



点 滴

## 转念即成长

□ 徐悟理

愿意,是做好许多事情的前提。人们做事时感到痛苦,往往源于被迫,而非自愿。倘若一直处于被迫的状态,不仅事情难做好,还会不断消耗心力,浪费时间。

面对必须完成的任务,关键在于实现从“忍受”到“享受”的心态转变。首先接受它,接着进行正向思考,将其重新定义为自我提升的机会,最后在实践中体会成长带来的满足感。

转念一想,认知一改,愿意便会渐渐生成。原本的抵触情绪将转化为主动意愿,那些困扰我们的精神内耗自然也就烟消云散了。

——摘自《今晚报》

## 无论好坏,善待便是

□ 余秀华

一年里,秋天是最具植物性的。一个人年轻的时候多半是动物性的,只有老了,才从灵魂里生长出植物的根须。

有了植物性,大地从容,生命也从容了:一个枝条垂到地面,不过是弯曲起来重新向上;一个人跌倒了,不过是爬起来,继续走路。生命就是这样一个过程。无论好坏,善待便是。

所谓善待,就是你跌倒的时候根本不需要看四周有没有拉你的人,而是已经用这个观察的时间爬了起来。

——摘自《读者》

## 惊悚一日

□ 张亚凌

睡前,脑海里突然就冒出了“浮生”二字,源于心里升起的莫名的失落。

从晨起到准备入睡,匆匆,忙忙,似乎一刻也没有闲,又像什么也没有做:我做的一切,有我无我,没有任何差异;奔东跑西,做这弄那,却没有丝毫得到成长的感觉。那今天的我与昨天的我又有什么区别?只是白白溜走了一日罢了。在今日之前,又有多少日子也似今日,忙忙,碌碌,又无痕。

惊悚于一日,才不至于空虚不实地过完一生。

——摘自《今晚报》

## 努力让自己值钱

□ 程刚

大学毕业后,我如愿应聘到一家大公司,成为让别人羡慕的白领。我也开始规划职场人生,憧憬未来的美好。

只不过,因家里条件不好,我的工资收入既要补贴家用,又要还助学贷款,还要支付在大城市里的生活费,过得紧巴巴的。为此,我在下班后兼职送外卖,周六周日去给学生补习,虽然辛苦,但收入明显多了,生活改善了不少。

可能是我的这份工作比较稳定吧,每天都是这样按部就班,也没有什么波澜。倒是送外卖赚钱快,因此,只要一下班,我便快速换衣服,争取更多的时间去送单。

这段时间,同事们齐心协力,集中攻关完成了一个大项目,上下都非常高兴,便有同事提议大家去聚一聚。实际上,我并不想聚的,因为我一点酒都喝不了,也不愿意去娱乐唱歌,更何况耽误送外卖,少挣不少钱的。但是,这是集体活动,我还是不情愿地去了,去了也是默默地坐在那里看着大家。

有些同事喝多了,话也多了起来,我实在不愿看他们醉酒的样子,便到大厅里坐着休息透透气。这时,经理来到我的身边也坐了下来。很显然,他有话要对我说,我能看出来。经理漫不经心地问我:“程,我看你最近一下班就有些火急火燎的,是不是有什么困难?”

我毕竟是公司员工,如果让大家都知道我下班后搞副业,那是要受影响的。因此,我便直接说没有,一切都挺好的。经理听后点了点头,轻声地告诉我,也得爱护自己的身体,身体健康才是最好的资本,不要太累了。

经理话题一转,说起了现在大家聚会所在的这家酒店。他问我这里的环境怎么样,我说非常好,毕竟这是市里

## 活出一种精神

□ 赵自力

一位老师曾经对我说过:一个人活得快不快乐不重要,重要的是要活得精神。这句话,我至今记忆犹新。

单位新招聘了两位年轻人,一个是小王,一个是小李。他们都有高学历,专业对口,领导非常看好他们。在3个月的试用期中,他们两人表现得很积极,看不出多少差别。但是转正后,到了正式的工作岗位,他们的表现就完全不一样了。小王一如既往,态度积极,精神灿烂,每一件事都是尽量做到极致,从不拖沓,为人低调。他还主动加班,帮助其他同事做点力所能及的事。好人品带来了好人气,不到一年他就升职了。小李没有了试用期的积极表现,对安排的工作总是一脸不屑,大大咧咧,还时不时抱怨自己大材小用,选择了自己不喜欢的工作,做事也是凭兴趣看心情,出过不少差错。单位在给过小李一次机会后,发现他依然我行我素,只好将其辞退了。

一年的时间,两位新人表现出了巨大的差距,一个升职被委以重任,一个被辞退离开。究其原因,在于精神。其

比较有名的餐饮公司。经理听后点了点头,对我说,餐饮公司的老总,10年前也是在我们公司上班的。

我顿时来了兴趣,这还真不知道。经理说,这个人真不简单,只有初中学历,刚入职时是公司的保洁,一个人打6份工,现在她事业有成,改变了家庭,也改变了自己。

我一听,这好像和我的情况相似,顿时觉得更有信心了,我相信我将来也会像她一样,有自己辉煌的事业。只要肯干就能挣钱,一切苦我都能吃,我也相信我的生活会慢慢好起来。

我便对经理说,这样的人都不行了。经理突然摇了摇头,对我说:“你不知道,她当上公司的行政主管后就变了,不再打工了,也不再这样辛苦了,知道为什么吗?”

“那肯定是工资高了,不用那么忙碌了呗,或是地位高了,嫌丢人了呗。”我回答说。

经理摇了摇头,说道:“自从她当上公司主管后,就结束了打工状态,开始疯狂地补习,考上了大专、本科,又念完了研究生,又学工商管理。你可能想不到,和专业相关的各种考级她都报名,拿了很多证书,在业内提起她,没有人不认识。”

我顿时愣在那里,似乎明白了经理给我讲这个人的用意。他对我说:“程,她给我的启示就是,一个人要努力让自己值钱,而不是努力挣钱。只挣钱很快会花光,而值钱会让你越来越富有。”

那一刻,我明白了。从此,我开始努力学习,精进业务,把主要精力都用在了提高能力上。很快,我的职场之路便有了新的突破。

——摘自《思维与智慧》

## 你是自己的千军万马

□ 李娜

纵有疾风起,人生不言弃

听过这样一句话:“一个人也可以活成一支队伍,对着自己的头脑和心灵招兵买马。”

亲爱的朋友,你就是自己的千军万马。人生总是有起有落,有高光时刻,就有低谷时分。可是,无论如何也别气馁,别让航船跌落了风帆,丧失了斗志。因为失败中往往蕴藏着成功的机遇,包裹着通往胜利的密码。

一个人想要变得优秀并没有那么简单,但也没有那么困难。只要你坚定信念,并为之付出行动,就有可能遇见更优秀的自己。

纵有疾风起,人生不言弃。

如果你觉得有点难,那就多走几步

也许你也经历过这样的时刻:已经拼尽全力,却还是看不到成果;努力了很久,却还是失败了。在回家的路上走着走着,眼泪猝不及防地掉落。那一刻的你,一定对自己感到失望吧。

没关系的,亲爱的朋友。看不到成果也好,暂时还没成功也罢,纵使曲折反复,你亦一路成长,不曾白走半步。勇气没了就再鼓鼓劲,信心丢了就重新拾起来。想见的人大胆去见,想要的东西就勇敢争取,想做什么就义无反顾去做。失败了也没关系,做不到也没关系,给自己一点时间,下一站、下下站,一切终将如你所愿。

看到一个问,问:“你是如何走出低谷期的?”最高赞的回答是:“多走几步。”

亲爱的朋友,不要慌,太阳落了,还有月光。天会晴,雨会停,心怀希望,必有远方;心怀勇气,必有光明。

你可以成为自己的千军万马

花还是种子的时候,会在地底挣扎很久很久。没人看见它,它也不知道地面还有多远的距离,只是一直鼓起勇气向上,直到破土而出,冒出小小的嫩芽。

毛毛虫在蜕变成蝴蝶之前,要先变成一颗并不美丽的蛹。它在寂静的光阴里缓慢而决绝地将自己重组,那个时候,一定也很疼吧。可忍过了狼狽和痛苦,它就会长出翅膀。

人生的路不一定一帆风顺,或崎岖,或跌跌撞撞,或峰回路转。如果这一刻,你感到艰难,别焦虑,别迷茫,先把手头的事做好。如果这一刻,你感到孤独,试着学会高质量地独处,去学习,去阅读,去提升自己。

亲爱的朋友,你就是自己的千军万马。请相信,总有一天,你会惊讶地发现,这段日子,是你一生中成长最快的阶段。那时候,你就可以笑着说一句:“轻舟已过万重山!”

——摘自《人民日报》



■ 赐稿邮箱: dtwbzl@163.com