



保持好心态

□赵振超

生活中,有些人40岁开始学书法,50岁开网店,60岁还在高考……他们告诉我们,年龄只是数字,心态才是关键。好好爱自己,才是人生的真谛。

为了让家人生活得更好,创造更多的财富,处在不同年龄的我们总是拼命奔波,却忘了给自己留点温柔。其实,爱自己不是自私,而是你让家庭过得更好的前提。

人的一生,从来没有最好的年龄,只有最适合自己的心态。每一个年龄段,都有属于它的独特魅力,也藏着不同的烦恼和挑战。20岁时你充满朝气与梦想,但也会迷失方向;30岁时你逐渐沉稳,却也背负家庭压力;40岁时你逐渐看清人生的真谛,慢慢学会放手。其实,人生的精彩,不在于你走了多远,而在于你是否用心去感受每一个当下。

我们无法叫停岁月的脚步,也阻挡不了时间的流逝。但我们可以选择用一种积极的心态,去迎接每一个日出日落。不要总是羡慕别人的光鲜亮丽,你完全可以活出属于自己的精彩。

生活的意义,从来不在于外界的掌声与赞美,而在于内心的平静与满足。生活,最难的不是击败别人,而是学会与自己和解,接纳那个不完美的自己,放过那些曾经让你夜不能寐的烦恼。看清了,释怀了,走远了,突然发现,原来自己比想象中更坚强。

别再去讨好那些不值得你在意的人,也别再为别人的错误惩罚自己。人生的下半场,最值得留给自己的是

一份温柔。吃自己喜欢的饭,陪自己喜欢的人,笑着面对每一个日出日落。生活不需要太多的繁琐,简单而真挚,才是最美的状态。

今后的日子,稳稳地走每一步路,不急不躁,不慌不忙。看淡得失,珍惜拥有,不负光阴,也不负自己。这一生,最重要的不是追求完美,而是学会善待自己。只要你愿意笑,生活就会变得更加温暖;只要你愿意放下,明天就会更加轻松。

人生本就是一场边走边悟的旅程,不必事事追求完美,不必样样都要圆满。释怀曾经的遗憾,释怀他人的过错,释怀求而不得的无奈,放下心中的执念,放下满身的疲惫,不拿别人的错误惩罚自己,不让过往的烦恼消耗当下的时光。照顾好自己的情绪,呵护好自己的身体,做自己喜欢的事,过自己舒服的生活,这才是对人生最好的交代。

用一颗平和的心,迎接每一个晨曦,用一份淡然的态度,享受每一段旅程。让我们都学会在岁月的流转中,找到属于自己的那份宁静与幸福。因为,真正的美好,从心开始。

看淡得失,拥有时珍惜,失去时淡然;不负时光,把每一个日出日落都过得有滋有味;岁月从不败给热爱生活的人,真正的成熟,是历经岁月沉淀,依旧拥有一颗向阳的心。最好的人生,是无论身处哪个年纪,都能以平和的心态,过好烟火寻常的每一天。

幸福的时候小点声

□张建强

去年家里一切都挺顺。儿子奋斗两年,终于有份稳定的工作,妻子盼了多年的中级职称也得以实现。我虽然没什么变化,但这一年平平安安,这就是最大的幸福。

前段时间,我抽空回趟老家,看见本家的堂弟坐在客厅。他比我小三四岁,看见我,赶紧站起来打招呼:“哥回来了,我最近把花生收拾干净了,特意来给大伯送一些。”

父亲虽然年近八旬,但依旧牙口不错,最爱吃花生。这些年,堂弟每年都要给我父亲送一袋子花生。

我跟堂弟寒暄了几句,问他花生收成咋样,孩子学习好不好。他点头应着,说收成还行,孩子也挺好。聊着聊着,我就情不自禁谈起家里发生的高兴事,还详细向父亲描述了儿子复习考公的前前后后。

我说话的时候,老父亲表情很平淡,堂弟倒是一直陪着笑。

过了一会儿,堂弟站起身说:“大伯,哥,我还有事,先回去了。”

堂弟走后,我问父亲:“堂弟今天是咋了,以前来了总要坐半天,这就急着走了?”

父亲喝了一口茶,说:“他不容易啊。去年孩子高考没发挥好,他种了十亩花生,结果秋天遇到少有的连阴雨,花生在地里都泡出了芽。”

怪不得刚才我们聊天时,堂弟一直笑得不自在,也很少搭腔。原来,我只顾说自己的幸福,却完全没顾及堂弟的感受。

我一下又想起小时候的一件事。小学五年级那年,我期末考试拿了全乡第一名。放学回家的路上,我没舍得把奖状放进书包,而是特意捧在手中,走路速度也慢了许多,好让更多的乡亲看到我的这张奖状。

本以为回到家会得到父亲表扬,结果却挨了父亲一顿批评。父亲说:“考得好是该高兴,但不能这么炫耀。”我当时还很不舒服,直到多年后,我才慢慢懂得父亲的良苦用心。

今天,我终于更加深刻地明白,幸福的时候小点声,既是对别人的尊重,也是对自己幸福的守护,更是做人最起码的修养。



中国画《当代愚公黄大发》

邓灿为劳动者而作



书法《鸿运天成》王长松作

江城子·五一

★阿卫国

艳阳收处抹微云。小风薰。鸟声闻。麦野青青,千浪过无痕。佳节闲来何所去,回故里,看娘亲。

葱茏篱院醉郎孙。柿花醇。杏儿新。厨里灶前,忙坏白头人。两语三言犹恨少,浑不觉,又黄昏。

立夏

★何玉浩

浓荫槐柳雨涤尘,樱花月季万象新。遥思李杜吟诗妙,立夏胜春最醉人。

五四青年节咏怀

★姚庆河

清除封建掀浪波,青衿笔扫百年魔。拒外列强救国志,正义善举振山河。愿捧丹心昭日月,书写宏伟壮丽歌。豪气冲天铭千古,承前启后学英模。

鹧鸪天·颂中国建造

★李剑友

建筑狂魔留美名,摩天大厦耸苍穹。逢山开路凿通道,遇水修桥架彩虹。大数网,智人能,高端微电技能赢。电车绿色新驱动,高铁全球榜首名。

路标

★李民强

多少岁月逝去了
路走得远远很远
驿站一个又一个地标注我的足迹
每一次回眸
总有一灯光般的路标
站在十字路口
指示着我前行的方向
闪烁着我人生的一束光芒
永远忘不了
离开故乡
父老乡亲送我时嘱托
“孩子,要好好地走路啊”
朴实的话语如种子
深深地根植于我的心里
照亮我的每一次航行
岁月流逝
那路标却长成一棵树
长成我永恒的思想
每次走到路口
总是那如灯的路标
指向远方
比我的目光我的想象
还要远还要广