



在坚持中获得灿烂微笑

韩英杰

我认为，不论从事何种职业，工作都是生活的一部分。它不是简单机械的重复，而是复杂的、鲜活的、有生命的。工作的过程与生命的历程一样，在完成细小目标的过程中，每一个认真的计划，每一次痛心的失误，每一次纠正的效果，都值得我们去体验、去借鉴、去领悟。工作的过程总是充满着挑战。挑战并不令人畏惧，相反它是诱人的，而且越有难度，越能激发我们的斗志，也就越具有价值。征服了它，我们获得一个内心庞大的自己；遇到挫折，也能得到一笔宝贵的精神财富，因为尝试的过程。

我们的工作像一场没有终点的马拉松比赛，长长的跑道上充满竞争，每个人都在抓紧每一秒竭力向前，尽管艰辛，尽管疲惫，但却不能放慢自己的脚步，更不能中途退出。我们有自己的原则，意见相左并非意味着矛盾。在坚持的同时，还应将心比心，自觉换位思考，去回应对方的质疑，让更多的人参与、探讨问题，更好地理解我们、支持我们，感受沟通与协作的魅力。尽管会花费一些时间与精力，但这是值得的。以时间换空间是对自己的缓冲，也是对别人的缓冲。

看着病床上的患者，我在想：他们是不是有“健时为人

忙，病时方知身是苦”的感慨呢？步履匆匆的我们，往往容易忽视平淡，忽视温暖的力量。医院是一个特殊的地方，有新生的欢喜，也有离别的悲痛。生与死的交汇，让人将生命看得这般透彻。看着患者家属在急诊抢救室门口呼天抢地的悲恸状，我才真正明白：原来，没有什么比拥有健康更幸福。

生命如此脆弱，然而精神是强大的。当我们用心感受生命的无常，便不会因贪图安逸而失去动力，便坚持微笑暖得像太阳。工作亦如生活，放下沉重的包袱，放低高傲的姿态，慢慢地懂得倾听，懂得尊重，懂得承担，懂得用长远的眼光、宽厚的胸怀和青春的激情去认真地做好每一件事。

此刻的你，还在为工作中的不顺而烦恼吗？别让愁云遮挡了明媚的阳光，要让自己心里的灿烂延续。不论所处的环境有多么嘈杂，当脸上呈现木然的表情时，要记得调整调整。心生喜悦，就真的喜悦，不论何时，请别忘记了温柔是工作生活中最好的行为。让行为控制情绪，不做情绪的污染者。有深爱者，必生和气；有和气，必有愉悦；有愉色，必有婉容。舒张眉宇，播撒微笑吧！用心用爱去感受人性至善之美，找到属于自己心中那温暖的太阳！

青春是一片广阔的海洋，蕴藏着无穷的神秘矿藏，等待着人们的探索和挖掘。它时而平静如一面硕大的镜子，在它怀里沉睡着日月星辰；时而暴怒如发狂的巨龙，翻腾咆哮、无所忌惮。在青春的海洋里扬帆起航，既能观赏到白浪滔天的壮丽景象，又能感受到在风口浪尖同逆境搏斗的快感，但要时时把握前进的方向，才能不迷失在茫茫大海中。

青春是一只飘飞的风筝，它热切渴望自由，渴望摆脱绳线的束缚，像那飞鸟一样，追求自己想要的未来；可又因对去处感到迷惘、彷徨而心生迟疑。有时候，它静静地看着身旁澄澈的天空和飘飞的白云，感受微风的轻抚和阳光的柔情；有时候，它聆听着溪水的泠泠欢声和鸟儿的婉转啼鸣，为它们伴舞。就这样，享受这简简单单、平平淡淡的幸福。在大风起时，它战栗着与这强劲的对手做殊死搏斗。或许它失败了，不愿却不得不离开自己的依靠，随风而逝，从此开始了在风雨中飘摇的流浪生涯，但它却无怨无悔，毕竟自己曾经努力过。——它就是这样时时处于矛盾之中，却又在矛盾中逐渐成长而成熟。

青春是一幅五彩缤纷的图画，尽显生命的活力和人生的精彩。当它的画笔掌握在我们年轻人手中，我们该如何把握呢？是用心地为它锦上添花，极尽岁月之绚烂美好；还是随意涂鸦，使之面目全非，令人扼腕？

朋友们，现在的我们正是拥有着大好的青春岁月。或许我们会时时感到迷惘、惆怅；亦或是情绪多变，难以自制；但绝不能肆意挥霍，任意糟蹋青春。眼前的困难、苦痛是暂时的，正视它、战胜它，就能迎来胜利的曙光，踏上光明的大道。纵不能为它添光增彩，也该维持它的本色，使之美丽如初啊。

青春是一次考验，智者在其中成长、发现，获取生命的养料；愚者在其间迷失方向、堕落，为社会所淘汰。聪明的朋友啊，你一定知道自己的青春该如何把握吧！那就让我们大家拭目以待！

青春絮语

刘晓娜

摄影欣赏

狮子鱼

王道伟 / 摄影



快乐，唾手可得

闫孟秋

年幼的儿子说：“冬天的感觉真是快乐！”我问：“为什么？”儿子不假思索地回答：“因为冬天有大片大片的雪花，可以堆雪人、打雪仗，在雪地里赛跑。”

未及我答话，儿子又说：“其实夏天也不错，能游泳，每天都能吃到冰淇淋……”儿子喃喃自语，脸上洋溢着憧憬和幸福。那一刻，我被儿子的快乐情绪打动了。

成人和孩子眼中的世界，差距该有多大？冬天，大人看到的是北风肆虐、寒气袭人，常常抱怨；夏天，大人看到的是骄阳似火、酷暑难耐，备受煎熬。同样的世界，孩子看到的却是一个个鲜活的季节，他们随遇而安，尽情享受生活中的每个细节。这一个个细节累积到一起，就串成了一个又大又长的“糖葫芦”，每个“糖葫芦”上都写着两个字：快乐。

快乐就是这样，看上去很遥远，其实唾手可得，每一个细节都有快乐。借用现在很流行的一句话：快乐，你懂的！

战胜自己

王海杰

如果我们将日常所经历的种种痛苦烦恼，仔细分析一下，会发现，这痛苦的来源有一大部分都是战胜不了自己。当我们需要勇气的时候，先要战胜自己的懦弱；需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷；需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰；需要宽宏大量的时候，先要战胜自己的浅薄狭隘；需要廉洁的时候，先要战胜自己的贪欲；需要公正的时候，先要战胜自己的偏私。

战胜自己不是一件容易的事，它需要巨大的勇气与坚定的信念。当我们尝试一项新的工作，面对一个新的环境，总难免有一种向后牵扯的力量。我们常会退缩地想：还是安于现状吧！还是省事为妙吧！还是不要冒险吧！于是，就在这种消极的决定中，不知多少可贵的机会溜走了。许多人抱怨自己一事无成，恐怕消极处理事情的习惯，是导致失败的一个最大的原因。

每个人都知道公正廉洁是可敬的，偏私贪欲是可耻的。但是事到临头，往往会有一些预想不到的因素来影响你正面的决定。其实，那正是我们被另一个自己所战胜的明证。一个人在必要的时候不能战胜自己，是可耻的，任何理由都无法掩饰这种羞耻。

宽恕是一种美德，那我们为什么还要斤斤计较别人的短处或过失呢？豁达大度可以减轻痛苦，我们为什么不还不肯早一点把眼前琐碎的得失恩怨放开看淡呢？痛苦困扰、忧郁不安，那是内心两种相反的力量在相持不下。让我们明智一点，早做抉择，会觉得生活豁然开朗起来。

我们从小所受的教育，足够使我们知道怎样明辨是非。在明辨是非的同时，要看我们是否有足够的信念和力量约束自己。那需要经过很艰苦的奋斗，需要动用一切内在的、向上向善的力量战胜自己，把握住所预定应走的方向，成功就一定属于你我。

人生的幸福美满其实就是一种感觉，一种心情。是欢欣鼓舞、轻松快乐，还是孤独苦闷、疲劳不堪，主要由心态来支配。我们必须学会经常让心灵放个假，做到内心平衡安宁，才能感受到生活的快乐和人生的美好。

空虚忧郁之时，给心灵放个假。在平淡的日子里寻找不平淡的感觉，从没意思的事情寻求出它的有意思，打破现状，超越寂寞、空虚和内在的贫乏，去体现生活的快乐和意义。

失败沮丧之时，给心灵放个假。不因一时的失败而心灰意冷，用希望打开一条活路。精神是生命的真正支柱，只要它不垮下，生命就不会变形。

成功得意之时，给心灵放个假。头脑要清醒，不盲目乐观，不意气用事，不好大喜功，不满足现状，心中存有忧患意识，能清醒地看到还有很长的路要走。

苦闷茫然之时，给心灵放个假。不因奔波、跌倒、无助而抱怨，不因往事而悔恨，不为没发生的事情而担忧，不畏惧生活，敞开心灵，勇敢地面对一切。

疲惫不堪之时，给心灵放个假。生活中不是只有打拼，还要有享受，不要只忙于事业，忙于挣钱，忙得不顾命。累了就歇歇，做好自我调节，找到工作生活、事业家庭的平衡点。

感情淡漠之时，给心灵放个假。时时用美丽友善的心感悟生命的真谛，人生的多彩，生

生活随笔

给心灵放个假

马一瀛

活的幸福，以及友情的可贵，用柔软仁爱的心去善待身边的每一个生灵。

不幸降临之时，给心灵放个假。生命需要锤炼才能饱满厚重，从容地迎接命运的挑战。办法总比困难多，诸多人生难题总能圆满解答。

生气发怒之时，给心灵放个假。尽力克制自己，用冷静浇灭心头火，试着找出建设性的方法解决问题，用宽容对待伤害。人生苦短，没有必要把自己的精力都消耗在小事上面。

恐惧胆怯之时，给心灵放个假。人生难免经历风雨，不能害怕压力，不能逃避责任，勇敢地迎上去，战胜它，自己就成了生活的主宰。

人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤，每种滋味你都可能品尝，我们无法选择，只能调整心态去适应。

人生一世，活的就是一种精神。我们要适时地给心灵放个假，拥有健康的身体，修养良好的心态，过从容安适的生活。心灵安顿了，平衡了，丰盈了，我们的人生也就快乐了，美好了，无憾了。