

N 耐人寻味  
airenxunwei

## 修炼“定力”

□陈启银

人生路上,会遇到很多未知,如何始终如一,笃定前行?我的经验是:如果一个人真正拥有定力,任尔东西南北风,心似有定海神针,心有所往,心归一处,便能穿过迷雾,始终走在正道上,善始善终。如此,修炼“定力”就显得尤为重要。甚至可以说,“定力”的强弱是人生赢输的一个重要因素。

一个人是否有定力,主要看两个方面:

一个是怎么看自己,知己的人有定力。比如有个很好的工作调动,但挑战也大,你去不去?把自己看得过高或急功近利的人,可能就会不顾

实际情况地“扑”上去。而了解自己的能力和知道自己要什么的人,就会多一点谨慎,少一点盲目,先看看这个机会与自我能力、追求的匹配度如何再做取舍。

另一个是怎么看环境,豁达的人有定力。生活中总会遇到一些逆境和不如意的人和事,境遇不同,心态也大不相同。如果总是把这些困难想得太多太复杂,心乱且躁,总是困于失意沮丧之中,解决问题的难度就会很大。遇事不如先保持淡定平和,想想初心本意,告诉自己改变不了环境就尝试适应环境,从而让心情稳定、心境达观,不去自乱阵脚,反而更容易找到解决问题的最佳办法。

所以,修炼“定力”,表面是在长见识,实质是在固心态,用初心和修养屏蔽外面的杂音、诱惑,用专注与抗挫力打磨心志,让心变得更强大。总之,

就是要修炼价值追求的确定性和遇事心态的稳定性,不管出现多么复杂的情况,都能在变化中保持不变,在不变中寻求有规律的变化。

人生不同阶段侧重点不同,“定力”就要“定”在侧重点上,多加努力。学生时代,读书是侧重点,“定力”用在读书上,贪玩的念头来了也动摇不了;进入职场后,事业与家庭、生活、娱乐、交往等交织在一起,先在心中厘清重点、侧重点,是重事业,还是重家庭?事情来了,根据轻重缓急做出选择,始终锁定目标,就能保持“定力”,不被“诱惑”带偏;老年以后,身体日渐衰弱,“定力”就应该多放在保持健康、幸福安康上,不再被那些透支健康和生命的事动摇。

人有时觉得心累,其实是精神内耗造成的,而“定力”不够,就容易精神内耗。试想,做一件事,当时没有坚持,后来

又不甘心,没有找到明确的方向,又不满足现状,想法太多,患得患失,把自己置于无尽的矛盾和躁动情绪中,心能不累吗?

人这一辈子,总会面临各种冲击与挑战,面对很多选择,会有个先做加法再做减法、先迷茫后清醒、先复杂后简单、先不定后笃定的过程。所以,“定力”的修炼会有个过程,不能太心急。工作与生活是“定力”修炼的主战场,“定力”是对追求与正道的不二心,生命不息,修炼不止。

定与不定,全在于心。心能笃定,心有所向,才能去浮躁,人生自能快意前行。

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

## 追思焦裕禄

——纪念焦裕禄诞辰101周年

□罗衍宽

## 作者简介

罗衍宽,字盈之,山东巨野人,大学文化,高级编辑。从戎31载,上校军衔,毛体书法家。历任单县县委常委、人武部政委,菏泽市广播电视台党委委员、副台长等职。自幼酷爱书画艺术,尤其对毛体书法偏爱有加。多年来,持之以恒、笔耕不辍,所获甚丰。其毛体书法笔锋多变、疏密有致、洒脱峻利,在毛体书法习练者中独树一帜。

今年8月16日,是焦裕禄诞辰101周年纪念日。人民的好公仆、县委书记的好榜样焦裕禄在兰考担任县委书记时,正值兰考县遭受严重的内涝、风沙、盐碱三害之际,他坚持实事求是的思想路线和群众路线的领导工作方法,同全县干部和群众一起,与严重的自然灾害进行顽强斗争,努力改变兰考的贫困面貌。1964年5月14日,焦裕禄积劳成疾,不幸逝世,年仅42岁。他用自己的实际行动,铸就了“亲民爱民、艰苦奋斗、科学求实、迎难而上、无私奉献”的焦裕禄精神。焦裕禄这个人,已经成为一个时代的民族记忆,成为中国共产党人的行为准则与道德标杆。焦裕禄精神,也成为中华民族艰苦奋斗、自强不息、坚忍不拔的精神符号。1990年7月15日,时任中共福州市委书记的习近平以强烈的家国意识和人文情怀,挥毫写下《念奴娇·追思焦裕禄》这首词。我作为一名受焦裕禄精神激励多年的共产党员和毛体书法爱好者,将这首词敬录如下,以此缅怀和弘扬焦裕禄的先进事迹,为贯彻落实习总书记“推进党和人民事业发展、实现中华民族伟大复兴的中国梦提供强大正能量”的要求助力。



朋友家的狗,只要一随地小便,就会被扯着身子带到厕所里教育一番,训它下次不要再犯……结果,后面的状况是:那狗狗每次在客厅撒尿后,总是自觉地跑到厕所去待一会儿再出来。

这就是偏见。偏见常常是知其然不知其所以然。

冰箱里有5个鸡蛋,第一个对第二个说:“你看,第五个鸡蛋有毛毛哦!好可怕!”第二个对第三个说:“你看,第五个鸡蛋有毛毛

N 南腔北调  
anqiangbeidiao

## 诠释偏见

□罗西

哦,好可怕好可怕!”第三个对第四个说:“你看,第五个鸡蛋有毛毛……”第五个“鸡蛋”听到了,冷冷回道:“你们有没有搞错?我是猕猴桃!”

这就是偏见。偏见就是没有经过自己思考的人云亦云。

世界上第一高峰是哪座山?老师问大学生。同学们哄堂大笑:“珠穆朗玛峰啊!”“那第二高峰呢?”同学们面面相觑,无人应声。老师在黑板上写:“屈居第二与默默无闻毫无区别!”

这就是偏见。偏见就是侧重与忽略。

1960年,美国史上第一次电视竞选辩论,尼克松与肯尼迪对决,同步也在电台直播。看电视的人都认为肯尼迪赢了,而听收音机直播的人均觉得尼克松赢了。

这就是偏见。偏见就

是过分依赖于一种感觉。

左右我们行为的最大困扰是偏见,影响我们行为的最大阻碍是偏执。平心静气地看待问题和心平气和地讨论问题是我们每个人应有的美德。各种偏见,都是因为只从自己出发,而忘记世界的辽阔……偏见可以是高估自我,也可能是因为贬低别人。

一位初学作曲的年轻人请德国著名作曲家勃拉姆斯欣赏一下他的新作。

勃拉姆斯看了总谱,沉吟,然后很客气地问:“你在哪里买到这么好的乐谱纸?”在判断有可能失准的情况下,先宽待;避免偏见最仁慈智慧的选择,是教养。

作家亦舒说,一个成熟的人往往发觉可以责怪的人越来越少,人人都有他的难处。其实,也是因为偏见越来越少。

魂飛萬里  
睽睽此山此水  
此水此山此地  
百姓民不塗炭  
好官好漢  
相與而生也  
沙丘宛也河  
兵馬生民  
黎民苦雪  
朝霜如改  
美雄意氣  
依然月明如昔  
君臣夜夜  
肝胆長如洗  
沉澱之修  
遠近其袖  
清風常去  
為官任道  
福一方遠了  
平生之志  
我漢漢會  
它不以沈碧  
二〇二三年八月十日  
羅衍寬  
中國牡丹之都羅衍寬