

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，干瞪着眼睛等闹铃响起。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。失眠的这些日子，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

句话给我过我很多启发。

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
nanqiangbeidiao

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。

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。

