

当坚持成为习惯

文 | 吴付伦

近两年，“马拉松”在毫无征兆的情况下突然火遍全国。男女老少争相加入马拉大军。而最近几年，我的身体也逐渐开始预警，于是决心成为追风群体中的一员。一则是为了提高身体素质，远离疾病；二则是完成自己参加一次马拉松的人生愿望。

由于长年生活作息不规律，运动时间减少，坚持一公里的跑步强度就已经是极限了。“呼吸带喘，虚汗连连”快成标配了。一周之后就有了放弃的念头，直至看到了这样一则小故事。

马问骆驼：你们是怎么穿越沙漠的？

骆驼说：一直走。

马又问：还有呢？

骆驼答：一直走。

马又问：一直走，就这么简单？

骆驼说：是的，朝着目标一直走……

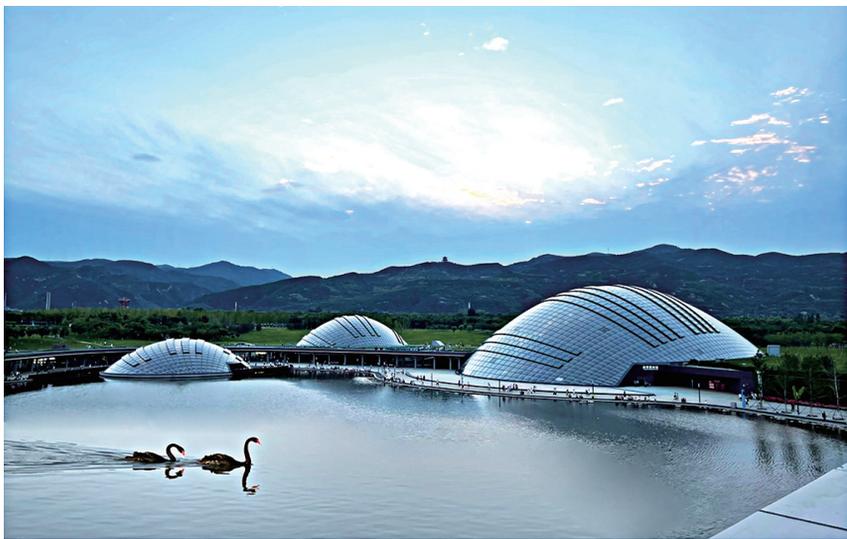
男人至死是少年，这句话是没问题的。突然间，我就如孩童般顿悟了。骆驼是可敬的，靠着一股朝着目标坚持前进的念头，就让它的人生升华了。坚持本身就是一件很祛魅的事情，不管是有了目标和希望才去坚持，还是坚持下去才让我们看到了目标和希望，我自己无从考证也不敢做过多的解释。但让我可以确定的是，坚

持一定是困难重重的，需要我们用水滴石穿，绳锯木断的毅力去诠释和实践。

所幸，我克服了恐惧，容纳了疲惫，真正体会到了“坚持则有千山万水”的境界。从刚开始的一公里，到现在十几公里，一步一步地将跑步锁定成为我生活的一部分。刚开始，所有的注意力集中到四肢和核心，去感受身体最大程度地与跑道融为一体。跑至豁然开朗，会在心底和自己喋喋不休，各种天马行空的想法恣意生长。慢慢的，飞驰在跑道上的我，无需带着生活和工作的面具，逐渐放空了自己，只和自己的内心对话，安静地倾听呼吸的起伏、心脏的跳动，感受着身体与地心引力的对抗。当完成目标或是超越自己的极限时，坚持带来的精神和身体的喜悦，是对自己付出的认可。从某种意义上来说也是一种对于现实压力的解脱，摆脱了过去的自己，遇见更努力的自己。

……

某位知名人说过，“当坚持成为一种本能的习惯，你就会享受它带来的快乐。”越虐越爱，克服本能的心理阻碍，享受坚持过程中的喜悦，那我们就升华了。亲爱的朋友们，当坚持成为习惯，享受坚持路上的朝阳星空，感受细雨微风，你一定能够发现不一样的自己。



良辰美景

陈娟摄

自2017年至今，先后资助吕梁岚县普家庄村贫困家庭学生7名，每季度分别给予每人500元、300元、200元不等的物资和现金帮扶……这就是大钢岚县矿业公司球团部职工郭文锋，虽然自己并不富裕，妻子在家待业，儿子还在上大学，但只要遇到有困难的人，他总会伸出援助之手。

出身贫困依然乐于助人。如果有人问郭文锋，为何多年来坚持做好事，他总会说：“我就是贫困家庭出身，能体会穷苦人的生活。因此，只要自己有能力，能帮则帮，微不足道的力量也能点燃他人生活的希望。”在他的带动下，文锋公益团队日益壮大，从最初的3人发展到现在的30余人。

点滴善举传递爱与温暖

文 | 卢青峰

其实，郭文锋做善事，也是受父亲的影响。郭文锋说，他的父亲一辈子都在做善事，看到有人饿肚子，会从家里端饭给他吃，看到冬天有人受冻，会把自己的衣服脱下来给他们。父亲的行动，让郭文锋明白，一个人的善心是发自内心的，是随时随地的。

资助贫困学生不求回报。在所有需要帮助的人群里，郭文锋最关心的就是贫困学生。他经常四处走访，寻找需要帮助的孩子，每年个人资助他们3000余元，直到他们

不上学为止。

言传身教传递正能量。多年来，每逢过节，郭文锋夫妻总会开着车拉上米面油，去看望生活困难的乡邻。不论是患病儿童、残疾人，还是孤寡老人等，郭文锋一次次伸出援助之手，慷慨解囊。

很多认识郭文锋的人都说他“傻”，但他自己却感觉心安，因为他始终坚信，德行善举必定会开花结果。他用自己的方式做公益、行善事、帮助别人，并希望这份善良永远传递下去。

“匠心”独运 精益求精

文 | 张小伟

自古以来，中华民族就崇尚工匠精神，朱熹曾对“如琢如磨”做出了非常贴切的注解。他说：“治玉石者，既琢之而复磨之；治之已精，而益求其精也。纵观古今，大家典范无不具备“工匠”气质，匠心独运，精益求精是这些大家典范的共通之处。现代社会工作、生活节奏日益增快，越是这种信息爆炸、人心浮动的时代，也就越是需要那些能够真正沉下心来、甘于寂寞、苦心钻研的“工匠大家”。

匠心。能源部作为担负着太钢能源介质保供单位，从来都不曾放松过对自己的要求。不断发掘自身优势，从各个专业进行大数据分析，找到影响生产、建设、营销等专业环节的关键因素，以问题为导向，找到问题根源，形成责任目标制，关键指标与相关行政一把手绩效挂钩，各个击破，在现有基础上不断主动提高，用匠心经营企

业，用匠心发展企业。

匠韵。能源部始终注重塑造自身的“工匠”气韵，不求冒进，潜心钻研，在管理流程上不断创新发掘，新思路、新办法，目标就是不断提高工作效率，目标就是不断改进自身工作方法，降低自身消耗，提高企业活力，只有企业永葆青春活力，才能激发出企业的不断前进、精益求精的动力。

匠力。能源部一贯重视人才建设、重视全员培训，通过上岗培训，岗位技能实操，岗位技能等级鉴定等办法，不断加强全员技术技能水平。同时，大力鼓励全员创新，要求全员结合自身工作实际，善于发现，从工作细处着眼，不断改进改善工作流程，提高工作效率。近些年涌现出一大批岗位能手。领导带头创新，组成项目攻关团队，钻研科研项目，用实际行动带动全员创新，大力发展匠力，将匠心、匠韵落到实处。

“三戒”家训是终身受用的修养

文 | 康玉梅

每一个家庭都有自己的家风家训。“戒懒戒骄戒奢”是我家的家训，越来越觉得，“三戒”家训是我终身受用的修养。

那时生活在农村，条件十分艰苦，父亲在外负责挣钱养家，母亲主内，虽没有文化，可对子女“三戒”家训的严管教，在当地是出了名的。尤其是“戒懒惰”，至今被家乡人传颂。“娃娃们，起来干活了！”天未大亮，随着母亲的一声吼，哥哥姐姐就一轱辘爬起来，快速穿衣。我的年龄最小，揉着惺忪睡眼，满脸委屈：“妈，鸟还没叫呢！就让我们起！”我嘴上虽不情愿地埋怨着，可害怕屁股挨揍，动作依然麻利。“割猪草时一定要照顾好妹妹，别把她弄丢了。”母亲一边为我擦泪一边嘱咐着哥哥，就这样，大多数人家还在沉睡之际，我们一家子已经“苦心志、劳筋骨”，开始分工劳作了。“割猪草、浇菜地、掏厕所”这几样活是我们兄妹四人合作的项目。当时我体弱多病，去野地割猪草，不能像哥哥那样耍弄镰刀，只能跟在他们身后，把割下的猪草集成小堆、装袋子、扎口子。露水和泥土

裹满了裤腿、汗水也湿透衣背，当太阳升起时，兄妹四人才能把编织袋装满，通过拉、拽、扛、抬，一路摸爬滚打到家；“浇菜地”也是个苦力活，农村人用水可不像城里人那样轻松方便，水龙头轻轻一扭开，白花的自来水便流了出来，那时我家小院有一口压杆井，它的构造简单，将一根细长的管子插到十几米深的井里，连着地上井管内的提水盘，提水盘套在井筒里，就像一个活塞，盘的上下各有一层厚厚的皮垫，用螺丝固定得死死的，以便于闭气提水，此外还有按提阀门的压杆和出水嘴等组件。只有用力压下拉提阀门的杆，发出“唧扭、唧扭”的摩擦声时，出水嘴才能“汩汩”地流出一股清水，提起杆后，再压杆，水又流出一股来，如此循环往复地压杆出水，是需要耗费大量的体能。至今我的手掌还有儿时压杆磨出老茧的印记，臂膀也比同龄人粗圆丰满。只要母亲下达浇菜地的命令，我们兄妹四人都抢着第一个浇地，谁都害怕顶着烈日奋力压杆提杆，那种滋味真的不好受；“掏厕所”通常

是一月掏一回，因为兄妹四人谁都躲不过，所以就习以为常了，每次都是穿上旧衣服、套上雨鞋、头上、脸上拿破布一层层裹好，两人一组轮流坑下、地上作业。下坑时，都是一个德性，咬牙闭眼，鼓足勇气，踩着梯子进入不足两米的茅坑，用铁铲锹，并奋力抛到地面的平台，坑上的两人也不敢怠慢，赶紧把它们转移清理到菜地里。随着铁锹的挥舞，适应了也就不觉得脏了，要说也怪了，掏的时间越久反而越闻不到臭味了。“本本份份做人，勤勤恳恳干事，能吃多少苦，就会带来多少福。”母亲经常这样教导我们，即便我是家中的老么子，在“戒懒惰”中，母亲也总是一视同仁，对我从未有一丝的溺爱。

现如今，日新月异的新时代表让“压杆井”岁月成为过去时，但“三戒”的家训却永远也擦抹不掉。在这种环境的熏陶和影响之下，我们的下一代已然自觉秉承这种家训，上学期间，能以小草般的坚韧顽强拼搏在学业中；工作中既不贪心也不灰心，能够自强自律，眼里有光，心存感恩，快乐自信地面对一切。