

# 漫谈熬夜

最近,“他不是想熬夜,他是舍不得进入梦乡”这一句话引起了我的感触。它是被 RISE 的一个成员张颜齐在一档节目“大伙之家”里说的。

在节目里所谈的主题是“凌晨三点不睡的人们到底在想什么?”有很多理由和事情导致人们在宁静的时段不睡觉,比如考前焦虑如何把它缓解,裸辞后怎么办,抗衰老产品,熬夜的后果等等。

虽然很多人都知道熬夜对身体有害(此事给人们带来很有负罪感),但是越想越负罪感,反而自己越睡不着觉。很多睡不着觉的人都是属于被

动熬夜的,可是也有很多人是主动熬夜的。通常这种熬夜被人称为“作”。

张颜齐的观点有点不一样了,对他来说有很多现代年轻人都有一个共同的苦恼,那就是其实他们不是想熬夜,只是舍不得进入梦乡,也就是说因为一整天工作忙得要命。可能早上八九点就得出门上学或上班,上学的下午三四点才下课放学,之后还到下午下班一到两个小时,回家吃完晚饭还要做作业。工作的或许做到晚上九点或者十点才到家。如果轮到加班的时候可能十二点才能回家,属于自己的时间只剩下半夜的时间了。这是一件较复杂的事。

张颜齐的那一番话或多或少戳到了很多年轻人的心坎里去了。人人都知道熬夜是多么不好,可是在面对属于自己的时间只有在深夜的问题,人们不得不去做一些自己想做的却没有时间去做的事。

在我看来他这一句话说得非常道理,因为有很多年轻人多半在早上到下午之间都在做他们应该做的事,没有一点时间是属于自己的娱乐时间。所以不能说是年轻人不爱惜自己的身体而熬夜,而是因为属于自己的那么一点点时间本来只剩半夜。因此不得不

熬夜来延长自己的娱乐时间,给自己留下一点点的空间。

目前的年轻人的生活非常不容易,能在这么内卷的社会上混口饭吃、养家糊口,也一定在高压力的情况下完成工作连休息的时间都没有,只能说他们太辛苦了。

你说,熬夜是熬夜的人自己想要做的事还是在没有选择的情况下他们不得不熬夜呢?

**李丽雯**  
Lee Wynne Djunardi  
万隆玛拉拿达基督教大学文学院  
中文系本科  
指导老师:黄景泰  
2023年2月14日

# 爱好和热情



在“事业”这个世界里,通常优先考虑的是激情和爱好,每个人都必须有自己的激情和爱好,两者都可以增加享受工作的感觉。那么,激情和爱好有什么区别呢?激情是你真正想做的事情。同时,爱好是你打发业余时间的事情。两者都有相同的目标,即减轻压力,增加在某个领域工作的热情和快乐。

从四个主要方面可以清楚地看出差异:

1、工作。从这个角度来看,被视为一种爱好需要更多的时间和精力,而激情更容易,因为实现目标的强烈愿望。

2、时间。有空闲的时候爱好就去,而激情需要更长的时间,因为它不仅仅是空闲时间。

3、享受的过程。爱好使工作压力小,而激情在遇到障碍时会更加热情。

4、价值。如果从爱

好来判断,当然不会过多考虑问题,与激情不同,激情对问题有很多考虑和自信。

5、钱。两者都需要钱,但在使用上是不同的,因为爱好通常是跟随潮流,所以他们觉得需要花钱来跟上自己的发展,而激情并不总是花钱,因为它是自愿的,因为它的工作更有规律和有组织。赚钱的套路。

那么哪个更重要?其实两者同等重要,但在职业世界中更决定性的还是激情,一个公司会更喜欢激情而不是爱好,因为有了激情,就会有人在指定的岗位上更加积极地工作。那么如何培养激情呢?

1、你必须了解自己,学会知道你的主要目标是什么,你要诚实。

2、开放新思维,尝试探索新事物,光知道是不够的。所以通过从“知道一切”学习到“学习一切”。

3、利用空闲时间,时间是自己设定的,从你剩下的空闲时间学习和做你想知道的各种事情。

所以对于那些刚刚开始职业生涯的人来说,要对前进充满热情,永远不要厌倦新事物。

**吉里汶育民学校补习班  
经书班学生:庄配儿  
指导老师:渔夫**

# 约定

李豪森

好久不写了,也不知道如何记录,有懒惰,有彷徨。不是忘记,只是不知如何写,从何写起,害怕记录。

离职这件事情,一直都在想,终于在2022年的最后一个月实现了,由于没有跟家人商量,母亲和我大吵了一架,说我冲动,幼稚,太自我。我也一度怀疑过自己,害怕过回家,害怕面对身边所有人。我知道他们对我期望很大,我不能让他们丢脸,但是,结果我还是放弃了。

在家陪伴父母一个月后,我选择了踏上异国他乡的路。由于收到了三家公司的邀约,而且还都是小公司,不是需要在山区工作,就是在自营的公司拼搏,要么就是去听都没听过的野鸡公司探索。最后鬼使神差地选择

了野鸡公司,选择违约另外一家公司,不知道自己是否正确,站在三岔路口,没有退路。出发前的两天晚上都是忐忑睡不着,总是望着漆黑的夜晚胡思乱想,自己的选择是否正确,一会儿告诉自己是对的,一会儿告诉自己是错的,整夜叹气。

由于目的地是异国他乡,新冠疫情刚刚稳定。母亲把我送上车,我不停回头告别,我们之间不再提那些伤心的往事,我告诉自己不能掉眼泪,更不能让母亲看到我掉眼泪。但是我看到母亲微笑的脸庞上那滚动的泪珠,她双手告别,一直消失在我的视线里。

这趟旅程需要在香港转机,我无论如何都睡不着,一方面是累的不得了,另一方面是对未来未知的一种恐惧,那一刻脑海中告诉自己原来失眠的感觉是这样。原来,害怕失败的样子是这样,难道把自己逼到一种绝境真的好吗?我不知道答案,也不想知道结果。

人生在世,活着可能就是圆满,健康地活着就是幸福。给自己定一个计划,35岁的时候,回到父母身边,找一份安逸的工作,每周按时上下班,按时旅游。这种工作就像商场的保洁阿姨,保安大叔那样,无忧无虑,或许他们也有他们的苦恼,但是

我看不到。所以啊,人有时候自己也不知道想要什么样的生活,永远都是一个矛盾体。

当你实现一个目标,你会苦寻另一个生活的支撑点,否则生活的真谛或者说生活的意义就好像失去了调味料。

四处漂泊的人,为什么不脚踏实地埋头苦干,为什么总是被身边的嘈杂影响内心的选择。漂泊的人想要的应该是孩童时的那份安全和温暖,有爸爸,有妈妈,有外婆,有外公,有爷爷,有奶奶,有七大姑八大姨……,自己永远生活在他们的怀抱中,哈哈,梦而已,生活中早已修炼的刀枪不入,纵有软肋,也会自我修复。

巴厘岛,我来了,答应我可以吗?让我们共同见证我能坚持多久,共同见证可以活成什么样子。

# 减肥



小学的时候我还是微胖的,但那时就不会有什么打击,可能是因为当时大家都还太小,所以都不懂得打扮自己,也根本不存在什么外貌协会的一些问题。直到上小学六年级,因为身材的变化,我变得更胖了,当时就开始受到语言攻击。还记得那时,因为体育课去打球坐

车的时候,因为人太满了,位子也不够坐。突然一个男同学带着嘲笑语气说:“这里谁最胖就谁下车”,听到这句话大家都特别安静,然后见大家都没反应,他又说:“萝莉!你赶紧下去吧,不然车待会儿真的超重了!”当时的我也都是忍气吞声的。一回到家就开始运动减肥,但是一运动完,还是会大量大量地出汗,想着弥补运动流下来的汗。也就因为这样让我在初中一年级的的时候悲剧再次重演。

初中一年级,我的身材比之前胖得更严重了。每次穿体育服都特别紧,

在学校星期五除草的时候都蹲不下来。当时我还喜欢上了一个二年级的学长,很自恋的以为他也喜欢我,但其实他喜欢的是苗条漂亮的女生。课堂上我也曾因为坐一木头凳子被嘲笑,曾因为长得胖被同学羞辱。那时候我决定减肥,到了二年级稍微瘦下来一点儿,但是一点儿都不明显,还是会遭到全班人的嘲笑,每到一年一度的拔河比赛,班里人都会不顾我反抗帮我报上名,说什么长得胖力气就大,可是拔河当天是我生理期的第一天啊……

我在那所学校忍了整整两年。后来初中三年级因为疫情我们放了一次特别久的假,那时候也是我减肥最严重的一次。我每

天不吃饭,不吃零食,什么都不吃,只喝白开水,没事就运动,就算把身体搞垮也不愿再受打击了。终于开学的那一天,我确实瘦了很多很多,但是看起来还是肉肉的。直到初中毕业,我也一直在减,直到现在,我的饮食也慢慢变规律了,还是会很注意的。也就在几个月前,我再回到那所学校,我同学像看到了什么人一样,叫了我很大一声,以前嘲笑过我的男同学也都不敢出声了。虽然是这样,但他们一次次给我造成的伤害,我永远记得!

**刘梦莉**  
初中八年级  
山口洋南华中小学华文补习所  
LKP Norma Hidup  
Cinta Sejahtera  
指导老师:陈秀玲

# 学习与爱好

小时候我的爱好是收集邮票和娃娃,每当妈妈带我到商场,我就会要妈妈给我买一些我喜欢的玩具,其中是各种各样的娃娃和画画卡片。现在我还是把那些我喜爱的玩意儿收集在一个大盒子里,很少拿出来玩,因为我不是孩童,我已是学生时代了。

日子一天一天过去,我跟着时光快乐地成长,我的爱好已不同了,但是,小时候的玩意儿我都收好,作为纪念,有一些就送给我的表弟和邻居的小朋友了。

现在我是八年级的学生,我的生活方式也跟着改变了,因为很多功课要学习,我有补习数学、英语和汉语。为了学好各门功课,爱好也不一样,但是我会安排时间玩玩电脑游戏。现在我最喜欢的,就是玩电脑游戏。每当放学

回家,到了家已是下午时分了。放下书包,换了衣服,洗了手,匆匆吃了午饭,就会玩电脑游戏,玩啊玩啊……如果看到时钟是做作业的时间,我就会停下电脑,把作业做好,不必妈妈提醒我。或是逢到补习时间时,我就会去补习。而且妈妈常对我说:“学生时代的任务,就是要好好学习,不要浪费时间。”我很感谢妈妈的关爱和鼓励,妈妈真好啊。

我的英语比汉语好,我不喜欢汉语,但是学校的汉语老师常给作业,有很多习题我不会做,这样,我就要补习老师教我,汉语对我来说,是科目中最难的,难在汉字呀!

如果有汉语测验,我也就认真地学习,老师要我掌握好生词,不然的话,就很难做造句,老师说得对啊。老师还对我说:“爱霞,你的汉语拼音不错,你若加倍努力,就能掌握生词里的汉字。你就会进步,加油吧!”

可是,我总是感到汉字很难,昨天会了,明天到了学校又忘记了,因此,我的汉语考试有时及格也有时不及格,老师很失望,我也不难过。还好,老师没责骂我,只是对我说:“不管你得的分数多少,都要给我看考卷,我才知道你的弱点,明白错在那儿。希望你加油。”我点点头说:好的,好的。我知道老

师心里很难过,但她脸上还是有笑容,没显出生气的样子。她要我努力学习,为我打气,希望我能学好汉语。我想每位老师都一样希望学生勤学进步。

这里,我要感谢老师,我要更认真学习,做个听话的学生。希望我的汉语会进步。不会让老师们失望,就好像爸妈对子女一样,体贴,关怀,监督,他们劳累辛苦培养,莫不是为了子女的未来着想。老师就好像我们的父母一样,充满爱心辅导我们,为我们敞开光明之道。所以,我们要学会敬老尊师,好好学习为报答关爱我们的人。

同学们,来吧!让学习成为我们最先的爱好,争取未来的光明前途。

**爱霞**  
Kelapa Gading  
苏比亚老师指导

# 论红色

据说人们在兔年要穿戴红色或黄色的表吉利。说实话,我向来不喜欢穿戴鲜艳,何况老爸过世三年,该为他祭祀带孝心。就这样这三年习惯了天天穿着白色、灰色或黑色等服装。

可今年,带孝期过去了,疫情情势稍减了。我特意为自己,为儿女各添新衣。当然,兴味盎然多挑红色的衣服了。

春节期间,我还特别讲述中国人过年的习俗,如:传说中叫“年”的怪兽,它非常惧怕红色,大年三十常下到山村作乱吃人,

但人们团结起来,家家点燃红火,敲锣打鼓,放鞭炮赶杀除掉了“年”。“红红火火”的举动让人们凶凶化吉。

确实,红色是幸运色,是太阳的颜色,鼓舞了人们面对一切困境有勇气,有信心。我们华人在新年过节的时候把红色表吉利,祝贺的颜色。穿着红衣裳走亲访友或团圆聚会普遍受欢迎。总而言之,穿着红色的服装也是一种礼貌和庆贺吧!

**俞叔君**  
万隆融华华文学习中心学员  
2023年2月4日

# 兴趣爱好与学习

今天我因为参加了一个露营俱乐部,被爸妈批评了。他们批评的东西,其实也只是老生常谈,无非就是说我为高中生,应该全身心投入学习当中,说我爱好太多,影响学习。

我很能理解爸爸妈妈这种望子成龙,望女成凤的心态,毕竟哪家父母不希望自己的孩子有出息?可是我并不理解的是,大部分父母,包括爸爸妈妈,为何都喜欢用这一套说辞去绑架孩子,控制孩子,去剥夺属于他们自己的快乐?孩子是人,不是学习机器;至少我认为,几乎没有孩子能忍受只有学习的日子。

从小到大,我就有很多爱好,比如集邮、画画、运动。这些爱好让我的童年更加完整快乐。每当我不开心时,只要做这些事情,心情便会好起来;每当我无聊时,让这些事情便会陪伴着我,让我不再无所事事。甚至这些爱好,对我的学习和生活也有一定的帮助。学习方面,它能帮我缓解学习压力,放松脑子,转换思维,如此一来,反而让我的学习效率变得更高了。而且这些稀奇古怪的爱好让我有了很广的知识面,所以我写作文时有很多素材可以用,和别人聊天时也能侃侃而谈,



从而让我变得更加自信,敢于发表自己的意见。

可是爸妈为何就是看不到呢?他们只看到了爱好“占据”了学习的时间,却没有看到这些爱好对我人生的好处。或许这只是他们以前教育环境的局限性,认为高中时代,学生唯一可以做的事情就是拼命学习,一天二十四小时,至少十六个小时要用全力来学习,而其他事情皆是浪费时间的事情。他们却忽略了,我们孩子也是有感情的人,会笑、会哭、会累、会烦躁、会骄傲、会有想做的事,也有做不到的事,而不只是一台每天十六小时都打起十二分精神,能随时随地进入状态的学习机器。

我有很多兴趣,我也不会放弃这些兴趣爱好。我决定去和他们说清楚我的想法,试图说服他们接受我的想法吧。  
**黄培伦**  
雅加达英华学校  
(ACS Jakarta)  
指导老师:徐晖