摞出來的。總有一天，你會比別人看得高、看得遠。人這一輩子是長跑,你以爲是只跑50米就冲刺嗎?”

父親的一番話再次點醒了我。晚上收攤後,我鄭重地給他斟了一杯酒,對他說:“爹,我錯了。我讀研,爭取做個有後勁兒的農家肥。”他一聽,笑了,將那杯酒一干而盡。

我說:“要是這樣的話，你就得晚幾年才能享清福了。”他大笑着揮一揮手,說:“看着兒子有出息就是福!跟你媽比,我多享了多少年的福啊!”

就這樣,他依然守着那個小燒烤攤陪讀。直到那個夏天,發生了那件震驚全城的大事。

我研二下學期的一個星期六,天氣很熱,有幾個社會上的小混混從晚上6點鐘一直喝到12點,還沒有走的意思。父親走過去勸他們:“小伙子們,都12點了,快回家吧,你們的父母好着急了。”沒人理會他的話,等他第二次去催促的時候，有幾個人不耐煩地說:“又不是不給你錢,催什么催!”另外一個人大聲命令:“再烤30個小串。”當我把烤好的肉串送給他們時,其中一個人摘下我的眼鏡說:“一個燒烤攤的小服務員戴眼鏡裝什么斯文!”我雖然滿腔怒火,但還是想要回眼鏡。結果那人把眼鏡扔在了地上,說:“對不起,掉地上了,你自己撿吧。”正當我彎腰想去撿眼鏡時，旁邊的一個人冲着我的後腰便是一腳,我一下子搶在了地上。

等我狼狽不堪地從地上爬起來時，第一眼就看到父親已經抄了一把菜刀冲向了那幫小混混,我趕緊死死地抱住了他,那幾個混混趁勢上前對我們爺兒倆一頓拳打腳踢。父親的菜刀揮舞着,不知道過了多長時間,一切都靜了下來。我看到一個小混混血淋淋地倒下了，另外幾個人慌忙逃竄,轉眼不見了踪影。

就這樣,父親成了殺人犯,儘管很多人都說那個人死有餘辜,可是,父親還是難以逃脫法律的制裁。宣判之前,我一直見不到他,在無數個失眠的夜里，我流着眼淚想剛強的他現在會變成什么樣子、會遭了多少的罪。

直到宣判那天,我才再一次見到父親。儘管穿着囚服,可他依然像往常那樣乾淨利落、目光炯炯。他被判處15年的有期徒刑。法官宣佈的時候,我沒有在他面前落淚。我不想讓他看到我哭哭唧唧的樣子。

第一次去監獄探視，他跟我開玩笑說:“這兒哪都好,有吃有喝有活兒干,就是饞酒啊。”我說:“等你出來了,我天天陪你喝。”那天,我們說了很多話,就像他一直在我身邊時那樣。等到我要走時,他望了我良久,喃喃地說:“兒子,我的好兒子,爹對不住你,以後要靠你自己了。好好活,活出個樣兒來。”

走出監獄,我在寒冬的街頭放聲大哭。從此之後,我懷着一份無處言說的悲壯,努力地好好活,希望每次見到他都可以讓他聽到好消息。儘管每次，他都會鷄蛋里挑骨頭地指出我的不足——但他說的一切,我都奉若聖旨。

那天,我隨意在網上瀏覽,看到了這樣一行字:“永遠不要當着一個父親的面，打他的孩子。”短短的十幾個字,頓時令我淚如泉涌……