

R 人生感悟
renshengganwu

历练是一种财富

□林丛中

朋友家的女儿小沈大学毕业,到我们单位当见习记者,开始了人生新的一页。因为熟悉,缺乏工作经验的她一有空便会向我请教,话题无非是如何做人与做事。我告诉她:“没有捷径可走,善于思考,每天尽力做好你自己就行。”又叮嘱她,生活就是一本书,读好其实不难,只要不断历练修正自我就行。

梅花香自苦寒来。通过不断历练,手脚勤快且悟性很高的小沈工作业绩很出色。这应了马克·吐温所言:“人的思想是了不起的,只要专注于某一项事业,就一定会做出使自己感到吃惊的成绩来。”

年轻人走出相对单纯的校园,面对生活工作的种种历练,不要一味等待他人指点,不要一味寻求成功的捷径,而是要勇敢尝试。历练,指的是经历的事多而富有经验。不要害怕会做错什么,即使做错了,也不必懊恼,人生本就是对错交织,亲身经历中总结的经验和教训,印象会更深刻,懂得应对挫折和困难,也会让人变得更加坚强与成熟。

生活中有许多事,刚出校门的年轻人想不明白挺正常,他们既抗拒着成熟,又渴望着成熟。依我看,很多人生经验与其向年轻人絮絮叨叨地传授,不如让年轻人自己去体会、去领悟,就算走了弯路,遇到挫折,要不了多久,他也会在眼泪中总结出经验与教训。作为过来人,即便是真要指点他们,也是点到为止就行。谁都是这么一路走过来的,人生要走的弯路,一步都不会少,适者生存,环境锻炼人,而年轻人最终也会在

跌跌撞撞中找到属于自己的位置。

生命本就是一个过程,该经历的,必须经历,该放弃的,需要放弃。在我看来,一个经历挫折后仍然保留赤子之心的年轻人是极有魅力的。你想,柿子没熟之前都是青涩的,早早催熟了也不好吃。人生也要经历得与失,才能心智成熟。

历练,是人生宝贵的财富。生活既充满生机,也潜伏危机;既非常现实,也有很多美好,需要我们自己反复品味和不断历练。没有历练,何来成长?而成长比成功更重要!放手,让年轻人在酸甜苦辣中摸爬滚打,生活一定能教会他们很多,并助力他们成长。



R 人生百味
renshengbaiwei

守时这点事

□龙建雄

国庆长假最后一天的傍晚,我送孩子上学,回家路上遇到塞车,约定好的小聚会迟到了。饭局上,我举杯以示抱歉,大伙却拦着不让。一旁的阿旺兄弟说,知道你历来守时,路上塞车又不是故意,何来道歉?桌上的其他朋友都附议阿旺。席间,众人不约而同说到了守时这个话题。

从单位出来单独创业的老叶说,为了提高工作效率,他一般会把手表调快五分钟,在部署工作、抓工作落实之时,大都按照提前五分钟来执行,这么多年,还真没有误过什么事。

说来巧,阿旺欣喜地说,自己也是这样子做。饭桌上,他们俩抬手一对表,果然时间一致,比我们手机时间快五分钟,大家连连称赞。

手表,是时间呈现的载体。著名作家肖复兴在《钟和表》一文说:“表,属于时间。”他还幽默地说,表是一夫一妻制,属于私人珍藏,我们很少会看到一个人同时戴上两块表在手,它吻合着我们每个人的心跳脉搏。手表就是你的红颜知己,相伴你的终生。所以,这在我看来,人是时间的主宰者,但最浪费不起的,也是时间。

现实生活中,追求时间最大的利用,言而有信,说到做到,这类人大体上趋好向善,追求尽如人意,深得大家喜欢。“你有多守时,做人做事就有多靠谱。”这句朴实的话,已经成为许多人交

朋友、通往来的共识。

守自己的时间,是一份自信。对每个人来说,时间在一呼一吸之间,可抓住每分每秒,全身心地学习工作,也可任由时间流逝,懒洋洋地躺着,无所事事发呆,这都是个人的权利。不过,时间是最公平的衡量单位,你对它狠一点,它回报你的期望也就多一点。每天早上,你六点起床洗漱,然后按照既定的时间有序地跑步、冲凉、出门上班,慢慢你会发现,早晨阳光正好,迎面清风徐来,眼前一切井然有序,就连每天乘坐的那趟公交车都是那么准时靠站。日复一日,这样的节奏养成了习惯,你陡然间发觉,自己的生物钟竟然比钟表还准确。

守别人的时间,是一份修养。活在社会中,需要处处与人打交道,谁也避不开,待人有礼有节,会显得交往谦和温雅,处事顺理成章。你来我往,互为尊重,彼此诚信,这种关系极为舒服和自然。倘若言而无信,宽己厉人,朝夕不分,那再好的朋友关系也会日渐淡然。遵守他人时间,既是一种换位思考,也是一种良好修养,守时,就守住了尊重,展现了严谨,在个人形象上获得他人好感。当然,守他人时也要做得适度,按时或是提前三五分钟为妥,太早则显尴尬,喧宾夺主,反而不好。

守时的意义,关乎个人道德修养,在于敬畏时间,讲究诚信为本,得到彼此尊重。



请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

F 非常感受
eichangganshou

与有恙的身体相处

□盛丽秀

人们习惯说“这世间除了生死,都是小事”,如果患了关乎生死的疾病就很让人忧心。

吃五谷杂粮谁都难免会头疼脑热,年初自己咳嗽不止持续将近一个多月,很难受,就到医院检查。检查报告把自己吓了一跳,报告和影像片子显示我的肺上长了结节,而且还是磨玻璃状,于是我陷入寝食难安的苦闷当中。医生的结论是目前结节还小,良恶难辨,只能定期复查。而在3个月、6个月等时间段的复查过程中,我的内心是很煎熬的,总是害怕结节长大,害怕恶变,有时我绝望的情绪无以复加。

有病以后,我开始反思自

己日常的一些生活习惯,如习惯熬夜,不运动,喜欢宅在家里,喜欢多思忧虑,总是陷入抑郁和压力当中……而这些叠加在一起对身体可能有一些伤害,更何况人到中年,身体的各项生理机能本来也是在走下坡路,它们需要时时保养和修复,需要积极运动、合理膳食和健康心态来调整,如此才能不断增加肌体的免疫力,抵抗和延缓日日逼近的衰老。

患病之后,我才觉得健康的弥足珍贵,开始调整自己的作息时间,尽量不在后半夜入睡;尽量遇事不纠结,不拧巴,不生气,不上火;尽量多运动,讲究健康的饮食。同时严格按照医嘱定期复诊,对待疾病做到在战略上藐视它,在战术上重视

它。

患病以后,也许在网上搜索相关资料多了,有时网站和社交平台等会突然蹦出一些案例,讲肺磨玻璃结节如何恶变,那时自己的心情马上变得低迷黯然;有时发现也有相似病症的人在网上现身说病,说自己的结节如何缩小和消失,那时真心为他们庆幸,并幻想自己也有如此好运。

患病以后,了解到身边一位好友相当励志,她做过肺磨玻璃结节手术,还曾因病切除了胆囊,如今活得生机勃勃,成天不闲着,忙忙碌碌。工作之余,她写文章、看书、打太极、养猫,有时帮亲戚销售水果,自己驾车、搬箱子,没有一点病态。她说生病的滋味也曾让她心灰



意冷,但人活着总要有一种精神,就是百折不挠的精神。她微信的签名是“我们要全心全意默默地开花,以花的形式证明我们的存在”。我想当一个人有这样旺盛饱满的生命力和乐观的精神,生死便已置之度外,她的经历给了我很大的信心。

有时,我们不知道明天和意外哪个先来,那就过好当下的时光。身体有恙又如何?那就与有恙的身体和平相处吧!积极治疗,调整心态,乐观积极地应对,就当病痛是一场磨炼,等凤凰涅槃,必将拥有重生的欢喜。