

内部资料
发至部门

文学期刊(综合季刊) 总第 155 期

大别山地质

全国职工职业道德建设标兵单位——

河南省第三地质矿产调查院有限公司 主办

大别山地矿

河南省第三地质矿产调查院有限公司主办

大别山地矿 (总第 155 期)

编辑部

主 编:吴明凤 杨争明

责 辑:张灿璨

校 核:乔 林 李明曦

电 话:0371-58527635

E-mail:ddsdzcc@163.com

网 址:<http://dd3y.ydkj.ha.cn>

地 址:郑州市黄河路 129 号天一大厦 22 层

目 录

大别茶坊

- | | | |
|----|------------------------|------|
| 3 | 幕商相约天鹅城 菊月再入三门峡 | 黄存涛 |
| 4 | 我家好家风 | 司马珂冰 |
| 6 | 麦子熟了 | 陈国波 |
| 8 | 坚韧为翼,长空万里
——给儿子的一封信 | 刘元健 |
| 10 | 家风故事——忠厚传家远,诗书继世长 | 乔 林 |
| 12 | 写给十年后自己的一封信 | 王 影 |
| 15 | 给儿子的一封信 | 钟 刚 |
| 17 | 家风传承立身,核心价值观树魂 | 胡 琨 |
| 20 | 青春逢盛世,奋斗正当时 | 钟 刚 |
| 21 | 秋日来信 | 乔 林 |
| 23 | 致我的青春年华 | 黄存涛 |
| 24 | 读书推荐—《被讨厌的勇气》 | 张灿璨 |
| 26 | 读《哈佛凌晨四点半》有感 | 陈 玉 |
| 27 | 读季羨林《读书与做人》有感 | 李明曦 |

Da Bie Shan Di Kuang

总第 155 期

MULU

- | | | |
|-------------|------------|-----|
| 28 | 《文化苦旅》阅读体会 | 祁建全 |
| 29 | 岁月的星光 | 张 洒 |
| 30 | 人间自有小欢喜 | 张 洒 |
| 捕光捉影 | | |
| 31 | 横渡黄河 | 陈国波 |
| 31 | 雨林阳光 | 陈 玉 |
| 31 | “雾”入山川 | 郭世民 |
| 31 | 晚霞 | 黄存涛 |
| 31 | 黄毛尖日出 | 康岩玲 |
| 32 | 宁夏古村 | 刘 畅 |
| 32 | 桂子月中落 | 乔 林 |
| 32 | 朝霞流金泻南湖 | 王 影 |
| 32 | 巍巍南太行 | 张 起 |
| 32 | 峨眉云海 | 张艺馨 |



序言

晚秋的风有了些许凉意。整装出发,与她再次相约。

她,在豫晋陕金三角;她,山地丘陵黄土塬;她,暖温季风半干旱;她,就是美丽的三门峡。

相传大禹治水,挥神斧将高山劈成“人门”“神门”“鬼门”三道峡谷,引黄河之水滔滔东去,三门峡由此得名。

有这么一群人,再次来到这里,犹如久别的情人,肆意挥洒着青春。

地质人

星星

睁了又睁

困倦的眼睛

月亮

轻轻拂去

面前的那朵白云

只为

心中向往

那清晨的一缕圣洁

只因

那晨光下

有您健硕的身影

是您

挥舞手中的画笔

山川瞬间变得光彩夺目

是您

书写地球的历史

用智慧去揭示地球奥秘

是您

穿梭在丛山峻岭

让富饶的矿藏无处遁形

啊 平凡的地质人

立足本职 勇敢而坚韧

啊 辛勤的地质人

不惧困难 英雄的化身

啊 伟大的地质人

无私奉献 代代永传承

世间

可否有更美的词语

替代那颗赞美您的心

(校核:李明曦)

我家好家风

司马珂冰(矿产勘查开发院)

家是孩子的第一所学校，一个家庭如果可以拥有良好的家风，就能让孩子养成一个良好的道德基础，进而才能更好地在社会上健康成长。你不必一定要出生于“书香门第”，哪怕只在“贫民之家”，有好的家风也将受益终身。

问我的女儿，“我们的家风是什么？”“不知道。”“那你记得爸爸妈妈平时怎么教你做人做事的？”“做人要诚实，善良，做错的事情不能逃避承担责任。”我想，这简短的话语，就是我家的家风吧。

爱人出生在一个普通的农民家庭；公公是村里有名的热心人，真诚、热情、大嗓门、老实本分，是村里出名的实在人；婆婆勤俭持家，生活中勤俭节约，做事实在，喜欢帮助别人，为人和善。用左邻右舍的话就是：菩萨般的心肠，是邻里公认的大好人。

不管谁家有事只要被公公碰到，能帮就帮。自己吃点亏不要紧，从来不去伤害别人。他的口头禅：吃亏是福。在村里谁家有活需要帮忙，从来不会拒绝，总是尽力去帮着做。他年轻时在外面做点小买卖，算是他们那个圈子里“见过世面的人”，所以周围年龄相近的人家有点什么事就喜欢把公公喊过去“主持公道”。村里谁家有个红白喜事，他肯定会到场，忙里忙外。公公每次赶集都会问问邻居们有没有需要带东西的，回来时他的小三轮要么坐了同路的人，要么满

满是帮别人带的物品。到了家，有的家里正有事或者腿脚不方便的他还帮忙送到家里去。

婆婆过日子精打细算，能省就省。洗衣机、冰箱已经用了很多年。当家里只有她和公公的时候，她会清空冰箱、洗衣机闲置用布盖好。等逢年过节时，冰箱里塞得满满当当，鸡排骨牛羊肉蔬菜应有尽有，洗衣机早早地清洗好等着孩子们回去洗衣服用。每次回老家大家都会说不要让她省：“妈年纪大了，别再手洗衣服，用洗衣机洗就行了。”她总有话说：“不值顾，没两件，几分钟就洗好了；我俩又不爱吃肉，冰箱开着也费电。”其实，她就是舍不得那点电费，但是等到孩子们回去了，她又不怕费电了。所以每次临走前，我们都会买上肉类和蔬菜把冰箱装满，婆婆就会怕菜肉放坏而不关冰箱了。

我和爱人一样从小在农村长大，因为从小身体不好，上初中之前爸妈不让我跟他们到地里干活，我就在家里做好后勤保障工作，收拾屋子洗洗小衣服做饭照顾妹妹，八九岁时，我已经可以煮稀饭、做简单的饭菜了。我总希望赶快长大，长大了就可以多干活，这样父母就能少干点。家人的勤劳能干对我影响很大。爸爸在初中毕业后，村里招收一批酒厂工人，在那个年代，“吃商品粮”是很了不起的事情。爸爸各项指标都符合，而且算是很优秀的，但是因为当时奶奶身体不好，叔叔还小，而姑姑已经成家，爸爸为

了照顾生病的奶奶,自愿放弃。对于这件事,爸爸心中虽然一直有遗憾,但是他说,对于当时自己做的选择他不后悔。如果再选一次,他还是会坚持当初自己的选择。看着父亲的脸庞我就想:这就是孝道!

家风是一个家庭的道德标准,更是一种传承。女儿被爷爷奶奶带大,上学后姥姥姥爷又带了几年,耳濡目染,从小踏踏实实、热心善良。记得女儿小时候,在一次回老家的高速上,坐在后排的女儿开窗户的声音被爱人听到了,连忙问怎么回事,女儿说想扔一下擦手的纸巾。爱人严肃地制止并教育道:“怎么能乱往窗外扔垃圾呢?”“怎么了,别人也扔啊……”她感到爸爸在生气,又忍不住委屈地说。“你这样非常不文明,也污染环境,可能会造成严重的交通事故,更有可能让路政人员、养护人员陷入危险!”他激动地说着,女儿默默地听着,慢慢地意识到自己的错误。看到孩子意识到了错误,爱人的口气缓和下来,继续说:“如果这张纸扔出去的同时一阵风刮过,正好把这张纸刮到后车玻璃上,影响开车人的视线,而车开的速度又比较快,你说后果会不会很严重”。女儿立马说:“爸爸我记住了,我再也不往车外扔垃圾了。”女儿从那之后知道了,应该认真地做好每一个细节,生怕一个不经

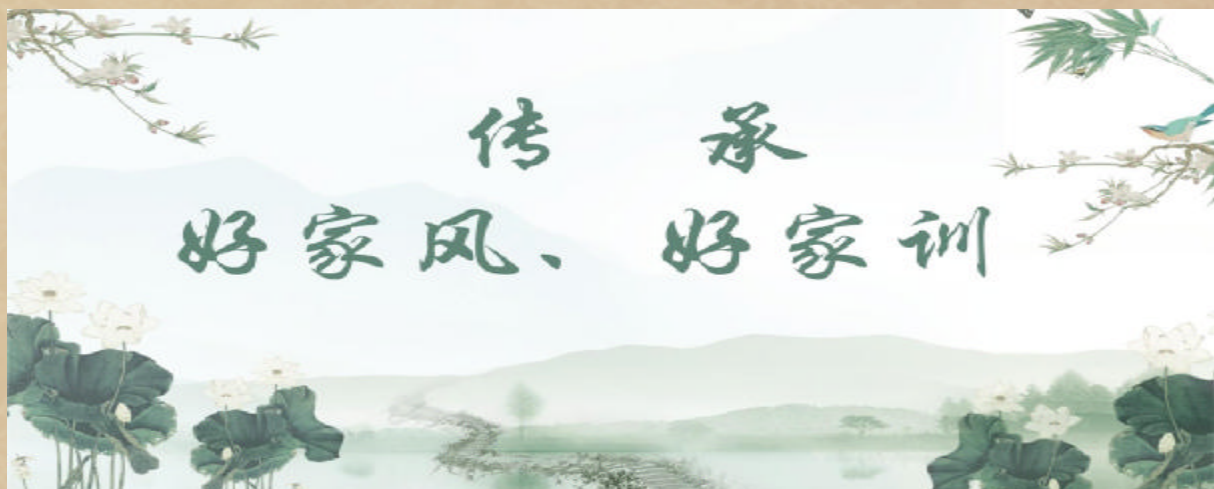
意的动作伤害到他人。

家有严父如此,孩子学到的不仅仅是诚实,更有勤奋、坚强、无私,这些优良的品质都将成为成功的垫脚石。女儿在学校乐于帮助老师和同学,学习踏实认真,同学都爱和女儿做朋友。每到期末,老师在学生手册写的评语最多的就是:团结同学,助人为乐,善解人意。生活中,孩子也是时常帮我收拾卫生,洗碗洗筷;做到不浪费粮食;走路时会扶着腿脚不灵便的奶奶。女儿的每个好品质都让我由衷地骄傲。

孩子是祖国的未来,家庭的影响很有可能影响孩子们的一生,因此良好的家风很重要,每个家庭都应该形成良好的家风,并把它坚持下去!

父母的一些举动,总能影响孩子。作为党员的爱人在日常对孩子的教育和与孩子的讨论中,让孩子知道了社会主义荣辱观是八荣八耻,也知道爱国、敬业、诚信、友善是社会主义核心价值观的公民层面的价值要求。优秀的品质,就是从点滴中培养起来的。我们的国家是由千千万万个家庭组成的,很多家庭都有自己的家风家训。只要我们认真遵守好、传承好文明的家风和家训,我们每个人都能为实现建设富强、民主、文明、和谐的大家庭贡献一份力量。

(校核:李明曦)





麦子熟了

陈国波(环境地质院)

麦子黄了,金灿灿地微笑着丰收的喜悦;太阳白了,热烘烘地炙烤着躬曲的脊梁。风,夹杂着麦子的焦香,吹干了古铜色脸上的汗道道。

又是一年麦子黄,村子周围一定又是金浪翻滚、麦香袭人,村民们再一次磨亮了镰刀,在金黄的麦浪里挥汗如雨。村里的小学估计也“放忙假”了,老师回家帮助妻子收割着一季的希望,而自己一季的希望——学生们,也在自家地头帮着父母收拾着他们的希望。这个季节,大家都有了希望,希望的最终目标是明天会更好,只是实现希望的途径不同罢了。难忘小时候干农活的辛苦,儿时,总觉得为什么要在最热的时候去收庄稼,总希望麦芒不是那么扎人,总希望下雨,就不用下田去了,殊不知,天在下雨,看着油澄澄的庄稼,老乡心里在滴血呀!

小时候的磨炼,使我自然而然地学会了一套农活,耩耙、播种、插秧、施肥、收割、打扬,虽说不上精通,但也看得出架势。想一想,差不多有二十年没有做过农活了,有二十年没有帮父

母播种收获了。

又是一年麦子黄,父母是不是还是像往年一样辛苦,为了大地的丰收,为了丰收的喜悦,为了喜悦的生活。

“布谷布谷,割麦种谷”,布谷鸟的歌声唱响了大家拼命的干劲。收获季节来临之前,父亲就会把谷种和化肥准备好,农用机具该修的也及时修好,牛养得壮壮的,还得把捆“草头”的“草要子”(湖北方言,用来捆扎庄稼的稻草绳子)准备充足。雨后天晴,就要赶着碾“稻场”(用来打扬庄稼的场地),长时间不下雨,还得挑水浇。父亲很早就起床,趁着毒日头还没有出来,赶紧拉着石碾碾个三遍,碾“稻场”不能用牛拉,必须得人拉,因为牛太重,湿润的“稻场”会被牛踩得尽是窝窝,而麦粒就会藏在窝窝里扫不出来。拉着两百多斤的石碾,咯吱咯吱的声音催生了父亲头上的白发根根。

俗话说,磨刀不误砍柴工,锋利的镰刀就好比战士冲锋的好枪,磨镰我这辈子是学不会的

大别茶坊·LBCF

了,因为我性子急,总想着三下两下就磨好,所以,往往是镰口被磨卷了,抑或只有浅浅的镰口,割不了几分地就退役了,用起来还费劲磨手。父亲磨镰先打一盆水,坐在院子里的板凳上,打开收音机,注意收听着天气预报,就囉嗦囉嗦地磨开了,不紧不慢,有时还闭目养神,我真担心他会割着手,但是长期下来,我发现我的担心是多余的,磨的差不多后,父亲就用粗糙的大拇指在镰刀口上铮铮地摸两下,有清脆的嗡嗡声才叫好。

麦熟一晌,该下地了,父母一般在天蒙蒙亮的时候提着镰刀,备好凉水就下地去了。父亲母亲并排着向前收割,在镰刀飞舞下,麦穗整齐的一字铺开,就像一遛遛金缎子。忙到十点钟左右,母亲就先回去做饭了,饭简单的做好后,母亲就站在屋后一声吆喝:“哎——,回来吃饭喽!”庄稼里的人们都会直起身子,咽下的口水,

引起肚子里一阵叽里咕噜的翻腾,明明听得出不是自家人的声音,却也禁不住看看是谁家的饭熟了。

上午割下的麦子下午就得收回来了,七八十斤的担子父亲挑起来健步如飞,多远的路,父亲也不会休息,因为担子放下来,麦粒就会被压蹦出来,洒满一地,所以是不能放下来的,碰到熟人,摆几句,歇也得把担子担在肩上。家里劳力少,母亲也要抽空帮父亲挑上几担,一个麦季,一百多担“草头”会把父母原本粗糙的肩头磨蹭得青淤不堪,宽厚的肩膀承担了几多负担。麦子收回,来不及打扬,就先堆成垛,任那灿灿连成一山一片,那就是村民们半茬子的希望。一季收获了,又紧接着整地、插秧,播种着下一季的希望,年复一年,岁月划过星满天。

又是一年麦子黄,几多收获几多忙。

(校核:李明曦)



坚韧为翼，长空万里

——给儿子的一封信

刘元健(基地管理中心)

亲爱的儿子：

时间煮雨，岁月逢花。转眼间你已经是一个十四岁的少年，一直以来爸爸都想有机会与你促膝长谈，聊聊快乐、聊聊烦恼，聊聊人生、聊聊未来，但因为工作忙碌和不善言辞，我们之间的交流并不算多。今天就让我用文字的方式与你说一说心里话。正如蒙恬所说，“作为一个父亲，最大的乐趣就在于：在其有生之年，能够根据自己走过的路来启发、教育子女。”

时至今日，我们第一次见面的场景依然清晰地印刻在我的脑海中，那一声嘹亮的啼哭仿佛是这个世界上最动听的音乐，奏出了所有关于幸福的乐章。看着你熟睡的面庞、紧握的拳头，我不禁感叹生命的神奇，你的到来让我解锁了生命中新的角色，也让我们的家庭更加圆满。

从小小婴儿到如今懂事的少年，你的每一次欢笑、每一次变化都给家人带来无限的惊喜。我记得你第一次进入幼儿园的场景，那是你与这个社会的第一次接触；我记得你为我准备的

第一份礼物，我小心翼翼珍藏至今；我记得你为我和妈妈做的第一顿饭，那甜美的味道记忆犹新。看着一点一点长大的你，我曾幻想过无数次你未来的样子，是成为教师扎根三尺讲台，还是

身披白大褂救死扶伤，但最终我只希望你平安、健康、快乐地长大，我只希望你能够心存希冀，追光而遇；目有繁星，沐光而行。

你已经是个七年级的大孩子了，你发现爸爸、妈妈有了一些变化，我们不再像小时候那样任由你肆意地玩闹，而是开始关注你的成绩；我们不再事事为你做好准备，而是教你如何去面对生活。你觉得爸爸妈妈不再像从前那样爱你，但其实我们在意的从来都不是你的成绩。不可否认，我们希望

你去一个好学校，未来拥有一份好的工作，找到一个真心相爱的人生伴侣，但这所有希望的背后都是爸爸妈妈希望你能够一生顺遂无虞，皆得所愿。在电影《无问西东》中，沈光耀的母亲曾对他说过这样一段话，“我们想你，能享受到人生的乐趣，比如读万卷书行万里路，比如同你



大别茶坊·D.B.C.F

喜欢的女孩子结婚生子,不是给我增添子孙,而是你自己,能够享受到为人父母的乐趣。”现在爸爸也把这段话送给你,希望你也能够找到自己人生的乐趣,找到独属于自己的人生意义。

进入初中的你,脸上的笑容少了很多,我知道你也面临着很大的压力。爸爸希望你学会拼尽全力,也要学会顺其自然,我们从不要求你成为最优秀的孩子,只希望你能仰望星空、脚踏实地;我们不会因为你会不会做某道题而生气,只会为你的粗心感到恼怒。考试筛选的从来都不只是成绩,更是对勇气、毅力、行动力各方面的考验,我们希望你取得好成绩,更希望你在面对考试的过程中形成坚毅顽强的品格,未来还有无数的关卡等着你去闯,这些品格会在你面临艰难和迷茫的时刻,成为帮助你解决困难的钥匙。你要记住,没有人能永远为你指点迷津讲解标准答案,也没有人能为你遮风挡雨扛住一切困难,你要学会一点一点尝试、一步一步摸索,未来这条路,只有靠你自己走。

爸爸是一名地质人,多年来,我始终在自己

的工作岗位上,辛勤耕耘着,哪怕日复一日的生活也会因为热爱,而有无穷的乐趣。所以爸爸希望你也能找到自己所热爱的事物,如果还能将自己的热爱融入时代洪流,让个人前途与国家命运同频共振那便是最美好的事了。从你儿时起,爸爸便常常向你讲起地质学家李四光的故事,他一生努力向学,蔚为国用,为国防寻铀矿,为民生测地震,为共和国的腾飞和中国地质科学发展写下浓墨重彩的一笔。爸爸希望你也能像先辈学习,心怀热爱,坚韧而行,找到自己的价值,散发自己的光芒。

孩子,最后的最后,爸爸想告诉你,无论你做出什么样的决定,面临什么样的困境,请相信,爸爸和妈妈会永远在你的身后支持你,给你力量,所以请你放心大胆地往前走,按照自己喜欢的方式过一生,爸爸祝你以坚韧为翼,长空万里。

爱你的爸爸

2023年4月25日执笔

(校核:李明曦)



家风故事——忠厚传家远，诗书继世长

乔林（财务资产部）



每到周末，一家人吃完晚饭后，各自找到一个舒适的位置坐下，手里拿着一本书籍，享受着难得的静谧，时间便在此刻定格……

我是一个文学爱好者，喜爱阅读与写作。这既是家风熏陶使然，亦是和长辈一同遵循“忠厚传家远，诗书继世长”的家训。还记得母亲给我讲她年轻时痴迷于看书，有次做饭时看书竟忘了一切，活生生地把大铁锅给烧了个窟窿，也记得儿时总是看到父亲坐在台灯下永远不知疲倦地看啊、写啊。或许是遗传使然，或许是受家庭

环境影响，长大后，很多爱好渐渐淡出生活，但阅读却一直陪伴着我。在繁复的工作、学习之余，拿起书本，感受着阅读带来的“浮生偷得半日闲”，享受着阅读带来的酣畅淋漓，满足感便油然而生！对我而言，庄重地写字，敬畏而欢喜，

像在晚春暖暖的风中随意地散步在河边，静谧而安详。对阅读的喜欢，是时时刻刻的。阅读到自己喜欢的文字，就好像高山流水遇知音，给我生命中最初最单纯的感动，那么一瞬间，我的灵魂被照耀了，从没有人给过我这样的震动。

我是如何懵懂地对中文之美有了最初的感受，必须感谢的是我的父亲。我的父亲在我写作的道路上，扮演的是个重要的角色。

没有人天生就会写文章，是父亲，认真地修改和推敲我的每字每句，他让我明白了文字的力量，文字就像是一顿饕餮盛宴，可以让人唇齿留香，回味悠长，欲罢不能。

那时候，看到好词佳句就想摘抄，我有好几本摘抄本，人家抄歌词，我抄佳句。然后我会借鉴这些，起初的文章，应该停留在模仿阶段，直到有一天，有人说，这篇文章有你的风格啊，我激动万分，终于有自己的风格了，这个时候的文字，才是真正属于自己的文字了。

我与丈夫因为共同的文学爱好结缘，育有一子，十岁。家庭读书氛围浓重，拥有良好的读书习惯。周末，会带孩子去市里的图书馆，不管去哪里旅游，必然会去当地的图书馆，让孩子接受熏陶。从孩子2岁开始，我们经常会为孩子买中外绘本，婴儿画册，总计200余册，平时不论

大别茶坊·LBCF

工作再忙,也会每天与孩子亲子共读。我深信,不读绘本的孩子不会怎么样,但读了绘本的孩子一定会不一样:他们的心灵会充盈起来,他们的眼睛里会多一些亮晶晶的东西,他们的脑子里会多几个问号,他们的脸上会多几丝笑容,他们的举手投足会多几分雅致,他们的内心会少一些浮华……更重要的是,多年以后,当他们回忆起和父母一起读绘本的时刻,一丝愉悦会从心底升起,温暖他们的整个胸怀和生命!

都说“不是一家人,不进一家门儿”。儿时在家里,总能看到父母手拿书本阅读的画面。如今,虽然已经离开父母有了自己的小家,但是家里阅读的习惯却很好地传承下来,现在,儿子对书的迷恋更胜于往日的我。借用曹文轩的一段话:“阅读的生活与人生,草长莺飞,繁花似锦。”我一直有着用文字记录生活的习惯,吃过的美食,养过的花,去过的地方,看过的电影……

去过的地方,如果心情好,感触深,回来后,我会洋洋洒洒地写篇游记,很喜欢旅行,旅行让我们的身体感悟到不同的风和水,我们的头脑也在不同风情的滋养下变得机敏和多彩。目光

因此老辣,谈吐因此谦逊。

跟儿子看的每一部电影,我都会记录下来,是儿子让我养成的这个习惯,因为我只能陪他去看动画片,动画片让我似乎触摸到儿童的纯真内心,有时候让我体会到与孩子的相处之道,我必须记录下来当时的感受。

一些无关痛痒的心情絮语。比如,闻到的一阵花香,听到的一首好歌,追过的一部好剧,看到的一篇美文……

从儿子出生开始,我都用文字和照片做了记录,我想记录下儿子成长的每个瞬间,不敢有丝毫忘记,等他长大后,我会跟他一起翻看这些成长瞬间。

我的文字,无非言盛景,叙深情耳。

我很喜欢阅读,写字,不管它是不是最好的,只要它是心里最想表达的,那就够了,就像一株藤蔓在阳光下疯狂地生长。

我希望,我的阅读和写作习惯,亲子共读的习惯能一直延续下去,让书香永远弥漫在家中,永远。

(校核:李明曦)



写给十年后自己的一封信

王影(总工程师办公室)

亲爱的自己：

时光慢寄，展信安！

当你看到这封信的时候，已经是知天命的年纪了，你是否已然活得通透豁达、充实而宁静？有没有过上自己想要的生活，活成自己喜欢的样子？算了，就算没有又有什么关系呢，接受自己，接受平凡。此时的你应该已经退休了，对自己说声辛苦了！感谢这些年为生活忙碌奔波的自己！

退休后的日子应该很精彩吧，是不是有大把的时间可以挥霍，可以养花种草，可以尽心带带孩子，可以睡到自然醒，可以游山玩水……

你一定很奇怪为什么会写这封信吧，因为此时的我正站在不惑的路口，总感觉要记下点

什么，告诉未来的自己当时有着怎样的心境。就像现在的我如何也想不起而立之年的感受了，提笔写下点什么，来证明自己不负这十年的韶华。

你看到这封信时像不像是在和一个老朋友谈心，会不会有很多感慨和回忆？是不是既伤感于时间的飞逝，又惊叹于所经历过的一切如昨天般历历在目呢！

想起当年刚上班的那个青涩女孩，跌跌撞撞，走到如今的而惑之年，忽然心头悲喜交叠。回望逝去的时光，那些曾经为之奋斗的梦想，被现实搁浅在青春的记忆里；那些曾经相知相伴的挚友，被疏离遗忘在如水的时光角落里；那些曾经耿耿于怀的事情，在岁月的流逝中慢慢释怀。一岁年龄一岁人，只有走过才能看得明白，

就像有句话所说的“人无法同时拥有青春和对青春的感受。”的确，青春的美好是站在青春里的人不自知的，等回味过来，青春倏忽而去，再无痕迹。只有经历过回首才能看明白，其实没有什么事情，是永恒不变的，所有经历的，无论好坏都是成长，那些放不下的人，忘不掉的事，过不



大别茶坊·LBCF

去的坎,到最后都会消逝在岁月里。

说说这几年的感受吧,经历了三年的疫情,我们每个人都饱受疫情摧残,生活过得磕磕绊绊。那种无助与焦虑用言语来表达都显得苍白无力。在封控最严重的时候,我生了一场病,几经周折终于住进了医院,在医院的一个星期,见到了撕心裂肺的聚散离合,还有苟延残喘的人情冷暖。在健康面前,所谓的风花雪月,所谓的金钱名利又算得了什么呢? 身体病疼的劫难,是实实在在的存在着。

还未完全康复,又迎来开放后的新冠感染,高烧到 39.5℃,貌似自己都烧糊涂了,只觉得头疼欲裂,肌肉酸胀,关节刺疼,站着无力,躺下痛不欲生,这样煎熬了九天。痊愈后依旧全身乏力,无味觉,食无趣。焦躁的情绪,满腹委屈令我忧虑重重。三年疫情,偷走了多少的时光,我们在封控时怨声载道,又在放开后胆战心惊。这三年来无论是国家还是我们大多数人,都为此付出巨大代价,也到了所能承受的极限,国家把我们保护得很好,让我们心怀感恩之心,感谢国家和政府! 感谢那些始终坚持在抗疫前线最美的逆行者! 是他们让我们相信无论如何艰难爱始终都在。

疫情过后,对幸福的感知力有了更深的体会,它能让人减压,让焦躁的心归于平静,放松心情,特别是生病的人,焦虑真的更能把人压垮。而我正处于看山不是山,看水不是水的中年。没有年少的清丽明亮,没有年老的阅历沧桑。像一只拉磨的毛驴,要洗家人们冬天的衣,换去燥热的被,要做熟清晨的饭,清去室内的



尘,还要去上按时打卡的班。惊恐清晨和日落后父母的电话铃声; 忐忑孩子按下葫芦浮起瓢的成绩; 操心爱人越减越胖的身体……但也能浮生半日闲,看看阳台上的多肉,去公园赏赏花拍拍照片,闲暇时跳跳舞踢踢毽……整天忙碌于工作和家庭,在自己的三寸光阴里,在柴米油盐里,没有长河落日星河滚烫,只有平凡平淡的欢愉。

说说家人吧,这些年为了自己的小家,与那个生我养我的家,随着年龄的增长,之间的距离是越来越远。对于在家乡的父母,偶尔想起会有深深的自责和愧疚,又常常自我安慰,他们拥有他们的生活。现在回想起来,从来没有好好地陪他们说说话,听听他们的心声。每次回家都是父母忙忙碌碌,而我却总是步履匆匆。唯愿时光慢一些,再慢一些,能让我牵着他们的手走得更加久一些。

关于爱人,时光清浅,光阴漫漫,不知不觉我们已携手走过了二十二个春秋。这一路我们有过争吵、误解、冷战和摩擦,但好在我们没有放弃彼此,依然选择了包容和理解,相知相惜,相携相伴。沈从文先生写过:“在青山绿水之间,我想牵你的手,桥上绿叶红花,桥下是流水人

大别茶坊·D.B.C.F

家,桥的那头是青丝,桥的这头是白发”。那种意境,是我所向往的生活。“执子之手,与子偕老”,是我们之间最深的期许。少年夫妻老来伴,携手相看两不厌。下班一起买菜做饭,饭后牵手漫步,雨天窝一起看电影。生活中的点点滴滴,普普通通,柴米油盐。相敬如宾,相互理解,相互包容。眼中景,盘中餐,身边人,三餐四季,在烟熏火燎中平平淡淡。

还有闺女,此时的她马上就要大学毕业了,不知道今后是继续考研还是参加工作,但无论怎样,她都是我的骄傲。十年后的她应该是最坚硬的铠甲,你要好好锻炼身体强健体魄,做她最温暖的港湾。

啰啰嗦嗦了这么多,不管怎样,此刻的我都应该为十年后的你创造一个好条件,调整好心态。但也明白终究是个烟火女子,心无城府,承不住喜悦,也藏不住忧伤。容易被感动,容易被满足,过于固执,总想改变什么,又什么都改变不了什么。生活还得继续,期待身体健康,陪陪生命最重要的人,看看大自然赋予人世间的美景,也许这是余生最好的常态吧。

最后希望十年后的你是我满意的模样。

拥抱自己

现在的我

2023年5月21日

(校核:李明曦)





给儿子的一封信

钟刚(人力资源部)

亲爱的儿子：

祝贺你已经9个月啦！经过了270个日日夜夜，在爸爸妈妈的共同呵护下，已经从一个柔弱的、嗷嗷待哺的小婴儿，变成了一个可以有意识的、用哭表示悲伤，用笑表示欢乐的小淘气了。今天突然想用这样的一种方式，与你交流一下。虽然也没有什么惊世骇俗的话语给你讲，只是希望你在漫漫的人生路中，能够开心快乐每一天。

当初在数着日子期盼你到来的那段时间，虽然平日会给你读诗讲故事，让你听钢琴曲和你絮絮叨叨，貌似我很博学能够娓娓道来给你述说着生活和你及我们未来相处的各种美好期许。但确定对于如何成为一个合格且称职的好爸爸的我还是有些许惶恐的。所以，我为你准备好了生命中的首份礼物，一套玩具和几本儿童布书。玩具是希望你在应该享受童年的时候尽情享受，也希望你在对的时间做对的事情。这样人生便不会留下太多的不完美。送你书，是希望以后你能够多读书并且爱好读书。因为读书

使人明智，使人聪慧。读书，可以为思想美容，让心灵更加精致。但是，读书也是一件寂寞的力气活。和古人所说的打铁、磨豆腐、摇橹是一样的。需要自己沉下来去思考、感受和沉淀。像打铁在沉淀中锻造精品，磨豆腐在不断重复中取其精华，摇橹在寂寞中到达彼岸。

忘不了你出生的那天，妈妈的苦难日，同时也是我第一次当上爸爸那天。那种感觉，似乎永远无法用语言和文字来正确表达。内心充满着激动和担忧，为你妈妈一脸疲惫地被推出手术室而潸然泪下。第一次手忙脚乱地当上爸爸，甚至连抱你的正确姿势都不会，连冲奶粉、换尿不湿都不知从何下手，第一次从儿子变成父亲的角色，第一次看到多了一个有血缘关系的人，第一次握着你的小手，才让我更懂得父亲这两个字的意义，更深刻地体会到父母当年怕我偷着去河里洗澡而在我身上做记号，怕我捣蛋上树摘梨而砍掉梨树的初衷。

从认识你以来，都期待能和你成为一辈子最亲密、最要好的朋友。你未来的路很长，也会

大别茶坊·D.B.C.F

有诸多磕绊，希望你在这个美好的世界上能够温情地成长。温暖和善良是我送给你的两个主题词，或许这和你的性别不符，更像是对你女孩子的期待，但是我希望未来的你无论在何时，无论面对何种境况，你都能够是一个温暖的人。温暖不是软弱，相反它是另外一种坚强，一种让人如沐春风且不会咄咄逼人的坚强。老子曾说过上善若水，我觉得这是一种很智慧的处世之道。善良，是一种人性，也是赤子之心吧，我愿善良能够伴随你生命的始终，你会发现一个善良的灵魂世界终究会报之以善良。同时也希望你的人生中能够时刻充满激情和热爱，勇敢去尝试内心的向往。多去感受生命的不同体验。所以由此看来对你的要求和期待并非世俗眼中的望子成龙。在我看来，任何一个生命都是一个独立的个

体，都应当被尊重和对待。我应当尊重你、和你平等地沟通交流。我不会干涉你的未来，但我会给出建议。所以对于你的学业及兴趣我不会苛刻要求，你尽心尽力就好。

记得我上高中时语文课上老师跟我们说过，你可以不成才，但你必须成人。我理解是这个“人”，而不是“仁”。“仁”只是人品德中的一种，但是成“人”你需要学习和掌握的东西太多太多。对于生命，我们都只是过客，它如水般静静流淌，勾勒自己的价值，创造人生辉煌，所以作为你的老爸和朋友，让我们相互学习，共同成长吧。

爱你的老爸
2023年4月26日
(校核:李明曦)



家风传承立身,核心价值观树魂

胡琨(财务资产部)

“万物有所生,而独知守其根;百事有所出,而独知守其门”——汉代刘安《淮南子·原道训》。

习近平总书记 2015 年在中央城市工作会议上发表重要讲话时指出:“古人讲“万物有两生,而独知守其根”。中华文明绵延至今,正是因为有这种根的意识”。当今世界正在经历百年未有之大变局,坚定文化自信,建设文化强国,更加需要我们坚守中华民族的“根”与“魂”,推陈出新,守正创新,不断推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展,以时代精神激活中华优秀传统文化的生命力。

“家”作为赓续中华民族文化的最小而又直接的载体,在传承中华优秀传统文化上起到了举足轻重的作用。丰富多样而又不离教育本质的“家风”作为凝结一代又一代智慧精华的宝贵精神财富,在家庭的教育与传承上为一代又一代人传人生之道,授生活之业,解成长之惑。不良的家风的危害就如“近朱者赤,近墨者黑”,不能为家庭成员尤其是青少年提供道德养成的沃土,易使其在这种环境下随波逐流,在人生的道

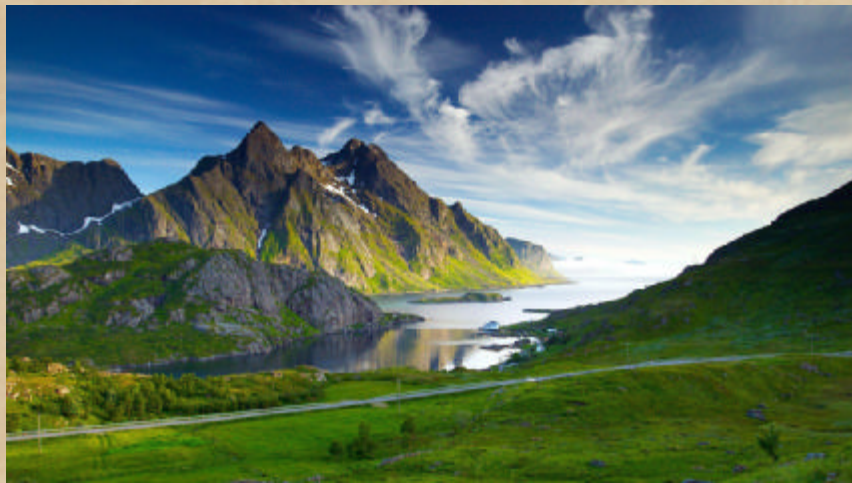
路上多走弯路乃至走向歧途;而良好的家风就如“青出于蓝而胜于蓝”,在家庭成员尤其是青少年心中根植中华民族传统美德,引领他们树立和践行社会主义核心价值观。“中国梦”是中

华民族几千年来的追求与夙愿,良好的家风与社会主义核心价值观的有效结合,让我们在奋斗的道路上家国兼顾,真正的对千千万万个家庭对美好生活的追求与向往提供助力。

国是千万家,有国才有家——国是家:

“中国人历来抱有家国情怀,崇尚天下为公、克己奉公,信奉天下兴亡、匹夫有责,强调和衷共济、风雨同舟,倡导守望相助、尊老爱幼,讲求自由和自律统一、权利和责任统一”。习近平总书记在 2020 年全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上如是说到。家国情怀是中华民族在任何时代都从未遗忘的高贵品质,从“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,到为万世开太平”到“位卑未敢忘忧国,事定犹须待阖棺”,再到“为中华崛起而读书”,都是家国情怀的生动表达。对于中国人来说,家是根。家是最小国,国是千万家,祖国富强,家才富裕。我已经过世的姥





爷是一名有着 70 多年党龄的老党员，他手上的老茧和那蹒跚的身影在年幼的我心中留下了深刻的印象。年龄改变的是他苍老的容颜，改不了的是他那日复一日的习惯——每日 19:00 准时坐在电视机旁观看新闻联播，收听国家大事。他会耐心地向年幼的我讲述这几十年来国家的变化，家庭生活的变化，告诫我为家庭负责，为国家尽自己的一份力，在年幼的我心中播种家国情怀的种子。这或许就是每一个家庭的缩影，也是每一位老共产党员的缩影，这或许就是我们常说的“平凡而伟大”。

做人讲良心，诚信走天下——诚立身：

“尾生抱柱，至死方休”“商鞅变法，立木为信”“季布一诺，千金不易”“曾子杀猪明不欺”，这些都是我们耳熟能详的中华传统故事，不同的时代背景下的人物用不同的经历揭示了一个亘古不变的高贵品质：诚信。小时候，“狼来了”成为我对诚信最开始的概念，父母会通过向我讲述这个故事，让我自己去思考。父母是孩子最好的老师，他们在无形之中用自己的实际行动为我做表率，在我的心中埋下诚信的种子，也让我因诚信二字而受益匪浅。

人无信不立：诚信是做人之本，可以让我们受益一生；业无信则不兴：诚信是立业之基，是

企业长足发展的基石；家无信不和：诚信是持家之道，是家和万事兴的根本；国无信则衰：诚信是治国之道，是抚民安邦的长久之计。简单的诚信二字可以在笔下轻易地书写，却难以在人生的路途上完美勾画。在当今迅猛发展的时代，面对利益至上，金钱至上的诱惑，这种品质更加难能可贵。讲诚

信，不仅仅是一种信义，更是一种责任与担当。言必信，行必果是家庭教育的基本要求，更是国与国之间友好和睦的基础，也是我国能够屹立在世界民族之林的前提和基础。

和谐中华，雨露滋润——和为贵：

《史记·廉颇蔺相如列传》中有一个脍炙人口的故事，也被后来的京剧和各种戏曲改编为“将相和”广为传唱，为广大群众所熟悉。在课堂上，小学课本中同样有相同的故事，给年幼的我心中留下了深刻的印象；在家里，“家和万事兴”这句话也常常在每次家庭中有摩擦和矛盾中从母亲的口中提起。那时年幼的我还不能很清楚地了解“和”的含义，直到慢慢熟悉其背后的一系列故事，我才知道这一个简单的“和”字背后所蕴含的分量。“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，不见当年秦始皇”留下的安徽“六尺巷”给邻里的和睦作出表率；“举案齐眉”留下的经典传颂至今给以夫妻和睦标准；“唇亡齿寒”的历史故事始终给我们以警醒。华夏人民和为兴，民族振兴是梦想，在我们迈向实现中国梦的路上，“和”成了我们家庭，社会乃至国家稳定的基础。家庭里创建和睦氛围，为中华优秀传统文化创建生存的土壤；社会上创建和谐环境，给我们精神及物质生活带来保障；国家上坚

大别茶坊·D.B.C.F

持我们的和平共处五项原则，在错综复杂的国际社会上扬帆起航。

节俭传下去，中国万年福——俭养德：

俭朴成德，润物万泽，节俭一直是中华民族的优秀传统美德。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”是古人对于节俭这一品德的高度概括；“年年有余”是普通家庭对于节俭的朴实无华的描述。母亲用通俗的话语告诉我：“俭朴之人，年年有余；有德之人，岁岁吉祥”，表达了他对美好生活的简单认识和向往。尤其在生活日益丰富的今天，节俭看起来似乎过时，却有着其新时代的含义。个人家庭上我们落实“光盘行动”，社会国家上我们执行“可持续发展战略”，都对我们的后代子孙有着长远的影响和深刻的含义。

靠着一双手，奔向中国梦——勤为本：

如果用两个字概括华夏儿女，那没有比“勤劳”两个字更好的了。田地里面朝黄土背朝天的农民，工厂中与嗡嗡作响机器为伴的工人，教室里在知识海洋中的莘莘学子，科研教室里挥汗如雨的研究工程师，不同的职业身上闪烁着同一个耀眼的光芒。勤劳结硕果，父母用勤劳让我

看到他们的辛勤付出，也激励着我“书山有路勤为本，学海无涯苦作舟”；人勤百业旺，各行各业的劳动人民用勤劳筑起一幅画卷，一起绘制着中华民族伟大复兴的宏伟蓝图！

助人为乐，人间大美——善做魂：

从“勿以善小而不为”到“积善之家必有余庆”，从“但行好事，莫问前程”到“赠人玫瑰，手有余香”。从古至今，助人为乐，多行善举一直是亘古不变的为人处世真理。“先做事，后做人，先成人，后成才”是父亲一直以来对我无声的忠告，哪怕在如今也依旧让我受益匪浅。家庭需要我们播种善良的种子，收取幸福吉祥的果实；社会需要营造爱诚敬善的氛围，换来民族的同行共融！

面对百年未有之大变局，民族文化也面临着从未有过的挑战与机遇。人无精神则不立，国无精神则不强。让我们从自身做起，营造良好的家风环境，以家风的传承传播我们优秀的传统文化为基础，深入践行社会主义核心价值观，融入生活，教化人心，培养民族文化之精神，倡导共建意识，携手描绘文明新图景，让我们家庭和国家在新时代的洪流中屹立不倒，勇往直前！

（校核：乔林）



青春逢盛世，奋斗正当时

钟刚
(人力资源部)

我们生活在一个伟大的时代，一个全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标之后，乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的时代。这是一个充满机遇和挑战的时代，一个需要我们以青春之力、青春之志、青春之情，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗的时代。

青春是什么？青春是一种精神，一种态度，一种力量。青春是一种无畏的勇气，一种不屈的意志，一种永不言败的信念。青春是一种创新的思维，一种开拓的精神，一种敢为人先的品格，是与祖国同呼吸，与时代共进步，与人民共奋斗的。

我们生活在一个伟大的时代，一个中华民族伟大复兴的时代。这个时代需要我们的青春，需要我们的奋斗，需要我们的担当。

我们的青春有着光荣的传承。一百年前，一群新青年高举马克思主义的思想火炬，在风雨如晦的中国苦苦探寻民族复兴的前途。他们用自己的鲜血和生命，为中国人民谋取了解放和独立，为中华民族谋取了尊严和荣光。他们是我们的先辈，他们是我们的榜样，他们我们的骄傲，他们是我们的动力。

我们的青春有着辉煌的成就。一百年来，中国共产党带领人民不断创造历史奇迹，从站起来、富起来到强起来，从新中国成立到改革开放，从全面建成小康社会到实现第一个百年奋斗目标，从抗击新冠肺炎疫情到成功举办北京

冬奥会，从高铁网络到数字经济，从脱贫攻坚到乡村振兴，从生态文明建设到美丽中国，从人民幸福到人类命运共同体……这些成就的背后，都有无数青年的身影和贡献。他们是我们的同伴，他们是我们的激励，他们是我们的骄傲。

青春应该如何奋斗？我认为，青春应该有以下几个方面奋斗：

奋斗有方向。我们要坚定理想信念，牢记使命担当，坚持中国特色社会主义道路，不断学习党的理论和实践创新成果，增强做中国人的志气、骨气、底气，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

奋斗有本领。我们要勤奋学习，不断提高自身的知识水平和专业技能，掌握时代发展的规律和趋势，培养创新创造的能力和精，为国家和社会的发展贡献智慧和力量。

奋斗有担当。我们要勇于担当责任，敢于迎接挑战，积极参与社会实践和公共服务，关心国家大事和民生小事，为人民群众谋福祉，为社会进步作贡献。

奋斗有风度。我们要树立正确的价值观，培养高尚的道德品质，遵守社会公德和法律法规，尊重他人的权利和利益，维护社会的和谐与稳定，展现新时代青年的良好形象和风采。

青春是一首诗，奋斗是一种境界。让我们用奋斗书写我们的青春之歌，用青春彰显我们的奋斗之美，用奋斗和青春共同创造我们的幸福和未来！

(校核：乔林)



秋日来信

乔林(财务资产部)

十月,我收到了一封最美的秋日来信,这封信,像莫奈的油画,又像梵高的调色盘,五色斑斓,美不胜收……这封信上,有栎树温暖的红,银杏金灿灿的黄,芦苇丰盈的白,粉黛乱子草烟雾一样的柔粉,还有满城醉人的桂花香……

秋天的风它不曾见过桃花,北龙湖的粉黛乱子草却温柔惊艳了整个秋天,秋风过耳,如粉如黛。它们随着风摇曳着身姿,就像粉色的海洋在奔涌,让人想起“乱花渐欲迷人眼”的句子。

清晨,粉黛乱子草的枝条上落满了晶莹剔透的露珠,像披上了一件镶满钻石的婚纱,更增添了一层梦幻色彩;夕阳西下的时候,不知是粉黛染红了夕阳,还是夕阳染红了粉黛,那粉色的海洋闪闪发光,迷离的光影让人心醉,想徜徉在这片粉色海洋里做一个甜甜的美梦……

“枫叶荻花秋瑟瑟”,贾鲁河两岸的芦苇,护

送着流水,由西向东,一路流去。流水的哗哗声与芦苇的沙沙声,仿佛是情意绵绵的絮语。绵延数里的生态芦苇湿地,四面环水的独特位置,构成了一幅唯美绝伦的山水画。这里,芦苇茫茫,

野趣天成,幽静安宁,风情独特,自是与市中心的喧嚣现代气息不同,让人不禁驻足。

走在城市的街道上,秋天的浪漫同样随处可见。两旁的行道树,很多都是栎树,绿的叶,黄的花,红的果,十分耀眼。一半在夏天,一半在秋天。史铁生先生说过,一棵栎树就像是一场盛大的秋天,象征着绚烂的一生,所以此刻,秋信归来,栎树花开。大树下,破碎的阳光星星点点,风把满树的小灯笼吹得滚动,仿佛喑哑地响着无数小铃铛。栎树花开又一秋,它在提醒

我们,与夏天告别,与秋天相拥。

一阵风拂过,可真香,香得浓郁,又香得空灵。哦,桂花。



满城都香得这样过分，一意孤行的过分着。也瞧不见桂花在哪，只是觉得香，狠狠的香。香的人一头一脸，空中似乎凝结着一堵花墙，需要人屏息穿过去。

这是郑州的八月，八月桂花遍地开。我抬眼望去，看到秋天里一树的小黄桂花开得热烈，直把整个秋天都铺满了似的。不华丽，却热闹，一朵又一朵，小小的，黄花的，拥挤着，带着几分羞涩与喜悦，我惊喜地摘了一朵，然后别在发间，那黑发，立刻就香了起来。

月华高悬，走在桂花紫色丝绒般重重包裹着的香气里，纵然没有心事，也平白生出许多茫然来。

可是，突然就不香了。抬头看桂树，本来就不显眼的小黄花零落得可怜。蕊残花散，不忍卒看。

树下落满丹霞一样的细小花瓣，这月亮上的花朵，最终和尘土握手言和。

我把那些花瓣轻轻地夹在书里，我看着自己在里面写的字：放眼众山翠，风动桂花香。喜欢桂花的，还有那么多那么多的人。那一城的香，任是多清冷凛冽的人，也会怦然心动吧？

是应该满足。毕竟有过这样灿然一季，那招摇到放肆的桂花香，其实最有一颗空灵的心，它敏感脆弱，知道过了这一季，下一季要等待整整一年，所以，用力地开，用力地开，一直开到荼靡。它本来无意苦争什么，宁肯在秋天媚这把晚凉，也要香它一城的风动，于一朵花儿而言，还求什么呢？已经，已经很好了呀。

这个秋天，我爬了一次山，见了一些朋友，花花草草的伺候着。那些远山剩水的光亮，返照在 22 度的郑州仲秋。微雨落莲，枕席生凉。

爱的人继续爱，思念的人继续思念。这封秋日来信，你可喜欢？

(校核：李明曦)





致我的青春年华

黄存涛(岩土工程院)

一部《芳华》回肠荡气,一部《芳华》诠释了无数人的青春年华。

青春是什么?记得,童年时老师曾经说过:青春是本读不厌的书,青春是条永不停息的河;少年时母亲曾经说过:青春是宝贵的,青春是充满激情、梦想和挑战的;而此时我说:青春是对过去美好时光的回忆,青春是对未来的期许,青春是一首动听的歌。我要为曾经的青春歌唱,我要把我的青春述说。

从呱呱落地到蹒跚学步,从咿呀学语到今昔的人过中年……儿时,父母给了我无微不至的关爱,呵护我健康成长。童年,我也萌生了众多幻想,把我的青春,留在校园的每一个角落。青春,就像花朵拼命地吮吸着阳光的雨露,努力地向外生长。人生的路,短暂而又漫长,而今的我,已经插上理想的翅膀,在无际的天空自由翱翔。而如今,正身处火热的青春年华里的你们,是否时常扪心自问:今天努力了吗?拼搏了吗?你们今天的所作所为,就是为了将来的某一天,不会为自己美好的青春年华荒废而后悔。在当前这个物质横飞的年代,是否认真思考过,如何才能让自己的青春更有意义。所以,我们应当珍

惜当下,珍惜这段美好的时光,努力奋斗,让自己的青春年华如期的绚丽绽放。

每个人的心中,都有一片花园,生命的种子在里面生根发芽。当花儿绽放的时候,那正是我们的青春年华的花样时刻。这花蕊里有我们的欢声笑语,有我们一生之中最美好的回忆,那就是人生不可缺少的青春年华。请不要浪费你的今天,或许这是昨日那些逝去之人,苦苦奢望的明天。不要颓废你的现在,因为那是未来你再也回不去的曾经。哪怕各自有着不同的经历,不同的结果,可是每个人都应该去努力让我们的青春无悔,让那段时光更值得珍藏。

我的青春年华,在这白纸黑字间是述说不完的,“青春年华”这简简单单四个字,却饱含着无数人美好的回忆。相信在每个人的心中,都有一个属于自己的那个花一样的年华。

拢一脉花香,娓娓絮语。“怀念啊,我们的青春啊!昨天在记忆里生根发芽;怀念啊,我们的青春啊!留下的脚步拼成一幅画;怀念啊,那如诗、如画、如歌的青春年华……”

(校核:乔林)

读书推荐—《被讨厌的勇气》

张灿璨(党群工作部)

《被讨厌的勇气》一书的作者岸见一郎,是一位致力于研究哲学和阿德勒心理学的日本哲学家和心理学家。阿德勒是“个体心理学”创始人,也是第一个反对弗洛伊德学说体系的人,阿德勒的学说以“自卑感”与“创造性自我”为中心,并强调“社会意识”。而这本书在浅



显心理学领域是类似于教科书一样的存在。如果大家正处于人际关系的烦恼中,这本书或许能给大家带来一些意料之外的答案。

这本书分享了一名身陷自卑、无能与不幸福的青年,听到了一位哲人主张的“世界无比单纯,人人都能幸福”便来挑战,两人展开了你来我往的思考和辩论,在一夜一夜过去后,青年开始思考,为什么“所谓的自由,就是被别人讨厌”?问题不在于世界是什么样子,在于你是什么样子。

书里,岸见一郎采用类似《论语》《理想国》

等哲学经典的对话体形式,通过青年与哲人的一问一答,来诠释阿德勒的思想核心“你的成功与幸福,与他人无关,所有的一切取决于你自己如何诠释和行动”。

首先,这本书强调了“勇气”的重要性。在我们的生活中,我们常常会面对许多困难和挑战,而

勇气则是我们克服这些困难的重要力量。书中提到,“你的不幸,是你自己选择的”,这句话让人深思。在人生中,我们经常会受到各种选择的影响,而这些选择往往决定了我们的生活方式和人际关系。如果我们没有勇气去面对和克服困难,那么我们就无法摆脱不幸的命运。

其次,这本书强调了人际关系的重要性。在我们的生活中,人际关系是我们无法避免的一部分,而良好的人际关系则可以给我们带来幸福和快乐。书中提到,“一切人际关系矛盾都起因于对别人的课题妄加干涉或者自己的课题被

大别茶坊·D.B.C.F

别人妄加干涉”。只有当我们能够区分自己和他人的课题时，才能够建立真正的人际关系。

最后，读完《被讨厌的勇气》这本书，我觉得它给予我三种勇气：

第一种，接受过去的勇气，决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义。

第二种，自我接纳的勇气，正如赵传在歌里唱的那样“我很丑，但是我很温柔”，我们无法改变客观事实，但可以改变自己对这件事情的主观诠释，勇于接纳自我，朝着“理想的自己”进化。

第三种，被人讨厌的勇气，自由的代价就是被他人讨厌，但不要害怕被人讨厌。比起别人如何看待自己，我们应更关心自己过得如何，获得幸福的勇气也包括“被讨厌的勇气”。

书中有一段关于“价值”的讨论。作者认为，一个人的价值在于他对别人的贡献和付出，而

不是他所拥有的财富、地位和权力。这段分享的核心思想是“建立真正的人际关系”，也就是说我们必须充分认识自己的价值所在，才能获得真正的幸福。我们需要从自己的内心出发去建立真正的人际关系。只有当我们能够区分自己和他人的课题时，才能够建立真正的人际关系。这样我们可以真正获得人际关系的和谐、顺畅与幸福。这种和谐的关系能够带给我们很多正能量与喜悦的生活感受，因为幸福就是在关系中获得尊重、理解、信任、包容、关爱等正向情绪体验的过程。

人生不是一条线，而是连续的一个个点，是连续的一个个当下，人生中最大的谎言就是脱离当下、纠结过去和关注未来，我们要像跳舞一样认真过好作为刹那的“此时此刻”，既不看过去也不看未来，只要过好每一个完结的刹那。

（校核：乔林）



读《哈佛凌晨四点半》有感

陈玉(监察审计部)

最近我在整理家里书籍时发现了《哈佛凌晨四点半》这本书,又认真读了一遍,它是一本很出名的“鸡汤文学”。以前,我一直固执地认为它是关于哈佛学子勤奋学习的书,内容应当和哈佛这所名校紧密相关,但拿到书浏览一遍后,才发现其内容和我想象的相去甚远。书里有这样一群人,他们有理想、有目标、有追求,他们热爱生活、思维敏捷,他们善于合理安排时间,在书的海洋中畅游,丰富自己的知识,提升个人的品位。里面的许多道理让我获益匪浅,觉得特别值得学习借鉴,我就其中印象最深的几点谈谈自己的看法。

要养成现在就做,绝不拖延的习惯。《明日歌》中说得好:“明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎。”时间有限,生命短暂,而我们所能做的就是在有限的时间和生命里充分利用每一分钟,绝不拖延,以达到单位时间所能发挥的最大功效。哈佛大学人才学家哈里克说:“世界上有93%的人都因拖延的陋习而一事无成。”假如我们不想成为这93%中的一员,那么当我们做一件事时,必须当机立断,立即把握。要想改掉拖延的陋习,必须先找到拖延的根源,不妨先静下心来想一想:我们究竟是因何而拖延,是时间管理不善,还是自身本有的惰性?如果是前者,我们可以试着给自己安排一份时间规划表;如果是自身的惰性作祟,不妨请他人试着监督,或者制定一套合适有效的奖惩措施,坚持下去,拖延的毛病自然会慢慢消失。

要学会乐观地面对生活。生活中有许多事

情是不随我们意志改变的,但是我们可以选择自己的应对态度。一个人的心态是什么样的,他眼中的世界就是什么样的。那些能从失利中扳回优势的人往往是乐观主义者,他们确信问题是暂时的,办法总比困难多,总能在错综复杂的问题中寻找解决的契机,创造“柳暗花明”的奇迹;而那些悲观主义者则常常把失败看成永恒,习惯于把困难扩大化,往往看不到光明的希望,自然就不能更好地解决问题。叔本华说:“人活在世是痛苦的,他就像钟摆一样,向左向右都是痛苦的,而唯独停留在中间是快乐幸福的,然而又十分短暂。”既然人生不如意十之八九,纯粹的快乐总是短暂的,那么我们为什么不能常想一二,不想八九呢?我们为什么不能学会从痛苦中过滤出更多的快乐呢?

读一本好书,就像打开一扇智慧之门,带给我们的不仅是精神上的愉悦,还有心灵的碰撞。希望大家能以书为伴,以书为友,养成读书的好习惯,让书成为生命的一部分。读有所思,思有所为,强化能力,转化为更好的工作动力。

(校核:乔林)





读季羨林《读书与做人》有感

李明曦(党群工作部)

《读书与做人》是一本由季羨林所著的书，主要从读书和做人两个方面出发，探讨人生哲学和价值观念。这本书的背景是作者在清华大学任教期间，他经历了许多人生的起伏和波折，积累了丰富的人生经验和智慧，从而写出了这样一本深刻而富有启迪性的书籍。

近代中国著名出版家张元济先生一句简单朴素的话：“天下第一好事，还是读书”，被季老先生信手拈来作为《读书与做人》一书自序的点睛之笔，由此可见他对读书重要性的认识。

在阅读这本书的过程中，我深受启发和感动。作者以自己亲身的经历为例，从读书和做人两个方面，告诉我们如何成为一个优秀的人，如何树立正确的人生价值观。我感受到作者深刻的思想和情感，他在文字中所表达出的人生智慧和从容淡定的人生态度，令人敬仰和向往。

这本书的主题是读书和做人，每个篇章都独立成文，内容涵盖了读书的方法、情趣、心得以及做人的人生观、道德观、智慧观等方面。作者通过对这些主题的深入剖析，提出了自己独特的见解和思考。例如，在谈到读书时，作者强调了读书的方法和情趣的重要性，认为读书应该是一种享受而不是一种负担。同时，在谈到做人时，作者提出了“三做”和“三不”的原则，即做人要做到真诚、善良、宽容，同时不贪婪、不嫉妒、不怨天尤人。这些原则对我们日常生活中如何做人提供了很好的指导和启示。

读一本好书，就是一种享受。《读书与做人》

一书不仅带给我们无限智慧，奇妙人生，美好憧憬，还让我们在阅读中感受到不知不觉的成长进步，在岁月长河中接受各种有益思想的渗入与崇高精神的感染，仰望属于自己头顶的一片晴朗星空。

通过阅读这本书，我得到了一些思考和启示。例如，在日常生活中，我们应该如何平衡个人利益和社会利益？在面对人生的起伏和波折时，我们应该如何保持从容淡定的人生态度？这些问题都是我们在现实生活中必须面对和解决的难题。读书与做人，表面上看是两件相互分离的事情。其实，读书只是一个手段，我们读书的主要目的，是为了在汲取知识的同时，能够实现自己的理想和人生追求，能够在社会体现自我的价值之所在。读书和做人是相辅相成的，只有在掌握了读书的方法和情趣后，才能更好地理解做人的道理。同时，只有在做人方面有了正确的认识后，才能更好地享受读书的乐趣。

总之，《读书与做人》是一本非常值得一读的书籍。通过阅读这本书，我深刻地认识到了读书和做人的关系以及人生价值观的重要性。它让我更加珍视自己的人生经历和成长过程，也让我更加欣赏和尊重那些优秀的人们。此外，在日常生活中我们应该如何保持积极向上的人生态度、如何不断地学习和成长、如何不断地锤炼自己……这些思考和启示将伴随着我，成为人生道路上不可或缺的财富。

(校核：乔林)



《文化苦旅》阅读体会

祁建全(监察审计部)

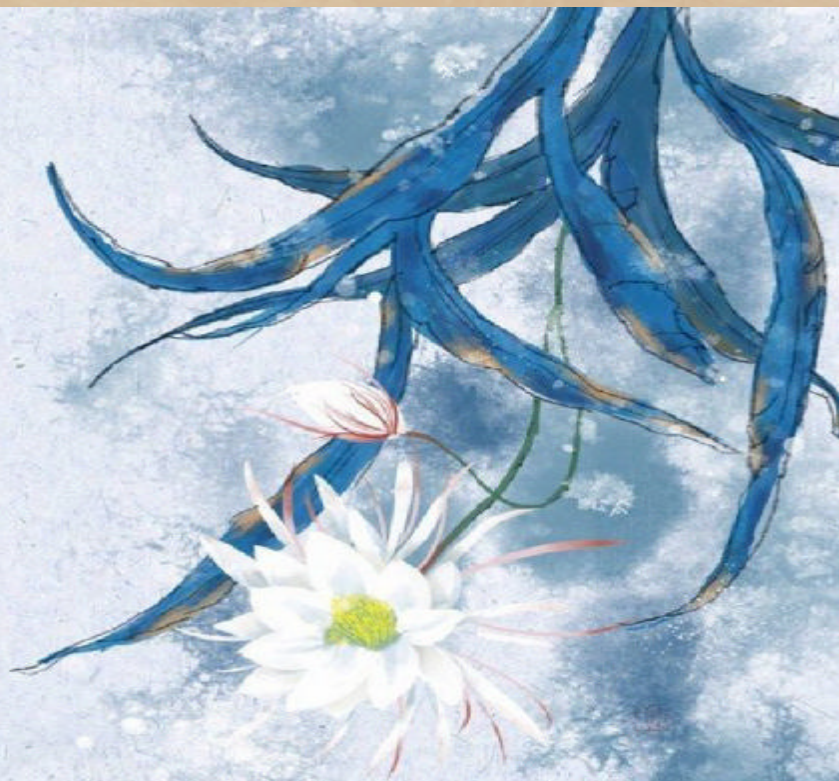
《文化苦旅》这本书汇集了余秋雨先生文化考察和人生思考的系列文章，是作者第一部也是最著名的文化散文集。全书的主题是凭借山水风物以寻求文化灵魂和人生真谛，探索中国文化的脉络。该书以文采飞扬、知识丰厚、见解独到备受万千读者喜爱。

曾经光看书名，有些许不解。实则“文化苦旅”这个书名表达了余秋雨对于中国文化发展的忧虑和思考。“苦旅”暗示了文化发展的艰辛历程，中国的文化在现代社会面临着重重困难和挑战，需要不断地思考、探索和改进。余秋雨在书中强调了传统文化的重要性，但同时也指出了创新的必要性。他认为，传统文化是一个国家和民族的根基，它蕴含了丰富的智慧和精神财富。然而，在现代社会，传统文化面临着被忽视、被扭曲、被遗忘的问题。他呼吁人们要在传承中创新，在尊重传统的基础上赋予其新的时代内涵，使之与现代社会相结合。读这本书是一种情怀，我们不仅能从书里读到作者的真性情，

还能读到一个人文学者的使命感和责任感，也能发现余秋雨先生一直行走在路上，砥砺前行，勿忘初心。我们可能不曾去过他所描绘的任何一个地方，但是仅仅是看了这些文字，内心就已是无比的赞叹。

博大精深的中华文化滋养着强大的中华民族。漫漫文化路，需要我们坚定不移地走下去。我们要坚定文化自信和创新精神。中国在长期的历史发展中积累了丰富的文化资源，应该有自信的传承和发展。文化是一个国家、一个民族的灵魂，文化兴盛则国家兴盛，文化强大则民族强大。通过宣传思想文化的传播和引导，可以增强人们对于自身文化的认同感和自豪感，培育文化自信；通过向国内外传播中国文化的魅力和价值观念，可以弘扬文化自信。习近平同志说：我们要讲好人生故事。只有不断加强宣传思想文化的建设和创新，才能够推动文化自信的深入发展，为国家的繁荣和进步提供强大的精神力量。

(校核：乔林)



岁月的星光

张酒（环境地质院）

池塘里的荷花静静开着
掩映为一整片的粉绿相间
绿的如画般溢满眼帘
红的温柔的传递爱意
一支渔舟载着夕阳
在莲叶间恣意采撷绿意

你着一袭粉色长裙

淡然而安静

任岁月的星光洒满脸庞！

惊渡，惊渡

谁道门前流水不能西？

（校核：乔林）




人间自有小欢喜

张酒(环境地质院)

小商贩内的五色瓜果
招摇地和每个客人打着招呼
馥郁馨香。淡青色的苦瓜
不情不愿地挤在边柜上
熟透了的李子隔空甜蜜安慰着

正午空荡荡的街角
外卖小哥跨着电驴穿梭的身影
格外醒目。女孩儿精致的脸庞
被一阵微风不经意的撩起了
发疯的热浪里绽放出迷人的微笑

凌乱而温馨房间里
女主人正在厨房内如陀螺般“起舞”
热火朝天。懒洋洋的橘猫
小心翼翼地趴在廊道边
温柔地守护着它眼中的家园
(校核:乔林)





横渡黄河



雨林阳光



“雾”入山川



晚霞



黄毛尖日出



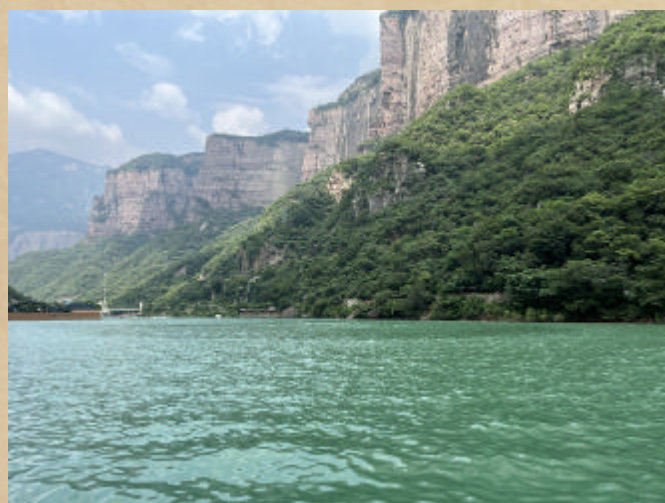
宁夏古村



桂子月中落



朝霞流金泻南湖



巍巍南太行



峨眉云海