

自律的人会发光

自律的人会发光。

一个自律的人，应该是一个懂得自爱、勇于自信，善于自控的人。他们大多数是工作中的佼佼者。比如王健林，这位拥有万达集团的首富，可谓家喻户晓，光芒万丈。当我们贪恋温暖的被窝时，你可知道首富凌晨4点就起床了吗？

万达集团微信公众号曾公布过首富一天的行程，并称“这是不平凡的一天，又是他普通的一天”。从时间表看，王健林凌晨4点钟起床，6点30到达机场，从印尼雅加达到海口，再到北京，途径两个国家，三个城市，他约见了省委书记，签约500亿的万达城，飞行6000多公里。看了这份时间表，我对这位62岁的首富肃然起敬。这么优秀的人还如此勤奋、自律，我们又岂能让光阴虚度呢？

在生活中我们会遇见很多问题，往往一件事情没完成，又来新的问题。不断经受沮丧、焦虑情绪的困扰。而自律给我们带来最直接的好处就是不纠结、不后悔。因为自律能让自己做一件事，了结一件事。而不是拖泥带水地造成恶性循环，从而影响了的状态。自律有利

于人格的冶炼，它如同兴奋剂一般使人勇往直前，飞速进步，最终成为升级版的自己。

生活中，当一个漂亮苗条的姑娘在我们身旁经过，她的光芒会吸引很多羡慕的目光，我知道好的身材源于深深的自律，因为自己深有体会，一直在减肥的道路上苦苦挣扎。我尝试着用自律去改变生活方式，从而达到减肥的目的。比如我减少能量的摄入量，列一个周计划表，明确标注出这个星期最多可以喝几瓶饮料。若超出规定，可以用运动的方式作为惩罚；每天给自己规定个运动的目标，健走、骑行、或者慢跑，从3公里到5公里，再到7公里，慢慢增加；饮食上严格控制自己，不吃烧烤油炸与高能量食物……

从开春到现在，我一直坚持着，有过懈怠，也想过放弃。但当我的体重真的减少了10公斤以后，我发现身边的人惊讶于我的改变，赞赏我的努力。自律能让人从胖子变成瘦子，形态更加完美，身体更加健康，心态更加自信！自律是一件多么美好的事！

自律的人充满正能量，他们有责任感，不管做事，还是做人，不管是生活工作中碰到多大的难题，他们都够顾全大局，照顾到更多人的感受，更受大家欢迎。从而更利于他们的成功。

运动、读书、工作、学习，这些都是生活的方方面面。大家都可以尝试着用自律去约束自己，妆点生活，你会发现未来的每一个日子，即使有暴风骤雨，都是那么的美好。
(通讯员 付佳)

逐梦奔跑

在自家门口举办的马拉松，说什么也要参与一下吧。对于一个从没有长跑经验的菜鸟来说，第一次参赛就头脑发热报了个半程马拉松，好像有那么点不自量力，本着重在参与，自己挖的坑怎么也得亲手把自己埋了的心态，那就挑战吧。

11月26日的早上下着淅沥沥的小雨，虽然天公不作美，但也阻挡不了8000多名跑者的热情，随着一声鸣枪开跑的枪响，2017年仙居绿道国际马拉松在雨中正式开启逐梦之旅。随着人潮涌动，我也逐渐慢慢随着人流起跑，一路呼吸着富含负氧离子的清新空气，迈着轻快的步伐跑过一个一个车道，一边赞赏着不愧为我大神仙居千峰叠翠、溪水回环如绿野仙踪般的绿道美景，逐渐跑过了5公里。嗯，节奏不错，步伐轻松，呼吸……由于感冒，有点挂鼻涕，无妨，小感冒而已嘛，继续开启巡航配速。随着雨势的加大，沿途的沙石路、泥泞路越来越难跑，跑鞋也已经整个湿透。跑过7公里后，发现自己新买的跑鞋已经变得非常磨脚，隐隐觉得磨破了皮加之进水后钻心的疼，不得不减缓速度，虽然在配速没掉的情况下撑过了10公里，但这时全身每个感官已经开始充斥着脚疼！很疼！特别疼！10公里已经突破平时的跑量了，还剩十一公里多的路程，要不要坚持？要不要放弃？由于身上的疼痛，大脑已经开始劝自己放弃了，但步伐还是依旧机械地碎步跑着……

“仙马”可能是有史以来最令参赛者不务正业的马拉松了，沿途的仙侠cosplay主题装扮，纷纷惹参赛者驻足拍照留念，这时的我已经不能正常跑步了，跛着脚慢慢走着，内心已经在责怪自己过于乐观，低估了这项运动的难度。退赛？太丢脸了。要不，就这么走到终点吧？坚持到终点总比放弃强吧？吃过几次补给，随着被一波波的跑者们超越，引航的“兔子”跑者，回头对着我加油鼓劲，这时我才发现沿路这么多可爱的跑者、志愿者们一直在为我们加油呐喊，从他们竖起的大拇指中，我仿佛又有了支撑下去的动力，逼自己暂时忘却脚上的疼痛，重新迈出了步子……一旦停下来，重新开跑真的特别艰难，加上上下坡地势的起伏，没跑多久又慢了下来。经历过腹痛、肌肉的僵硬、呼吸的不畅，这么循环地跑跑停停，也很难地熬过了20公里。随着终点慢慢缩短剩下不到2公里，但是步子已经非常沉重，僵硬到无法加速，只能匀速跑着。最后不到1公里……500米……100米，当我迈过终点线，接过志愿者奉上的奖牌的时候，终于完赛的兴奋感盖过各种身体不适，虽然赛后满是疲惫伤痛，但历练过才能懂得抵达终点的不易。

马拉松是一场自己和自己的战役，这期间无疑要有强大的意志力承受，并且战胜各种生理、心理极限，一步步尝试、一步步调整、一步步超越，期间最大的对手不是别人，而是自己；马拉松是一项孤独的运动，沿途的赛道犹如漫漫人生路，从起跑一路顺畅，到中途的起伏回环，再到终点的艰难抵达，通过身体与心灵的自我交流感受期间的跌宕起伏，坚持即是胜利；马拉松亦是一场心灵的洗涤，洗去浸泡在繁华都市的复杂纷扰，寻找自我，逐梦奔跑！
(通讯员 张奕瑶)



摄影：秋意

(浙江清泉办公室 杨战)

反求诸己

相信每个人的工作中，总会遇到棘手的事情，需要配合才能完成的工作很多，该怎么办？是选择逃避或反抗？也许很多人都已经有过经验，但有效的方法是勇敢面对现实，直面沟通。逃避现状，不过是自欺欺人的做法，根本无法解决存在的问题；选择反抗，只会增加事情的严重性，何况逃避或反抗，将会使双方的对立关系雪上加霜，一旦爆发出来，就算是小得不能再小的小事，都会成为致命的杀机。

有位青年和朋友外出喝酒，晚上十点多回到工厂宿舍之后，他并未立即上床就寝，而是准备吃点心。灯光影响到同宿舍的其他同事，其中一位巫某因加班时数的问题早已与他有矛盾，此时又见他睡不着，于是出面干涉，双方发生争吵。争吵之际，两人打了起来，巫某从床下拿出一支铁器殴打这位喝了酒的青年，而青年头部受伤并不示弱，马上从床铺下取出

一把水果刀往巫某的腹部猛刺数刀，直到对方受伤倒地为止。案发后巫某被送医急救，最后因伤重不治身亡，肇事者也未逃法律的制裁。双方各逞一时之快的后果，换来的却是无法弥补的遗憾，无论怎么算都划不来，但为什么还是有很多人一犯再犯？因为人最大的通病，就是律人不律己，对别人“马克思主义”却对自己“自由主义”。试想，如果那位青年意识到自己的行为影响了同舍的休息，或许会不开灯，太多的或许为时已晚。

企业家亨利凯撒说：“当我在公司遇到与同事意见不和的情况时，我们会立即彻底地讨论，在彼此地讨论中，会发现有一股不可思议的良知在引导着我们”。工作中，每个人也会存在失误和错误，可能会有人帮你指出，但有时也需要自己去悟，经历了争吵和批评，甚至结下了“恩怨”。倘若都能静下心来去自我批评一下，坦诚自己的过错，定会增进友谊与信任；都能学会自我反省，自我批评，不但能安抚自己的情绪，也会减少对别人的指责，当然更能化解许多不必要的争执。反求诸己，需要行动，更是一种素养的彰显。
(通讯员 李伟)

老话说“砍柴上山，捉鸟上树”。咱们在生活中听过很多的老话。老话很管用，老话是智慧，老话要常说。

在“清泉管理培训班”听了王育琨讲的《稻盛哲学》中“答案在现场”这部分，我不禁想起了曾经在咱们江苏清泉经常听到的一句老话、老说的话——“做工作要腿勤、眼勤、嘴勤”。

在这三勤中，我个人认为腿勤是第一步，也最重要。有学问的人认为“道”就是行走的脑袋。是的，是行走的脑袋，而非足不出户的脑袋，就像好多人通过旅行大开脑洞，体验生活的别样滋味。显然，动起来是关键，毕竟全世界只有一位霍金教授，毕竟霍金教授在未坐轮椅之前就已经开始探寻宇宙的奥秘。哪怕强如爱因斯坦先生，在短时间里缺乏想像力的时候也要走出去透气，寻找灵感。

答案在现场。要我说：“答案在双腿所及、双眼所见的现场”。为了避免说教，下面我来说个与我有关的教训吧！

南区综合办今年负责实施的甲氨胺楼顶防水工程终于要完工了，这个工程前后经历了很长时间，过程中碰到了很多困难，出现了很多问题。因受动火等特种作业限制（生产设备不停无法动火）以及受综合办业务不专业、不精所致，在土建施工前与设备拆除对接、防水施工与特种作业衔

老话

接以及甲方管理与乙方管理联接等方面出现了诸如信息不对称、要求不具体、管理不细致等问题。现在想来，很多的问题，只因我少跑了一趟楼顶。懒惰属性以及应付一些鸡毛蒜皮的琐事，使我减少了去工程现场的频次，这是问题的根本。

腿勤决定了眼勤与嘴勤。如果我在现场，眼勤一些，多发现一个细节就能找出问题，进而我嘴勤一些，多打一个电话，多提一个要求就能协调一个难题。但正是因为问题发生前、发生时我没在现场，不能掌握第一手资料，不能及时发现出问题，提不出任何建设性的意见或建议，出现问题也是必然的了。

以我为鉴，作为制造基地的中层管理人员，不可以仅在战略上勤奋而在战术上懒惰，在我看来，我们的职责与定位更多的是通过有效执行战术来实现公司的战略目标。老话说“没有调查就没有发言权”。去哪儿调查？没错，勤去现场，使眼睛发现问题，让嘴巴交流、沟通、协调难题。

老话说“打铁的要自己把钳，种地的要自己下田”。
(通讯员 刘军)

乡愁很浓，浓得让人辗转反侧，彻夜难眠；乡愁也很淡，淡到让人记不清她的模样。

在这略带寒意的深秋午后，倚着窗台，泡上一杯浓茶，慢慢品味着来自家乡的味道。

每逢国庆假期，位于豫南的正阳县开始逐渐热闹起来，这个以农业为主的县城迎来了秋收花生的季节，在外奔波的游子们纷纷趁着假期赶回老家帮忙，难得一见的儿时伙伴们也在偶遇的田间地头有一搭没一搭的寒暄起来。

2017年的秋收比去年都要艰难一些，看到网上关于家乡收花生的画面，感慨颇深，连绵的阴雨天气让收割机毫无用武之地，一切都回到了最原始的收获方式。往年只需半个月的时间在今年却持续了两个月之久，从而也导致了冬小麦的播种比去年推迟了两个星期。

都说劳动人民的智慧是无穷的，这话一点都不假。冒着蒙蒙细雨，你会看到正在拔花



“豫”见乡愁

生的乡亲们身上套着一个白色的塑料薄膜袋，这是何等神器呢？原来这是将装肥料的薄膜袋改装后的简易雨衣，这种雨衣比市场上卖的来得轻便，既能挡天上的雨，又能防拔起花生飞溅的泥水。想必也只有朴素、淳朴的老乡们，才能发明创造这等既经济又实用的“雨衣”。面对恶劣的阴雨天气，为了防止花生

发芽，乡亲们充分发挥聪明才智，将拔起的花生果朝上放，防止花生果与泥水接触，降低了花生发芽的概率，同时雨水还能将花生果上的泥土冲刷干净。

冒雨抢救，不等不靠，全力开展自救。天灾没有压垮这里的乡亲，一辈子面朝黄土背朝天，世世代代过着土里刨食的生活，自然对

土地有着深厚的感情，不怨天尤人，不自暴自弃，即使腰酸背痛、手指麻木，也丝毫不能眼睁睁看着成熟的花生烂在地里，多抢救一棵就能多挽回一棵的损失。豫南老百姓充满了不服输、不怕输的斗志。

平凡的生活，纯朴的感情，传递着自强不息的生命力！相信乡亲们生活也一定会越来越好！

我们这些奔走他乡的游子，内心都会怀有深厚的故乡情结吧。不管孤身一人，还是拖家带口，不管是在某个夜深人静的时候，还是慵懒的午后，总会在某个瞬间勾起内心丝丝的乡愁。

乡愁是一种思念，思念那方土地，思念生活在那里的乡亲，思念他们骨子里散发出自强不息的精神！乡愁是一种渴望，渴望故乡美丽，渴望故乡富饶，渴望故乡建设得越来越好！乡愁更是一种执着，不管游历何方，执着于成长，执着于希望，更执着于“豫”见乡愁！
(通讯员 梁高辉)