



心灵鸡汤族

不要自怜，要过最实际的生活。爱是恒久忍耐，这是伟大的学问，必修的功课，解答生活问题的最好方法。



● 蓝 鱼

民女的早晨

9点上班，我6点起床，路上花掉40分钟，剩下的时间，就是我的女王时光。

闹钟是我的爱物，光动能，根据广播报时自动校准，SRS立体声闹铃，可以下载自己喜欢的音乐当个性闹铃。最近设置的是老版《倩女幽魂》原声大碟中的女声吟唱。优雅的古筝配上清丽无歌词的浅吟低唱，在这样渐响式的音乐中醒来，有种神清气爽的感觉。

拿两片面包塞进吐司机，往煎蛋器里磕一枚鸡蛋，刷牙之后躺在44度热水的浴缸里，德生收音机像个殷勤的老管家一样向我播报财经要闻，泡上10分钟，皮肤开始微微发热，从里而外地透出红色，肠胃开始蠕动，提示我们已经苏醒。

在脸上抹一层醒肤补水面膜后裹着浴袍回到餐厅，松脆的吐司已经弹出，单面煎的太阳蛋也等着我的宠幸，一个苹果一个香蕉切成块，淋上酸奶一搅拌，就是现成的水果沙拉。花20分钟将这顿简约不简单的早餐吃完，电视

里的《凤凰早班车》是我早餐的开胃小菜。

我会花10分钟用卷发棒卷出蓬松的花式发型，30分钟给自己来一个精致的妆容，10分钟搭配好今天要穿的衣服鞋子首饰和包包。每次出门时，时钟恰好指向8点。

8点10分登上公司的通勤车时，很多同事都还是睡眼惺忪，有的因为来不及吃早餐，还在座位上啃面包。这是常态，但常态不见得就受待见。偶尔听到男同事们说闲话，八卦的话题往往离不开那些一大早不修边幅的女同事。

我曾经有过一份很失败的职业，那时候大学刚毕业，啥都不懂，以为只要在单位兢兢业业就是好员工。干活儿很卖力，缺点是喜欢赖床，不到最后时限舍不得起身，赶急赶忙洗漱、风风火火出门、掐着点打卡、空着肚子干活。以防不测，我甚至在办公室准备了一套洗漱用品，预防赖床赖过头了也不至于蓬头垢面。

虽然我事情不比谁干得少，

但评价却始终不高。好几次上班后在洗手间刷牙都被主管瞧见，然后被叫去谈话，跟我讲考勤纪律问题。我很不服气，因为我只是把别人喝咖啡的时间拿来刷牙而已，值得如此大动干戈吗？结果是，当公司需要裁员时，我成了首批入围者。主管递给我补发的三个月薪水时，语重心长地建议我调整一下我的作息时间。

在家赋闲时，我看了《与女王一起生活》，介绍的是伊丽莎白女王在白金汉宫的日子。我一直觉得她应该是全世界最幸福的女人，但看完这本书，其中的一件事情让我很意外——虽贵为女王，她却没有睡到自然醒的待遇，实际上，她每天早上5点半就会被女仆叫醒，因为她7点半就得开始一天的接见与应酬工作。这2个小时里她要做什么呢？无非是吃早餐喝茶换衣服听BBC以及读《赛马邮报》，在我看来，这些事儿花不了半小时就能干完。

女王对该书作者霍伊这么说：女人最难看的时候就是刚起床的模样，当别人哈欠连天的时候，我精神抖擞，那我就是最吸引目光的女人。

抱着向女王学习的精神，换了新工作后，我开始调整自己的作息时间，上公交车时，我展现的是神清气爽；到了办公室，我看起来斗志昂扬。虽然在业绩上我并不比别人高，但老板看我的眼神却明显透露出赞赏。他不止一次说我就像一个时刻准备战斗的优秀战士。

我将9点上班6点起床的习惯就此固定，每天早上，就像赴一个与自己的约会，为自己做一顿早餐，给自己一个精心的打扮，充满自信地出门，迎接别人的欣赏与赞赏——我还是上班族，但我每天早晨都有140分钟的女王时光！

(马超摘自《好日子》2011年第8期 图/周弘)