

Y 有此一说
ouciyishuo

豁达背后的底气

□牛政玲

一段时间的失眠,弄得我身心疲惫、烦躁不堪。每天吃过午饭,感觉两眼要粘在一起了,躺在床上却突然清醒,干瞪着眼等闹铃响起。最煎熬的是深夜,周围漆黑、宁静,一切都沉浸在梦乡里,身体疲乏到了极点,却毫无困意。夜夜被焦躁、无奈撕扯着,莫名愤怒。无眠的深夜,常有大哭一场的冲动。

那天,闺蜜打来电话,清亮的嗓门,爽朗的笑声,虽然近两年各自忙碌,少有联系,但一直保持着小时候相处时亲切的感觉。

她说,这一年在家闲不住,和几个姐妹干保洁。每天

早出晚归,中午在单位凑合着吃饭、午休,饭吃得香,觉睡得好。她是个爱干净、爱面子的人,上班把卫生搞得清清爽爽,自己舒心,同事也高兴,不觉得累。她开心地说,能在力所能及的前提下干一份工作,内心却挺知足的。平时,还能抽出时间去照顾年迈的父母,换着花样给二老做饭,老人家最爱吃她做的饭,几天不去,就打电话惦记。

她说话和做事一样,干脆利落。提及不顺心的事,爽朗地说:“不说了,影响心情,咱说开心的事。”嘻嘻哈哈,丝毫没有中年妇女的抱怨。多年前离职后,勤快的她从来没有闲过。曾经辗转多个岗位,都尽

心尽力。更让我佩服的是她平和的心态,哪怕是辛苦地干着不起眼的工作,都要追求完美,少有抱怨,因而走到哪儿都能赢得同事们的尊敬。

得知我失眠,她开导我:你工作、生活都顺心顺意,孩子又懂事,有啥不开心的?凡事不要放在心上,愁与不愁,日子一样过,快乐或者不快乐,咱自己说了算。一番话,通透智慧。

烟火人生,在柴米油盐的琐碎里,我想,是忙碌充实的生活练就了这份豁达。豁达背后的底气,是她对每一份工作心怀敬畏,对亲人好友无私付出,对平凡生活有感恩之心。失眠的这几天,我求医问药,加强

运动,收效甚微。闺蜜平和乐观的生活态度使我豁然开朗,健康出现问题,调整心态也很重要。

专注做好眼前的事,不陷入瞻前顾后的漩涡,不错失当下的快乐;常怀感恩之心,感恩身边的关爱与善意,感恩生活的馈赠;付出与责任,不仅强大自己,更能从中获得内心的安定与愉悦。

原来,人到中年,快乐也可以无关乎物质,也无关乎年龄。保持对生活的热爱,心怀感恩,不计较得失,不为难自己,快乐就如阳光,灿烂了我们的人生。

R 人生感悟
enshengganwu

懂得翻篇

□王继怀

一位朋友职场不顺,出了差错,心情很不好,甚至为此失眠。其实,朋友工作上的事与愿违、过错失败并不是他自己有意为之,是力不从心和某些客观原因造成的,但他依然为此耿耿于怀,以至于后续的工作都无法展开。我开解他说,结果已经改变不了,你现在最要紧的就是让这件事翻篇,吸取教训,重新振作起来,回归到正常的工作轨道,尽量去弥补损失,而不是消沉下去,以至于错过了昨日的月亮,又要错过今日的星星。

朋友把我的话听进去了,重新振作起来,以积极的心态面对工作和生活,精神状态也变好了。

我记得有位导演对演员说,不要掉进过去的失败或者成功中走不出来,要懂得翻篇,这样才能更好地激发创作灵感,创作出更好的作品。这是说艺术创作,实质也是说人生,这

句话给过我很多启发。

成功与失败、得意与失意,人生中都会遇到。成功了,春风得意,人人向往。但此时,也是一个人容易乐极生悲、迷失自我的时候,有的人就此躺在功劳簿上,在赞誉声中放松对自己的要求,骄傲自大,不再继续努力,从而遭遇失败。失败了,正确的做法是保持积极的心态,懂得查找原因,找出挽救的办法,今后吸取教训,若是只会唉声叹气,容易从此一蹶不振。所以,我们要懂得翻篇,怀抱一颗勇于从零开始的心,成功的篇章翻过去,保持谦逊与进取,百尺竿头更进一步,才能不断获得成功;失败的篇章也要翻过去,怀抱一颗坚强乐观的心,保持积极与信心,及时修正错误,找到新的路子,继续前行。

太阳每天都是新的,人的心情每天也都是新的。学会翻篇,并不意味着稀里糊涂、得过且过,而是放下包袱,养好精气神,轻装上阵,是为了更好地再出发。生活中真正厉害的人,绝不会困于过去的成功与失败、得意与失意中,而是懂得放下,懂得翻篇。这种人,一定是内心强大、行事沉稳的人。

懂得翻篇,并不是要忘记过去,放弃过去的成绩和经验,也不是不负责任地忽视错误,不吸取失败的教训,不思进取,而是懂得把经验和教训化成继续攀登的垫脚石,轻装上阵,不懈努力去成就更好的自己。

N 南腔北调
anqiangbeidiao

孝心最有感召力

□晓愚

们不仅让他来到桌边,还把生日“皇冠”戴在小哥的头上。

小哥脱掉外卖号坎,坐在餐桌边,露出灿烂的笑容,举起手机拍下自己和朋友“庆生”的场面后,心满意足地起身道谢,准备离开。这时,那位女士却叫住他,请他吃生日蛋糕,和朋友们一起过生日。更让人感动的是,周围用餐的食客,看到这个场面,都纷纷站起来,举起酒杯,祝他生日快乐。整个露天排档成了这位外卖小哥的生日 Party!

素不相识的外卖小哥为何能让这么多人产生敬意?不为别的,就因他的那份孝心。中国有“百善孝为先”的古语,儿女对父母的孝心是最具有感召力的。俗话说“儿行千里母担忧”,远离家乡在外打拼的儿女是最让家中父母挂念的。而作为儿女,让父母少为自己担心,即使过得不是非常如意,也给父母寄上幸福快乐的视频。这对于我们普通人来说,可能就是最大的孝道了。

那天在朋友圈看到一个小视频,让我感动得泪湿双眼。

夜色阑珊,露天大排档的每张餐桌都坐满食客,生意非常红火。一位身穿黄色号坎的年轻“骑手”,怯生生地走到正为一位年轻女士过生日的餐桌边,提出自己的请求:他希望借这位女士的生日聚会餐桌,拍一下视频发给母亲。那位女士担心其中有诈,就细问缘由。原来,今天也是这位外卖小哥的生日,为了能让聋哑的母亲看到儿子和朋友一起过生日的快乐场景,给母亲送去欣慰,他才想出这个办法。得知原委后,那位女士和为她庆生的朋友

公 告

菏泽市中山路爱丽丝蛋糕店
因房租到期,将于2023年4月17
日停止营业,请老客户尽快到店

消费会员卡。
菏泽市爱丽丝私人订制蛋糕店
2023年4月11日

遗失声明

温亚鑫毕业于菏泽家政职业
学院的毕业证丢失,证书编号:
141181202006002492,特此声明。

李素贤、陈勇的房屋征收产
权调换补充协议书丢失,编号:
091,丈量号:3-35,声明作废。

