

沉下心,慢慢变好

□ 任明

人 生

沉得住气,专注当下

人生在世,每个人都会面临挑战和困难,也难免会心浮气躁。有时候我们无法做好一件事情,是因为把时间都用在焦虑和烦躁上:焦虑他人会怎么看待自己,烦躁于负面情绪难以排解。

这时候,请记得深呼吸,然后告诉自己:沉住气,慢慢来,先做好当下最重要的事情。

沉得住气,是一种格局、一种追求,更是一种耐力。碰到艰难困苦,稳得住心、沉得住气,默默做好当下的每一件事,等到机会来临才能一把抓住、扭转乾坤。

深耕自己,厚积薄发

想要找到水源,与其去凿许多井,不如集中时间和精力去凿一口深井。了解自己、确定方向,然后用勤奋和拼搏把握当下,不断深耕、持续精进,就有机会成为高手。

很多事情都是这样,做了不一定马上有结果,但找对方向、坚持下去,总会看到希望。

只有养得根深,才能枝繁叶茂。别急着让生活一下子给予你所有的答案,沉下心来,默默蓄力,才能厚积薄发。

好的人生,需要慢慢来

有的人时常羡慕别人的成功,只想着自己能在短时间内变成一个特别厉害的人,却忽略了在这个过程中需要一点一滴的积累,需要不断地打磨自己的专业技能。

俗话说:“饭未煮熟,不能妄自一开;蛋未孵成,不能妄自一啄。”煮饭、育雏,都要经过一番耐心等待才能完成。好的人生也一样,需要沉住气,慢慢来。只要路是对的,就不怕路远。

好的人生,需要慢慢来。别着急,沉下心,慢慢变成那个更好的自己。

——摘自《人民日报》

点 滴

吼猴争雄

□ 孙光礼

两群吼猴在一片树林里相遇,它们都想赶走对方,把树林据为己有,于是,双方使出浑身解数,在树上隔空对峙。

东边树上的吼猴头目圆嘴大张,厉声吼道:“吼吼——这是我们的地盘,你们赶快离开!”它的部下跟着高吼:“吼吼——赶快离开!”

西面树上的吼猴头领不甘示弱,龇牙咧嘴地吼道:“我们先到这里,你们马上滚蛋!”群猴也跟着起哄:“吼吼——马上滚蛋!”

东边树上的吼猴火了,拼命摇晃着树枝:“想赶我们走的猴子还没生出来呢,不服比比看,谁先走,谁就不是英雄!”

西边树上的吼猴站起身怒怼:“谁怕谁呀?比就比,谁先走,谁是狗熊!”

它们互不相让,吼声一阵高过一阵,犹如暴风雨来临之前的惊雷般震耳欲聋,几里之外都能听到,极为恐怖。

就在它们争得不可开交的时候,忽听放哨的吼猴一声惊叫:“豹子来了!”两群吼猴顿时惊恐万状,顾不上再争高下,慌不择路地吼叫着分头向远处逃窜。

心里空虚者,只能靠大吼大叫来为自己壮胆。一旦遇到强大对手,终会原形毕露。

——摘自《思维与智慧》

创造

□ 张丽钧

创造就是消灭死。罗曼·罗兰如是说。

生命从诞生的那一天起,就在一步步地滑向死亡的深渊,再有威势的手也不可能阻止这一切。因而我们只有选择创造。创造能使我们有限的生命得到无限的延伸。

太阳创造了光明,太阳被万物景仰。母亲创造了婴儿,母亲受世人崇敬。

贝多芬作古了,他的精神因《命运》而不朽。罗丹仙逝了,他的思想在《思想者》中永恒。不要将你的心智和双手闲置起来,不要听凭死亡噬啮着你的血肉之躯,既然上天赋予了你一次生命,你就有责任使它最大限度地放射光华。用你丰富的天性去理解人们吧,只有那样,你才能够远离枯萎。相信你是世上的唯一,没有人能重复你的思维你的足迹你的情感,把这份独特奉献给世界,你就走进了世间最美丽的风景。

——记着,只有创造才能拯救你自己。

——摘自《中国青年报》

“不成材”的龟甲竹

□ 赵盛基

社 会

南方山区盛产竹子,漫山遍野的竹林高耸入云,蔚为大观。几乎百分之百的竹子竹节均匀周正,节间长度整齐划一。在竹乡农民眼里,这些都是上好的、能成材的竹子。

偶尔,偌大的竹林里会出现变异的竹子。节间歪斜,节纹交错,斜面凸出,很像龟甲。因此,人们就叫它龟甲竹。

一旦竹林里出现了龟甲竹,农民就像见到了瘟疫,立即将其连根除掉,生怕传染给其他竹子。农民说这些竹子不会成材,且把它们叫作“变态竹”,当成害群

之马。

被砍掉的龟甲竹,最好的命运是农民用来当柴火烧,最不幸的是农民嫌谁家扛费劲,不值得,就直接扔山涧烂掉了。

这些在农民眼里一钱不值的龟甲竹,有个人却极其感兴趣。他爬山越岭,走村串巷,四处收购龟甲竹,并且专门为它们开辟了种植园,把收购来的龟甲竹栽种在园子里。

人们嘲讽他,认为他傻了,劝他别做赔本的买卖。可是他固执己见,谁的劝告也不听,不但收购,而且想方设法繁

殖,种植面积越来越大。

他认为,虽然龟甲竹不能当作正常用材,但它花纹奇特,形态别致,样貌古怪,品种稀少,很有观赏价值,作为城市绿化一定是一种不错的选择。他不改初衷,认定了自己的选择,相信龟甲竹一定大有前途。

果然,这一炮他打响了,各地客商纷纷来向他求购,而且出价不菲,每棵价格是普通竹子的100多倍。

何谓成材?就看你把它用在何处了。

——摘自《意林》

细节与底气

□ 陶瓷兔子

文 苑

同事最近在忙孩子学校老师布置的任务,改了一遍又一遍,比述职报告还难写。细问下原来是老师让班里的每位家长都以自己的职业为依据写一份“作为××的一天”,然后每周请一位家长在主题班会上分享,并回答小孩的提问。

乍一听很简单,不就是写个流水账吗?她一开始的确也是这么做的,但班主任反复在微信上找她——能不能多加入一些细节?比如,开会是谁开?几个人?用哪种语言?开了多长时间?会前和会后大概还有什么工作要做?等等。

她开始时嫌麻烦,可孩子喜欢这个环节,每周开完班会都会兴致勃勃地回家跟她分享:大多数的监控只存7天的内容,但旅馆、银行、学校的监控一般会保留15天到一个月;医用缝合针好多是弯的,针体截面有圆形、三角形、梯形……

这么看来,虽然每周只有一个家长前来分享,但一年下来,孩子能了解的职业也有几十个,如果全年级、全校都这么做,那就是上百个不同的职业,而他们了解的也并不是大且空的内容,而是栩栩如生的日常。

见过那么多的可能性和那么多的细节后,我想等这些孩子步入20岁之后,应该做什么都有依据,做什么都有底气吧。

那么更进一步,我们挂在嘴边的“见世面”,到底是见什么呢?是不一样的风景吗?是更高档的酒店吗?我更愿意将“世面”二字解释为“细节支撑的可能性”。知道世界上每个人的生活都与自己不同,知道是什么支撑着不同的生活。知道自己的去路有多少条,也知道走向每一条路要付出怎样的代价。

——摘自《青年文摘》

挣脱内卷需要“有机教育”

□ 张建云

家 风

时下,不少家长在各种育儿微信群里看到别人家如何“鸡娃”,别人家孩子上了哪些补习班,心态就越来越不淡定,从焦虑孩子成绩发展,到焦虑孩子要上哪所学校,乃至产生激烈的“教育内卷”。其背后反映了家长权衡教育投入与回报的焦虑。

极端功利主义,模糊了人们对教育的正确认知,让家长误以为教育的价值和目标就是一味追求分数、升学和名校,而逼迫孩子重复、机械刷题,把孩子训练成考试机器。其后果是导致学生对学业以外的事物丧失兴趣,甚至失去感受和思考的能力,对学习产生厌恶并逃离。由此带来的压力和焦虑不断传播和相互

传染,从而导致“教育内卷”愈演愈烈。当然,任何学习都是有竞争和压力的。反对教育内卷,反对的是过度的教育竞争,而不是正常的教育竞争。

家长圈中还弥漫着一种短视化思想,认为“孩子上学就是为了考上一所好大学”。而孩子取得名校文凭,则会满足他们的虚荣心。好的教育应该让每个人都找到自己感兴趣的事情,愿意付出热情和精力去做的事情,并努力完善自我,着眼于能力培养和幸福提升。其实大部分孩子都是平凡人,都将过平凡人的生活。不考虑孩子实际,拔高冲刺,牺牲孩子的健康、乐趣,值得吗?须知比学历更重要的,是能够获得人生幸福。如果家

长能够确立追求幸福的价值观,就会更大程度地尊重孩子、信任孩子,让孩子去开创属于自己的一方天地。

只要家长放下焦虑,在陪伴中发现、支持孩子的兴趣爱好,孩子就能获得自由成长的空间,做自己喜欢的事情,并在平和、健康、快乐中获得人生的幸福。

解决“教育内卷”问题,需要标本兼治、系统治理,让教育回归本真,倡导树立正确人才观、成才观,树立关心人、发展人的教育理念,尊重学生的个性差异和多元发展。倡导“有机教育”,顺天性、重情感、不催熟,让孩子按照自己的成长节奏“开花结果”。

——摘自《今晚报》

■ 赐稿邮箱:dtwbzl@163.com



中共大同市委主管主办 大同日报社出版
编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层

电话:0352-2050272
邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司
广告经营许可证:1402004000009

电话:0352-2429838
广告热线:0352-5105678

发行热线:0352-2503915

自办发行

单月订价:21.5元