

借欧洲杯之光 照亮奋进人生

文 | 郝晓春

每两年一度的欧洲杯又风风火火地开始了,在享受激烈的足球竞技过程中更看到好多球星在面对压力那种坚韧不拔的勇气,也看到竞技体育的残酷让人不禁感到唏嘘!

当看到葡萄牙球星C罗踢丢点球,当转播画面特写长时间给到C罗留下痛苦的泪水,我心里也是五味杂陈,当点球大战C罗再次站在门前,那坚毅眼神同样给我震撼!最终一蹴而就拿下比赛。这一张张经典的画面给我留下深刻印象。

我喜欢足球更爱看足球,近几年不再关注输赢,更多关注的是球星在队中个人魅力的表现,那种以一己之力扭转乾坤的豪情让人向往!正如孟子所言:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨。”欧洲杯赛场上的球员们,哪一个不是历经无数次训练的磨砺,承受失败的苦痛,才得以在这

片绿茵场上绽放光芒。那些在落后局面下奋起直追的球队,让我们明白,人生如赛场,一时的挫折并非终点,只要心怀信念,就有可能逆风翻盘。

欧洲杯的历史长河中,有许多“老骥伏枥,志在千里”的故事。那些年事已高的球员,凭借着对足球的热爱和执着,依然在赛场上拼搏。他们告诉我们,年龄不是束缚梦想的枷锁,只要心中有梦,何时出发都不算晚。

同时,欧洲杯也教会我们“胜不骄,败不馁”的道理。胜利时,不被荣耀冲昏头脑;失败时,不被挫折打倒。正如海明威所说:“一个人可以被毁灭,但不能被打败。”足球如此,人生亦如此。

欧洲杯是一场足球的盛宴,更是一本关于人生的启示录。它让我懂得,在人生的旅途中,要有拼搏的勇气、坚定的信念和不屈的精神,才能追逐属于自己的辉煌。

为青春喝彩

文 | 张小伟

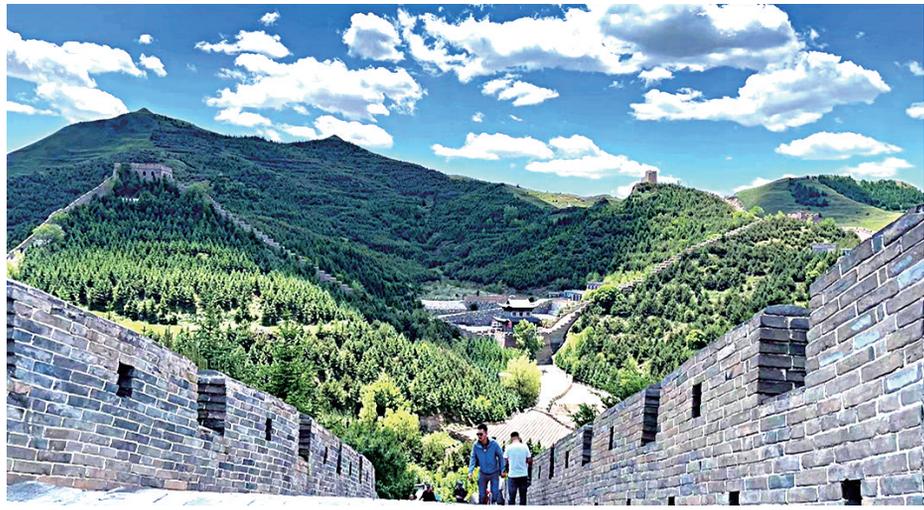
今年是纪念五四运动105周年。百年之前,革命先辈们不向列强屈服,抬起倔强的头颅,为国抗争,后来,他们缔造了新中国。今天,青年才俊奋起拼搏,为国献身,一代代少年英雄,撑起了民族的脊梁,担起了国家的重担。

青年,让国家充满活力,青春不是年青的岁月,不是丹膝柔唇,不是儿女情长。而是深远的意志,是恢宏的气势,国家的活力,源于青年。百年前,前辈们用“但愿苍生俱饱暖,不辞辛苦出山林”的情怀,争自由,夺和平,换来我辈们的幸福生活。此后,一代代青年,“浮舟沧海,立马昆仑”用热血与青春让国家与社会朝气蓬勃,昂扬向上,用辛勤的付出与劳动换来社会的进步与国家发展,青年

是国家的未来。

青年,让民族走向复兴,今天中华民族比以往任何时候都更加接近伟大复兴。中国正以全新的姿态复兴、崛起。“两岸猿声啼不住,轻舟已过万重山。”让美国感到恐惧,甚至不惜撕破脸皮用国力来制裁我们的华为。工作人员十之八九为青年一代的工程师,他们屡创佳绩,为我国经济发展做出了巨大的贡献。“强国有我”不只是青年人奋斗的一句口号,更是一代代青年用生命,用汗水去践行的精神。“十年饮冰,难凉热血”“人民有信仰,国家有力量,民族有希望”,今天的青年们,正如百年前的革命先辈们继续奋斗拼搏,虽然,“昨日是而今日非,今日非而后日又是矣”,即使时代不同,使命有异,但为国、为民族的信仰始终不曾改变。

快把青春充满电,齐心协力奔向前,不忘初心,继续前进,为亲爱的祖国更加美丽和谐、为宝武钢铁昂扬屹立新世界而奋斗。



大美雁门 刘艳云 摄

生活中的纷纷扰扰,给我们带来了万般滋味。面对彷徨、愤怒、迷茫和低谷时,我们该如何面对、直视这苦忧参半的人生。梁晓声的《人间清醒》一书,告给我们答案。

梁晓声的童年是饥荒悲苦的,父亲是一名建筑工人,常年不在家,微薄的工资养活着一家七口人,没有工作的母亲,每日去街道小工厂做临时工,却总是尽全力满足孩子们的学业。上小学时,头发里长满像撒了大米的虱子,穿着胡乱捡来的鞋,唯一一件上学的衣服蹭满了锅底灰和油污,为了照顾妹妹和两个弟弟,他不得不经常逃学,为此成了尖酸刻薄班主任老师眼里的坏学生,就在他因贫困感到尊严自尊全无,准备弃学时,语文老师“追”上他,给他剃了秃头、洗了3遍头、送了他毛坎肩、讲人生哲理,规劝他重新返校,让他晦暗的岁月里感受到温暖的阳光。人生啊!就是一半蹉跎,一半柔和。中学时代,为了能够读到长篇小说《红旗谱》,他到加工棉胶鞋帮的小作坊找母亲要钱,小作坊一排破窗和门至少有一三分之一埋在地下了,窗玻璃脏得失去透明度,乌黑一片,门里边比门外边低半米,如同掉进一个深坑,看到母亲就是在这样狭窄闷湿的环境里没日没夜艰辛挣钱,他自责内疚至极,两元钱虽然拿到手,却忍不住

《人间清醒》读后感

文 | 康玉梅

书了。在母亲生病期间,为母亲买了山楂罐头。“小人书铺”是中学时代的“极乐园”,为了实现买书的愿望,为了自己和家人在贫困之中尽量生活得好一点,有意思一点,他将自己六七十年小人书在火车站出租,一本书租金是2分钱。为了能有钱买一支钢笔,他在暴风雨中苦等,终于等到一个拉货的,拼尽全力帮忙推车上桥,想要讨得微薄的酬金时,却发现车夫竟然是自己的母亲。母亲同样是为了完成儿子买钢笔的愿望,才揽下这份苦差事。读至此处时,我终于懂得一个道理:人生没有固定的模式,我们都在各自的道路上探索前行。在面对困难和挫折时,要拥有坚忍的意志和乐观的心态,相信自己有能力渡过难关。要以更加成熟和豁达的态度去面对生活的起伏。

梁晓声经历了“自然灾害”“十年文革”“上山下乡”,当问其对人生“逆境”如何面对时,他却称自己的人生实在是平淡得很、平常得很,无浪漫也无苦难,不敢妄谈“逆境”二字。这不由得让我想到他说的一句话:“生活,一半烟

火,一半清欢;人生,一半清醒,一半释然。”短短一句话,诉说了人生的底色,道出了生活的真谛。现在的我们,面对人生的焦虑不安彷徨不定,多数是因为看不清自己的内心,活着累,一半源于生存,一半源于攀比,我们经常模糊了离我们最近的幸福。如果我们能打开自己的眼界和心胸,看到更多别人命运的跌宕、苦难、绝望和抗争,也就不会把自己的不顺遂当成逆境了。对待生活,要保持清醒与坚定,清醒认识家庭责任的重要性,用真心培育亲情,用热情浇灌亲情,相互包容、接纳、相互理解;对待人生要保持清醒与释然,学会给自己减负,与自己和解,抛繁留简,去粗取精,心无旁骛,时刻保持轻装上阵的状态,去做最适合自己的事情。

有目标的人永远在全力奔跑,没有目标的人总是会怨声载道。梁晓声用自己的人生经历告诉我们:成长不易,唯有认清自己,保持清醒状态,承认自己的短板,发挥自己的优势,活出自己最好的状态,人生其实就是不断成长磨炼醒悟的过程,越努力,越幸运。

生活,如同一幅丰富多彩的画卷,喜怒哀乐的情绪交织其中,它们如同四季的变换,既有春风拂面的喜悦,也有冬日寒风的凄凉。

当怒火如潮水般涌来时,我们很容易失去理智,往往会伤害到自己或身边的人。尤其是面对亲人时,我们会因为过于熟悉和亲近,而更容易将情绪倾泻而出,事后又会后悔不已。所以,我们要学会控制情绪,成为情绪的主人,而不是被其驱使的奴隶。

学会控制情绪,并不意味着要压抑或否定自己的感

学会控制情绪

文 | 刘婷婷

受。相反,它要求我们去正视情绪,了解情绪的来源和本质。当我们意识到自己的情绪波动时,不妨先给自己一点时间冷静下来,深呼吸、放松身体,让内心的波澜逐渐平息。在这个过程中,我们可以尝试通过写日记、绘画、运动等方式来释放情绪,让负面情绪得到合理的宣泄。

我们也需要学会用合适

的方式表达自己的感受和需求。与人沟通时,可以尝试用平和的语气和态度来表达自己的心声,避免用过于激烈或冲动的言辞。同时,我们也要倾听对方的观点和感受,增进彼此的理解和信任。

当我们学会控制情绪时,我们的生活也会变得阳光和健康。我们会更加关注生活中的美好事物,培养感恩和乐观的心态;会尝试新鲜事物,不断挑战自己,增强自信心和成就感;会用积极的态度面对生活中的困难和挑战,相信自己有能力克服一切。



水天相映鸭伴侣 姚贵梅 摄