



爱上跑步

■ 白春霞

选择跑步锻炼的人,大概和做其他事情的人一样,开始都有着各种各样的原因。

曾经有一段时间,我总是常感到很累,越睡越没精神,偶尔不是腿抽筋就是颈椎疼,特别是在加班之后,这种情况更加严重。种种迹象都在提醒我,不能再宅在家里啦,我必须出去锻炼,让自己身体健康,因为这是一种责任。

记不清从去年什么时候开始,每天晚饭后,我就坚持去足球场走步。一开始是慢走,走不了几圈就觉得腿没力气了,可是看到走在我前面的比我年长的退休老职工,他们走得那么有精神,我自己便觉得没有理由停下来。于是,我选择了坚持下来,渐渐不自觉地由慢走

变成了快走,从走五圈,慢慢增加到六圈、七圈……这样坚持大约一个冬天后,觉得浑身轻松,不但颈椎不疼了,而且身体其它地方也没有不适了。我第一次惊喜运动给身体带来的奇妙作用,同时,心中莫名地有一种力量在推动着我:“继续努力,去尝试和体验更多的奇迹。”接下来,我便不再满足于晚饭后的走步,每天早上一睁眼便有了想出去跑步的冲动。刚开始跑的时候,跑一会儿便觉得很累、很吃力,我就慢跑一会儿,步走大约5分钟,再慢跑一会儿,这样去慢慢缩短走的时间,直到中间不再穿插走步,能连续跑下来一圈,然后再接着去跑第二圈……那段时间,我选择适合自己体力能承受的方式,努力坚持去跑

一圈、两圈、三圈……我渐渐爱上了跑步这项运动,一直坚持到现在,身体越来越棒。每天大汗淋漓跑步后,我便有一种无比的欣喜和自豪,那是一种挑战自己、战胜自己、实现自我的过程。

看到足球场上跑步的人越来越多,说不出的快乐溢于言表,这么多跑步的人们,他们难道都是在为减肥跑步吗?我不敢妄言,但是我真切地感受到了他们内心那种无法用言语来表达的幸福。这些人们,他们有一种信念,一种对生活不屈不挠的信念、一种奋发向上的信念,就像路边参天的大树,心儿永远向往蓝天,也坚信生活永远是光明的。他们健康,内心始终充满快乐。

细细品味,跑步是一个过程、一个享受的过程,所有的朋友都伸伸懒腰来跑步吧,沐浴清晨的第一缕阳光,吮吸着青草的芳香,感受着露珠的生机,一起来跑步吧,给生命一抹亮丽的色彩。

一直想写一篇很有质感的文章,于是心中有了一份介于执着与否之间的感慨,不求自己的作品流芳百世,只愿方寸之间留下的一丝印记,感染同我一样执笔耕耘的朋友。

传说中有一种美玉,这种玉能温润心灵,温润思想,细腻自己的灵魂,解放自己的翅膀,经过无数次的艰难寻找我却始终未能寻获。不经意间拨开了自己的心灵,却发现这种玉原来就在心中,璞玉细琢幻化出梦想中的那一个个方块字,那一句句的词汇组合就是在这块玉的温润之下跃然纸上的。

喜欢执笔,使用再平凡不过的语言记录身边平凡的事件。喜欢“饥肠辘辘”的苦思冥想,就着心灵深处各种各样的味道仔细咀嚼每个方块字中的含义。随着笔尖下一个个的方块字被渐渐地组合,情感也被这些方块字组合着,写作前的磅礴心情徐徐地被心中的涓涓细流所代替,脑海中浮起的惟妙惟肖的想法操纵着手中的笔不听心的使唤,流露在笔尖下的每一个方块字里。

喜欢执笔,当笔尖划破稿纸慢慢地触及心灵深处时,唯美的句子总会淡淡地浮现于脑海中,似乎一不留神就会随思绪而飘去。喜欢执笔,静静地记录每天发生过的事,用渲染的词汇描绘每一天的好心情,写下每一件令人喜悦的事,用黑与白的方寸空间把快乐永远定格于记忆里。

时光如清爽的风轻轻滑过笔尖风干了落于纸上的墨,心情如漫天繁星点点滴滴洒落在一片空间里,心灵在美玉的滋养下渐渐丰满,思维则在美玉的温润下释放开来,笔尖划出的波浪线引导我游向深蓝海洋,我如自由徜徉的鱼儿在文学的海洋中冲刺着、跳跃着,终于寻得美玉。



寻玉之旅

■ 宋振琴



努力才会成功

■ 任瑞俊

在这个NBA赛季常规赛的最后一天,科比完美谢幕,将告别、新生和传承渲染到了极致,给人留下无尽的感慨和回忆。和乔丹一样,科比也是偏执狂,他对胜利有一种近乎疯狂的渴望。他18岁进入NBA,把自己的成功归结于“能看到洛杉矶凌晨4点的样子”。虽然多年来一直是湖人主力,但科比永远是球队最勤奋的人,他凌晨4点到球馆练球,凭着非凡的勤奋和毅力,他成为了乔丹以来最伟大的球员。虽然他在天赋方面不如乔丹,但他用勤奋和努力让自己达到了一个新的高度。“乔丹是历史上最伟大的球员,科比是历史上最勤奋的球员。”勤奋的天才最可怕!他是视篮球为生命的人,值得任何人敬仰。

科比身体不如詹姆斯,扣篮不如卡特,但是他的成就是最高的。他从进入篮球生涯就把乔丹当作偶像,并且一直朝着这个方向努力。从1996年进入NBA至今,一直在湖人队效力,成就了湖人王朝,也成就了他自己;只要科比一上场,就拼尽所有能力,只为赢球!他始终有必胜的信念,不管湖人队在巅峰还是低谷,他目标始终只有一个:总冠军。试想,如果我们全员始终都能爱岗敬业,保持对企业的忠诚度;如果我们全员都能有高度的责任感,全力以赴,发挥好自己和热;如果我们全员都能坚定信念、主动作为,将一丝不苟、精益求精的执着融入设计、生产的每一环节,我们的“春天”还会远吗?

面对当前严峻的市场形势,全体职工必须强化危机意识、责任意识、担当意识,让我们停止无谓的抱怨,从自我做起,从现在开始,深入思考,查摆问题和短板,善于从细节发现问题,臻于至善地追求品质,切实增强尽责至善、尽善尽美的自觉性,坚定信心、强化协同,以积极向上的心态迎难而上,倡导和发展“自我定位、自我加压、敢于突破”的理念,以积极向上的心态与企业携手共进,公司就一定能够“浴火重生”。



石林

刘文玲摄

心灯

■ 徐晓文

一盏灯光点亮许久未悸动的心
一点星辰唤醒长期未思索的夜
是夜色中桅杆上的一抹光
是苍茫大地上的一点火
看清那欲燃的花
照耀那未知的路
现实侵蚀了你的梦
风雨沧桑了你的颜
让心灵之灯作为指引
清涤着 审视着
由己之真,以心至净
平淡抑或风雨
心灵的灯塔即是希望
亦是信念

行走

■ 王加富

我只身背着行囊走过很多地方,曾被大自然的鬼斧神工震撼过,亦被历史的车辙在心底划过悲伤,然而,我最想去的地方是你的心里,也是离我最遥远的地方。



转变从不抱怨开始

■ 刘淑萍

前两天看中央电视台的栏目《艺术人生》,这期的节目是缅怀已逝的老艺术家——赵丽蓉女士,其中给我印象最深的是她早年的同事回忆她年轻时候的一件往事。在她二十多岁的时候,已经在剧团演了好几年花旦主角的她,因工作需要而改唱老旦配角,与当时另一位著名的评剧演员新风霞配戏,她并没有因为戏份的减少而感到失落不满,而是认真揣摩角色,用自己精湛的演技征服了观众。评剧的很多剧目也因有了赵丽蓉幽默风趣的表演而更加绚丽多姿。在上世纪八十年代以后,她凭借自己多年的舞台表演经验在影视、小品领域取得了非凡的成绩,让自己的艺术生涯在晚年达到了巅峰。试想如果当初她在由主角变为配角的时候不积极面对,而是发牢骚、消极应付了事,恐怕后来也不会取得那么高的艺术成就,今天也不会有这么多人怀念她了。

由此我想到,在我们平时的工作

生活中也会遇到由主角变为配角、地位由主到次的时候,通常大多数人都会不满牢骚,甚至会有抵触情绪。其实,生活中没有永远的主角,主角应当是一个奋斗目标,是一种追求和向往。

谁都希望自己在生活的角色中出演主角,因为主角比较显眼比较风光,容易受到重视,但是无论做什么事情,光有主角不行,还要有许多配角,只想当主角,不想当配角,不仅会把工作搞得一团糟,同事间的团结也难以搞好。主角和配角只是分工的不同,没有地位的尊卑。奥斯卡也有个“最佳配角奖”来肯定电影中配角的贡献。

也许,有的人奋斗了一生都与主角擦肩而过,但生活中有主角,就一定会有配角,每一个人都有自己的角色,无论在什么岗位上都要摆正位置。只要把自己的角色扮演好了,自然会实现生命的价值和意义,主与次的交相辉映一定比一个人的“独角戏”好看得多。