

修为

文 | 李建伟

有一邻居,在小区篮球协会日日打球,不知何故,球渐渐打得少了,说是爱上了跑步。从此在公园常见他混杂在遛狗遛鸟溜孩子的人群中,逆人流狂奔,不免私下笑他像铁臂阿童木。问他逆人流跑不怕撞人?他严肃地说,顺着人流总要喊前面人让让,耽误跑步。之后再偶遇,他总是目不斜视用力奔跑,全当没看见。无奈之下不免咋舌,认真过了头?

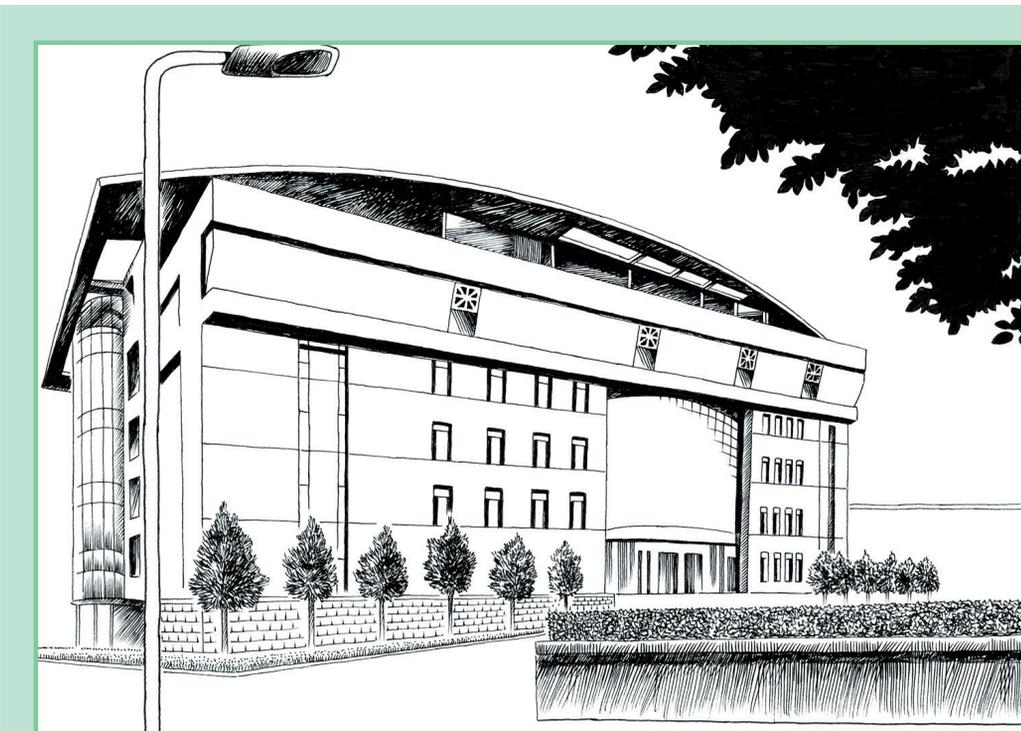
之后他越跑越长,球也不打了,总是在朋友圈步数排第一,更令人瞠目的是,他居然真的去参加马拉松比赛,朋友圈里晒着在异国他乡金发碧眼的外国友人中严肃认真准备奔跑的照片。一日酒过三巡,大家赞叹他跑业有成,他却突发牢骚,说“跑步”寂寞无比,烈日暴晒,大雨倾盆,沿途不管是崎岖山路还是绚丽风光,身体的极限与疲惫,都无人可诉。众人诧异,既然如此,为何还要跑?他大

啜一口酒,说,这是我的修为!

修为?大笑之后是诧异,诧异之后是沉默。修为,需要的是一种形式?这形式可焚香可诵经,可静坐可瑜伽,为何不可是跑步?为何不可是一段静默之中超越极限的旅程?这旅程中一步一步地重复中,放空自我,照见自我,山风为伴,不也是一种领悟与修为?

人头攒动的旅行大潮下,居家不动的,是修为;酒肉觥筹中,一杯清茶是修为;满街奢侈品文化中,布艺素帛,是修为;世事纷扰,微笑静观是修为;争名逐利,急流勇退,也是修为。

快节奏,需要慢下来的心态。朋友圈依然见他日日跑步。生活也愈发洒脱,太太因工作不愿摧眉折腰,欲往南方,这哥们我二话不说,辞职卖房,夫妻二人翩然南下。小区中再难觅他的身影,跑步锻炼的人日益增多,不知可有人如他一般视跑步如修为。



技术中心大楼



大钢技术中心大楼是一座集办公、会议、实验于一体的设施完备、功能先进的综合性科研大楼,是我公司尊重人才、重视人才,不断加大科技创新力度,加快推进高质量发展的具体体现。2018年,国家发改委公布全国1331家国家企业技术中心评价结果,大钢技术中心以93分的成绩被评为优秀,位列全国第14位,居冶金行业和山西省第一位。

近年来,大钢不断加大科研投入,全力打造一流的科技创新平台。搭建了国家级技术中心、国家重点实验室、国家级理化实验室、院士工作站和博士后科研工作站等科技创新平台,不断优化SBU、LHY、双经理制等产销研一体化的科研创新机制,打造一流的不锈钢事业平台,为科技人才提供施展才华的舞台。大钢每年对优秀科技工作者(团队)进行评比表彰,对为大钢发展作出突出贡献的优秀科技人才实施重大激励。文/图 边震

登山悟道

文 | 董朝晖

近日,单位组织去崛崂山太钢健身步道爬山,这个地方我向许许久,但没有去过。在比赛过程中,自己凭借腿脚灵活,一直处在第一位。在爬过天坑方向一段路程后,喘息急促的我发现前方有一段下坡路,侧眼望去,又像是一条下山路,于是止步。

“顺着下坡、岂不前功尽弃?爬山就应该向高处爬!”我自语着。于是选择了右侧所能望见山顶的地方,尽管它只是路的雏形。越往高处爬,荆棘挡道、坡道愈陡,待自己连跪带爬上了曾经看到的山顶,几块大石彻底挡住了去路。“坏了,方向错了。”回头一望,我身后的同事正沿着让我止步的下坡路向前跑着,或许自己身处太高地势,竟然发现,让我止步的下坡路离比赛终点只有不到半分钟的跑程且全是下坡。

懊恼油然而生。夺冠心切的我急忙想立刻下山,原路返回,但又错了。下山的路已被高高的荆棘所覆盖,根本看不

清哪脚深、哪脚浅,在第一脚踩空磕碰了小腿后,我意识到:此时我的目标已不是第一名,而是安全走下这段山路。在我左右徘徊探路时,一位正在跑过、细心的同事看到了山顶的我,立刻停下来,向我喊话:“不要着急,安全第一!”“站着不要乱动!”“让人上去带你!”我扭头一看,有两位已跑到终点的同事又朝着我的方向奔过来,上山配合我下山。虚惊一场的我顺利跑至终点。在感受到同事间深情暖意的同时,感慨万千。原本到达了下坡路段,是我最累也是离梦想最近的地方。现在想来,这就是终点。之所以有一段下坡路,是让你缓解追梦路上的体乏,笑着迎接胜利。而此时的你却登上了一条难以下山的路,虽说更累,但离目标越来越远、且危险丛生,稍不留神就会踩空坠渊,从而造就两个截然不同的自我。

追求梦想需要努力更需张弛有度。或许世间有无数个个人生选择题,我们不可能题题必对,但关键的问题容不得出错,比如:信仰、价值观以及健康等等。人生是场大胆向前、小心呵护、处处谨慎的境界之旅,就和登山一样,偶快、偶慢、偶歇息;走好、走稳、走踏实。

10月下旬,在家休息了几天,闲得无聊,去了一趟图书馆,在书架上翻了好长时间,其中一本书《微信之父——张小龙》引起了我的注意。因为好奇,就把它借下了。就是想看看微信创始人怎么研发出微信的。通过几天的阅读才知道星球前的那个人原来就是张小龙。他虽然创造了微信,但是,很少人知道他创造微信之前三年的孤单岁月!

腾讯董事会主席马化腾,可以说是张小龙的“贵”人。文章中有这么一句话:马化腾说,他(张小龙)的人生能不能到一个高度,就看微信了。后来他给了张小龙足够的研究空间和资源平台,才成全了微信的情怀!我们看到微信登录界面上那个眺望蓝色星球的孤独“小孩”,就是在张小龙再三坚持下的结果!看完这本书,我感触颇深,付出不一定马上就有回报,除非是钟点工,对于事业,怎样的坚持,总会得到怎样的结果!看了张小

看《微信之父——张小龙》想到的

文 | 李飞

龙我想到了大树,一个人要成为大树,就必须经过时间的历练!

要成为一棵大树必须具备一定的条件。

“时间”。没有一棵大树是树苗种下去,马上就变成了大树,一定是岁月刻画着年轮,一圈圈往外长。同样,一个人要想成功,一定要给自己时间,时间就是检验的积累和延伸。

“不动”。没有一棵大树,第一年种在这里,第二年种在那里,而可以成为大树。一定是千百年来经风霜、历雨雪,屹立不动。正是无数次的经风霜、历雨雪,最终成为大树。一个人要想成功,一定要经得起风吹雨打。坚守信念,苦练内功,终成正果!

“根基”。树有千百条根。

粗根、细根、微根,深入地底,忙碌而不停地吸收营养,成长自己。绝对没有一棵大树没有根。一个人要想成功,一定要不断学习,不断充实自己,扎好根,才能基业常青。

“向上长”。没有一棵大树只向旁边长,长胖不长高;一定是先长主干再长细枝,一直向上长。一个人要想成功,一定要向上。只有不断向上,才会有更大的空间。

“向阳光”。没有一棵大树长向黑暗,躲避阳光。阳光是树木生长的希望所在。大树知道必须为自己争取更多的阳光,才有希望长得更高。一个人要想成功,一定要树立一个正确的目标,并为之努力,愿望才有可能变成现实。

亲历祖国的飞速发展

文 | 史远礼

深体味到,个人前途、命运与祖国的前途、命运息息相关,只有祖国的繁荣昌盛和发展壮大,才能有我们每个人安定的工作环境、生活环境和成长环境,才能有我们每个家庭的和谐富足和美好生活。

我们把祖国比作母亲,是因为祖国用她鲜美的乳汁养育了

我是60年代出生的人,我们这一代人属于“生在新社会,长在红旗下”,沐浴着党的阳光雨露茁壮成长的现代人。党的十一届三中全会的召开,决定实行改革开放的战略决策,让我们有幸亲眼目睹、亲历、见证了祖国改革开放40多年的奋斗历程和巨大变化。如今,伴随着祖国的发展壮大,自己也从一名青年人,成为即将退出工作舞台的老人。回望曾经走过的每一步路,不由得感慨万分,心绪久久不能平静,自己的成长经历,让我深

我们,用她那宽广的胸怀抱大了我们,因为只有“母亲”这个词才能表达我们对祖国最忠诚、最纯洁、最真挚、最深厚、最伟大的情感。作为一名党员,我更应该心系祖国,心系人民,不忘初心,牢记使命,强化责任担当,不断加强党性修养,立足本职岗位,努力做好自己的本职工作,为企业的繁荣强大,贡献自己的一份力量,发出一份光芒。为了我们美丽祖国繁荣昌盛,人民生活更加美满幸福,为实现中华民族伟大复兴梦而努力奋斗!



落叶知秋 张伟鹏 摄