

做一个有幸福感的女人

□ 蓝冰

感悟:一个拥有幸福感的女人,她一定也是一个十分有涵养的女人。”女人的容颜漂亮,那是面子;女人的心里有度量,那是里子。你的仪态有一种温柔光彩,那你是一个大气的女人;你的心里有一个大度量,那你就是一个幸福的女人。”那么,如何做于丹老师感悟中里的那个有幸福感的女人呢?

做一个有幸福感的女人,她有真正的情怀、教养、怀揣善良;她完美地扮演着生命的多元角色;她总是选择内在的自信,追求执着,拥有始终年轻的心态;她拥有一个成长的生命,在陈酿年华里越酿越有味道。

做一个有幸福感的女人,在于她不断加强自己的美德修养,修炼宽容、耐心、细致、谦卑的心灵,拥有真正的情怀、教养、怀揣善良。世界上周围的不幸与人类的苦难怀着真诚的同情,这些的不幸都散发着一股生命的的光芒。当一个人持续不断地对生命持有激情,积极主动地吸收新的知识,追求真善美的境界,她的身上就会有一种积极向上的朝气。一个有幸福感的女人,她以天真的笑脸面对生活,以坚强的姿态挑起生活的重担,真正撑起“半边天”。

做一个有幸福感的女人,有很重要的一点,就是她要求完美扮演好生命的多元角色。第一个是工作的角色;第二个是家庭的角色;第三个是独

立的角色;第四个是自我的心灵角色。作为社会普通的一员,她的幸福需要事业,也需要爱情和亲情,需要鼓励、充电、温暖和在。她输不起家庭,同样也输不起事业。家庭是事业的后盾,有了温馨的家庭,她才能全身心地投入到事业中去;事业又是家庭的保障,有一份一份好、稳定的工作,她才能更好地享受幸福生活。每一个女人都是一个不同的舞台,一个有幸福感的女人通过与家人、同事、世界和自我的各种“对话”,丰富自己的内心。

做一个有幸福感的女人,她有一颗淡定执著的心,在选择中总是充满内在的自信,拥有始终年轻的心态。一个人的心理年龄和生理年龄各不相同,青春不是年龄大小才能有的美丽,而是女人由内而外散发的风情和宽容感恩的心态。对于女人来说,年轻固然重要,但是比生理年轻更重要的拥有始终年轻的心态。在长期追求、熏陶和沉淀精神的美好中,她自然而然地练就了一颗年轻的心灵,散发精神世界的幽香。一个有幸福感的女人,她在复杂的生活环境中,坚持以一颗单纯的心去面对生活,努力珍惜年轻人特有的单纯,拥有始终年轻和淡定执著的特有。

做一个有幸福感的女人,她善于用成长的生命来感受简单的幸福,永葆自己的美丽,在陈酿年华里越酿越有味道。人的生命中,年龄不仅是一种共时性的存在,而且是一种历时性的成长。

如若你能在一天之内体会到七岁和二十岁的世界、十三岁和三十岁的心情、十五岁和五十岁的状态,那表明成功穿梭于生命多元角色转换之中,定会享受到生命的美丽与成长。对于成长生命的理解,于丹老师认为,一个女人能与老公共同成长,和老人聊到一起,和孩子玩在一起,甚至和陌生人聊到一起;既喜欢流行音乐和网络游戏,又能在沉重的千年经典中穿行,那么她的生命就具备了成长。一个有幸福感的女人,其实并不害怕年龄的增长,她享受着人生的心灵旅程,不断完善并勇于接受新事物的心理,而拥有不断成长的生命。

在这生机勃勃、万物复苏的3月里,我们迎来了102个“三八”国际劳动妇女节。每年的这一天里,广大的劳动妇女将会格外地受到祝福。是的,“三八”让广大劳动妇女得到了平等地位,也让全世界的人们一起关注女人,这确实是一个值得纪念和庆祝的日子。

那么,在新时期,新发展阶段,女人们要怎样与时俱进,保持自己的“半边天”地位呢?新时期女人,要怀揣善良和教养,以内在自信不断追求执着,保持始终年轻的心态,扮演生命的多元角色,去拥有一个成长的生命。我们就做一个有幸福感的女人吧,在构建和谐社会的过程中,发挥我们的特殊作用,与时俱进,展现“半边天”的风采。

身边的旗帜

□ 傅强

今年的春天姗姗来迟,同时三月的飘雪又带来了阴冷和潮湿,感觉犹如隆冬时节,厚厚的冬衣仍挡不住凛冽的寒风。

早晨,我和几个同事站在恒逸公寓楼下等着乘坐公司班车去上班。由于天空下雨,大家都躲在旁边一家超市的门口,跺着脚,用眼神相互交流着,向同事们点头示意。人越聚越多,气氛愈来愈浓,透出了春的暖意。

邱华锋,我的同事。他身材瘦高,戴着近视眼镜,文静腼腆。平凡、朴实、执着,这就是邱华锋给大家留下的印象。他每天都提着一个袋子,里面装满满满的,既有工作和学习的资料,又有随时准备留宿留宿的生活用品。不知情者还以为他怕冷,装的御寒的衣物。

他在路边不停地向西眺望,急切盼望班车早些到来,尽快赶到车间生产现场。夹带着雪花的风呼呼吹在他的身上,衣服被吹得呼呼作响,雪花飘落在他的身上,冰冷的风不断带走他身上的热量,但吹不走他牵挂工作的每一份热情。

班车准时到达,驶向临工。路上只有少量的车辆迎面驶来,道路上没有往日的拥挤,好像是讨厌天气的抗议。驶入红十五线,两旁田野已铺上白白的薄薄一层雪花,如洁白的地毯。雪花落入池塘,与薄薄的水迅速混合在一起,如发出落地的玻璃,射出阵阵寒意。

班车顺利到了红十五线东测渠,慢慢减速,左转弯驶向厂西门。厂区内,一面伟大祖国的五星红旗,二面恒逸公司的司旗在空中迎风飘扬。它们见证了恒逸人的辛勤付出与努力,无论是春夏秋冬、炎炎烈日还是狂风暴雨,这些旗帜在恒逸人心中永远飘扬。

班车到站后,邱华锋打完卡,他便匆匆地来到车间现场。二楼、三楼、四楼,详细地查看每个岗位的工作记录,一丝不苟地检查每一个环节,解决一个又一个的疑难问题。生产线稳定了,高品质的产品源源不断地从设备上下来了,他流露出满意的笑容。下班后,他拖着疲惫的身躯,抱着资料和讲稿,又走进了车间会议室。他站到讲台上,声音洪亮,精神饱满,为一线员工详细讲解操作技术和处理异常的方法,掌声不时从会议室传出……

他付出了勤劳和智慧,获得了回报。如果说高品质的产品是我们的旗帜,那么他在我们身边又树立起了一面旗帜。他从前任工艺员石长江和兵手接过两面“旗帜”,不论风雪有多大,他都要让这些旗帜永远飘扬。邱华锋做到了,在他的“阵地”上,所有的旗帜都在迎风飘扬,这也是永远飘扬在他心中的公司旗帜。

每个人不论其身处何位,身居何职,只要心中有信念,有责任,他们就一定像旗帜一样飘扬在空中。在我们身边,其实有很多人像旗帜一样,一直在用实际行动默默地做在平凡的工作岗位中发光发热,为实现自己的人生价值而奋斗,同时也为社会创造更大的价值而拼搏。

幸福小感

□ 费军星

来到新的地方已有一个多星期,但是周围都没转过。闲来无事,就信步于周边。走在路上,看着路上的风景,看着路上的行人,这时候的月亮也已渐渐变圆,翻开手机里的日历,想想再过几天又是一年一度的中秋佳节了。微风迎面吹来,深吸一口气,然后呼出,有一种很惬意、很怡然自得的感觉,似乎好久没有这种感觉了,或许这个享受什么什么都不用去想,一个人静静的,静静的享受……

有时候,和朋友聊天的时候,朋友也会问起,一个人不会孤单吗?说不孤单,那是假的,谁都希望有人陪,一起分享快乐,分担烦恼。但是,有时候习惯的力量很大,或许是习惯了是一个人独自面对,还有一个重要的原因是这个社会都是现实的,当然这并不是错的。所以也没有太多的奢求,也没有太多的理想,有的只是自己应该更加努力来获得这些应该有的可以面对这个现实社会所需要的以及期待遇到一个适合的。

看到,听到身边的朋友买房了,买车了,结婚了,朋友之间互相聊起来,羡慕也只是会一会的,过后也没有太多了,其实每个人有每个人自己的生活方式,这些也并不是每个人幸福的标志,也没有太多的想必是幸福的,没有这些也未必是幸福,只要适合自己就好。因此好好享受目前的生活,把握眼前的幸福,追求未来属于自己的幸福,这才是应该做的,而朋友的幸福,那就祝福!

感悟成长

□ 阮畅

“人生若只如初见,何事秋风悲画扇”在人生这条短暂,也许是漫长没有边际的旅途上,我们会遇到太多意想不到的人或事,或美好,或悲伤,都是这次不平凡旅途中的些许点缀。“世事一场大梦,人生几度秋凉”,酸甜苦辣咸,就在这样的人间五味里,岁月流逝了年华,却丰富了我们自己。

步入社会后我也有受委屈的时候,也有晚上想家时悄悄抹眼泪的时候,每当我遇到烦恼跟家人抱怨的时候,爸爸妈妈总会很好心地开导我,教我很多道理,爸爸之前跟我说过,一个人想要长大变成懂事的孩子,如果永远放在爸爸妈妈身边保护者,这个孩子是永远长不大的,因为他遇到困难时不能够单独地去思考去解决,遇到困难时不能够单独想办法去应付,一个人如果不能经历这些,又怎么能算真正意义上的成长。

经历的事情多了以后,看事情的心态也能成熟些,心胸开阔后自己就不会斤斤计较一些琐事,你便会获得更多的幸福,这便是成长的变化。一个人始终是要成长的,在你成长的道路上,前方的海浪会更大,海面也会更波折,面临你的将会是一次次的挑战,你必须坚强勇敢地面对这一切,你才是胜者!

成长需要坚强,虽然我们这一代的孩子生活条件相对比较优越,但更多的成长需求是优越的物质条件所给予不了的,很多时候,很多事情,只能靠自己。生活在这个时代,要学会坚强。人生就像登山,都只想到山后的美丽风景,却被山途中那伤人的荆棘刺痛,转而放弃。从此也就与那美丽的风景无缘了。而有人为了心中那憧憬的美好风景,却一步步坚持了下来。途中荆棘刺痛了他,他仍对那鲜红的血染突然后擦去,继而往上去,最终他看到了山后那无比美好的风景,他成功了,因为他的坚强。人生路上坎坎坷坷,困难不断,一旦沮丧,一旦气馁,离成功会越来越远。只有坚强的面对,不怕任何的挫折,我们会成功的。因为一颗坚强的心,总会被幸福眷顾。

成长需要风雨,需要风雨来使我们成长。“只有经历过地狱的磨炼,才能拥有创造天堂的力量;只有流过血的手指,才能弹出世间的绝唱。”这是泰戈尔所说的,很有道理,我个人非常喜欢。因为成长是必然的,我们要学会学习生存的技巧,遇到风雨,那只是你的磨刀石,不必惧怕。

蒲公英

□ 紫研

春天是万物生长的季节毛茸茸的蒲公英在空中,纷纷扬扬只为在生命的轮回中守望新的开始

高山田野是蒲公英的家朴素草根是她的姿态随遇而安,自由自在更是她不变的情怀



鳳凰山

第156期

刊头题字/梓笑
刊头摄影/朱虹

记忆中的植树节

□ 王敏

2012年3月12日植树节这一天阳光明媚,下了一个多月的雨终于在在这一天难得的停下了下来。随着年龄的增长,生活的匆忙,家乡的远离,这个节日的概念越来越淡薄,而记忆中的植树节却越来越清晰,满是青草的芳香和树木的葱郁。记忆中的植树节永远停留在小学,似乎总是那样的春光灿烂,阳光明媚。

小学时候的我们恰逢国家推行素质教育,每周二周四下午,各种各样的兴趣班开课,每年的春天学校都会组织学生春游或植树,于是植树节这一天,小小的我们扛着家里大大的锄头,铁铲等工具,系着红领巾,唱着歌,排着队,在老师的带领下向学校附近的山中“进军”,印象中我们种的都是松树,因为松树容易成活。山中指定地点后,老师分好组,发完树苗,然后告诉每组的植树地点,剩下的话就交给他们做了。

挖坑,放苗,埋土,浇水,虽然大家在家根本就没做过这些事,但是每个人都认真,卖力。现在都还记得当时种完树坐下休息时跟朋友的约定,来年一定要来这里看看这些小树苗长成什么样

了。尽管这个约定没有实现过,但是我却发现家乡山上的松树越来越多,特别是秋冬季,尽管树木凋零,草木枯萎,但是山上总是看到成片的绿色。植树节那天的午饭是学校统一带来的方便面,那个时候,方便面可是我们最喜欢的零食,而最受欢迎的吃法就是将方便面捏碎,然后倒入调料,混合均匀后吃。现在的方便面种类多了,口味多了,吃法也多了,但是再也找不到以前的那种感觉了。

所有的事情做完已经下午两三点了,通常都不用上学,直接放假,尽管又是走路又是爬山,但是下午我们依旧疯玩,活力四射,这也是我们最喜欢的。

我生长在北方的一个小城,我家的家四面环山,森林茂密,冬暖夏凉,气候宜人。读大学的时候,有一个来自华北平原的朋友怎么也想不通我家四面环山的环境,调侃着好奇的问道:“一脸迷惑的问我:‘如果是四面环山,那你们怎么出来的呢?’儿时种的暑假,都是在大山之间穿梭出来的,以致长大后我对山对树有着别样的感情,如果

有人问我喜欢大山还是大海,我会不假思索的选择山。甚至曾在无聊的时候遐想,某一天我会去一片山林建一个小木屋,不需要电视,不需要电视,只要有山,有树木,有水,有鸟足矣。

老家的门前有两棵高大的洋槐树,正好一左一右立在大门两边,听奶奶说这是我们家刚搬过来的时候爷爷种的,这么算来距今已经有30多年的历史。每到初夏,一串串的洋槐花开,满院都是淡淡的清香,此时最繁忙的就要数蜜蜂了。如今一直在外,已经好多年没有回家享受过这种意境,所以洋槐树,洋槐花甚至洋槐花香之于我就是童年和家乡。

童年的我期待长大,无数次的幻想长大后自己会是什么样,会过着怎样的生活,但是不知道从什么时候开始,我发现自己开始怀疑了,想童年时的山清水秀,天蓝草绿和无忧无虑,想念童年时的植树节和槐花香,80后的我们好像过后的进入了怀旧期。去年不经意间听到的一首歌(李雷和韩梅梅),竟让我驻足停留,感慨万千。童年永

风铃

我有一个风铃,是我一个好朋友亲手做好送给我的,它有着纯净的湖水蓝色,很漂亮。我把它挂在走廊上,风起的时候,好像许多蓝色的蝴蝶在满窗的窗纱间欢快地舞蹈。

整个风铃是用细绳一样有光泽的缎带编织而成的,那垂挂下来的缎带长短不一,有的围成了一个圆筒,构成了一个非常流畅的弧线形的大S,每根细绳的末端均系挂着一个铜制的小铃铛,娇俏的样子惹人喜爱。只要一点微风,小铃铛就会发出悠扬的声音,叮当……煞是好看。风铃的声音很优美,自然天真,悠长长久得似铃声,根本就是首首美妙动听的音乐。微风过处,轻柔而缓缓地铃声徐徐地响起来了,如潺潺的小溪流去,缓缓地在地面流淌;又如那山涧的清泉,叮叮咚咚,清脆悦耳。忽然,一阵急风吹来,叮叮当当地铃声又如一颗颗的珍珠掉落玉盘,继而铃声越来越急促,声音也越来越高亢,铃铛跳跃

着,好似这铃儿也想要随风而去。这不知名的变奏曲啊,一会柔如春雨,呢呢喃喃,醉人心里;一会又如夏日午后的阵雨,让人热血沸腾,激情满怀。

风铃是风的音乐。炎炎夏日,风铃声声,唱响在湖水蓝的梦境中,烦躁的心也跟着淡泊宁静起来,思绪随之轻舞飞扬,连带着天气也变得凉爽无比。寒冬腊月,捧一杯香茗在手,透过帘子看到挂在走廊上的风铃,正奋力敲出一个个充满活力的音符,混合均匀后吃。现在的方便面种类多了,口味多了,吃法也多了,但是再也找不到以前的那种感觉了。

是风的写照。是风铃诠释了风的向往,把风塑造得生动有了趣,变得有形象无比,而且有了声音。风虽然吹过了,却留下了美妙动听的声音,令人回味无穷。

风铃是最真实的演奏家,永远学不会做假。每一次的风,风铃都忠实地记录下风的状态,风的色彩,以及风的声音,一个真实的记录就是一首首岁月流逝的歌,一次次地提醒我们季节的变迁,时间的流动;告诉人们时间如流,一去不复返。那是我们倾听风铃的吹奏,感知着风的存在,觉得风是那样飘飘渺渺,自由自在,那样的不拘小节,就像天马行空,说来就来,说走就走,无常的不可掌握。我们的生命何尝不是这样,我想,我们也该有一个心里的风铃用来感知我们的生命,那样生命虽然走过了,也会留下深深的足迹。有了心灵的风铃,那么,那些生命中的欢声笑语,痛苦和眼泪,快乐和悲伤,就会像流淌过四季的心情一样,焕发

博文选登

博客名称:云影
博客主人:张今云
博客地址: http://user.qqzone.qq.com/924741252?ptlang=2052&app=2