

## 保持一颗平常心

很喜欢以前的一部军旅片《士兵突击》，记得当时播放的时候，还没有智能手机，学校的宿舍又没有电视机，只能每天跑到学校的网吧里追剧。看的时候，对主角许三多，总觉得很怪异，也喜欢不起来。当时同学打趣我说，是因为人家长的丑，你歧视吧。但是除了主角，几乎每个配角我都很喜欢啊，每一个人都有无可替代的闪光点，他们也不全都是帅哥啊。

后来工作了，经历了很多的事情，越发喜欢里头的吴哲。吴哲，军事、外语双学士，光电硕士，空军少校，有坚持，做事专注，思路清晰，反应敏捷，口头禅：平常心。他并没有毁于他很容易产生的优越感，反而把“平常心”作为口头禅，自律自己，用平常心来平衡生活和工作。

记得三四年前，公司有一个来应聘的，简历填写有国外留学经历。当时我们是否定这个人，不管他到底有多少优秀，一应届毕业生，父母送他出国留学花了几十万，找一个普通的工作月薪不到三千是不现实的。后来他本人打电话过来表达了自己来公司上班的意愿。结果在刚来工作几天后，就向部门提出要涨工资，他的理由是他技术比较好，能够解决老员工都解决不了的问题。在涨工资要求被否定后，立刻离职。前前后后上班不到十天。

这样的人，太过骄傲，太过急于表现自己，认为现在的工作自己足以胜任，比所有人都优秀，自己应该有更好的待遇。在达不到自己要求的时候，就立刻选择离职。以后的经历我并不知晓，可是在当时的清泉，他也许是优秀的，可是他放大了自身的优势，

急于求成，失去了一颗平常心。

其实仔细想想，这个人并不是个例，我们身边有很多这样的人，也许自己也是这样的人而没有察觉到而已。员工离职的时候，我们会了解下离职原因，有些人会说谁谁这么一点事情都做不好，耽误大家工作的开展；或者评论某位领导这个不懂，那个不懂，瞎指挥；在谈论提升的时候，会不自觉地去对比，我比谁谁工作剪时间长，表现比他好，怎么是他提升，领导太过的不重视自己；工资发放的时候，能力比自己还低的人，工资反而比自己还高。其实，这个时候，我们就已经失去平常心，认为自己比对方要更专业，更优秀，而没有理性的去思考，为什么会这样。长期的心理失衡，最终选择离职。

在我们的工作中，会有很多的选取和竞争，也有许多的机会和挑战，一旦把自己看得太高，太过于骄傲，很难去较好地把握自己。一旦遇到挫折和失败，就选择逃避而不是去直面问题，解决问题，很容易陷入恶性循环，一步错，导致步步错。如果在遇到挫折的时候，保持平常心，就有了稳定的心态和较强的承受能力，也就能够冷静的理解现实。不管遇到多大的落差，都能够在逆境中不迷失自己，找回自我。

然而平常心并不是天生就有的，而是工作生活中逐渐练成的，是在自我成长中，慢慢体验出来的，也是透过领悟一点一滴积累的。练就平常心，有时甚至需要经过摔打、磨练，从痛苦中去寻找，在失败中去体会。人只有不断的调整自我，才能时刻保持一颗平常心。（通讯员 梁红丹）



## 记·秋

八月的某天早晨，还在朦朦胧胧的睡梦中，手机收到特有的“滴……”的声音早闹钟一步先响起来了，将我拉从虚幻拉到现实，伸手摸过手机一看：“[立秋]问苍天什么季节最忙？秋天，多事之秋；什么季节最公平？秋天，平分秋色；什么季节最孤单？秋天，一叶知秋；什么季节最长？秋天，一日不见如隔三秋；什么季节最爽？秋天，秋高气爽；什么季节最险？秋天，秋后算账；什么季节最暧昧？秋天，暗送秋波！今天立秋，立秋快乐！”看完信息，恍然发现已是立秋，这编信息之人也是有才，竟把关于秋的词语运用的如此妙趣横生。

立秋是秋天的第一个节气，接着有处暑、白露、秋分、寒露、霜降五个节气，再才是立

冬。秋天自古就是个充满诗情画意、多姿多彩的季节，浪漫的七夕节、家人团聚的中秋节、尊敬老人的重阳节也都是在这秋季。古有左河水诗作《立秋》：“一叶梧桐一报秋，稻花田田话丰收，虽非盛夏还伏虎，更有寒蝉鸣不休。”现代有戴望舒、冰心、汪静之、徐志摩、泰戈尔、滕胧诗派等描写秋天的著名诗作。

秋天，是一个美丽的名词，是一个收获的季节，是一份优美的情怀。在秋天，也是最合适学习阅读的，阅读大自然的秋天，一花一木、一山一水；阅读人生的秋天，一茶一饭、一人一书；阅读心灵的秋天，一爱一恨、一生一死。细细感受，认真阅读，岁月流淌，尘归尘土归土，方不负此生红尘来过。（记者 胡静婷）

## 恶意

对于8月份各大新闻榜上曝光层出不穷的负能量社会新闻，想起几个月前看的一本书，来自东野圭吾的《恶意》，突然想写一写这一系列的源头——恶意。

小说《恶意》，当加贺警官将嫌疑人所有旁枝末节的动机一次次剥离，案情不断地反转、推翻再重建，直到一层层抽丝剥茧浮出水面的迷局答案却让人泛起一阵阵毛骨悚然的凉意直冲心头。东野圭吾的推理小说总能让读者在酣畅案情反转的同时，时刻深省人性的深渊。

比太阳更不能直视的是人心，这部小说将人性的阴暗面表现的淋漓尽致，让人脊背发凉的同时又不得不去审视这股扭曲到极致的恶意，在平静的湖面下暗潮汹涌，丝毫不为阳光和温暖所滋养，不断地膨胀，一环一环地部署计划，等待一个时机，将日渐壮大的猛兽挣脱牢笼，即使万劫不复也要将对对方摧毁的毫无缘由的恶意，给了我很大的震撼。

虽然现实生活中，并没有如小说这般，但人生百态，或多或少，何尝不在某一刻刻有恶

意？那么，这颗在心口以“恶意”为名萌芽的种子，又究竟长到多大了呢？社会百态，小到造谣、诋毁，大到激情犯罪、谋财害命、蓄意杀人等等，何曾不被恶意的果实所吞噬，直至万劫不复终结此生。当今社会怀揣的恶意太多，致使行善的人，不敢为善。思考到底是人性本善，还是人性本恶，至始至终都是个辩证命题。世间万物都有正反两极，人心亦是如此，既有无边的光明，又有无底的黑暗，很多时候两者之间又是相互转换和共生的，善和恶往往也只在一念之间。明善恶而选择善，我们才能无愧于心，不惧阴影地行走在阳光之下；选择恶，那么你在凝视深渊的同时，深渊也同样在凝视着你。

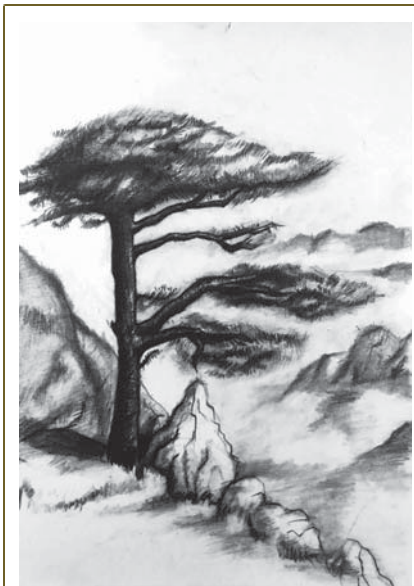
生而为人，请务必善良。

（通讯员 张奕瑛）

## 人生路上停下来

曾经看过一篇故事：一个身价过亿的老板，经营一家公司二十余年，每天从早上忙到晚上，即使下班了也要参加各种应酬、聚会，到很晚才回家，即使是节假日也难得出息，在公司泡着，就像是上紧了发条的闹钟一般，一刻不停歇。超负荷的工作使他心力交瘁，他病倒了，到医院检查，医生怀疑他得了绝症，便留他住院接受检查。此时，老板才开始害怕、后悔，感叹自己过去几十年只为了钱拼命工作，竟然没有让生命停下来好好欣赏一下美丽的风景，也没有好好的陪伴自己的家人，没有参与儿女的成长……于是他说，假如我还有时间，以后一定要好好享受生命，拿出更多的时间去世界各地看一看，多陪陪家人！几天后，检查结果出来，他得的是一颗瘤，还是良性的，做过手术就会没事。他非常高兴，手术成功后，他委托猎头公司为他寻找了一名有实力的职业经理人担任公司总经理，把公司具体经营业务全权交给总经理，并聘用了一位亲属当公司的顾问，自己只当董事长，带着家人四处旅游，欣赏大好河山，他的生命也因此回归了最本真的真实。

大三那年，全班同学组织一同去攀登泰山，到达山脚以后，大家都着急快点登上山顶，尽快欣赏到“一览众山小”的泰山风景，便争先恐后的向上攀登，等我们到达山顶以后，大家放眼望向远方，蓝天白云、群鸟南飞，印着一轮艳红的夕阳，远处的峰峦此起彼伏，好不美哉，壮哉！这时，突然发现有一名同学久没有跟上我们，于是就一起喊他，过了一会，他才慢悠悠地到了山顶，我们问他为什么这么晚才跟上我们，他说他一边走一边欣赏沿途的风景，看到好风景就用相机将它记录下来，因此才慢了。回校以后，他把所拍的照片冲洗出来，我们才惊叹这是他走过的泰山吗，路上竟然有这么多的好景致被我们



素描：松柏之茂

（北区事业部 袁瑛）

错过没有欣赏到，只顾着爬山。而那个同学却懂得慢慢地走慢慢欣赏的道理。

清朝的戏曲理论家李渔曾在他的老家出资建了一座亭子，亭子很普通，是随处可见的那种亭子，但他给亭子起了一个很特殊的名字“且停亭”，他还给亭子写了一副对联，上联是“名乎利乎道路奔波休碌碌”，下联是“来者住者溪山清静且停亭”。他是想告诉人们走累了的人不要急着赶路，且到亭子里休息一会，给自己的心灵放放假。

“人生就像一场旅行，在乎的不是目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情。”这句广告词恰是告诉我们放慢前进的速度。人生路程，路过的每一个驿站，到达的每一个渡口，每一处都是风景，都值得我们驻足观赏，匆匆而过总会留下遗憾，当我们走的急了，累了，不妨停下来欣赏一下沿途的风景，就会愉悦我们的身心，使我们拥有一段充实的人生路途。当我们终日忙于事业超负荷打拼的时候，忘记了享受生命的乐趣，别忘了提醒自己且停下来，欣赏啊！（通讯员 王佳瑛）

朋友们都喜欢刷抖音吧。在抖音上你可以参加到各式各样的婚礼；见识一批能“上清华北大的”狗子们；足不出户饱览世界各地的名山大川。下面给大家分享几个关于抖音的故事。

### “摩登兄弟”刘宇宁

8月抖音上火了“摩登兄弟”。主唱刘宇宁长相帅气，嗓音独特，在短短几天内，涨粉数百万。粉丝们从全国各地去丹东的安东老街驴肉馆听他唱歌。他在哪里演唱，那儿的整条街都被堵满了人。大家调侃说宇宁一个人带动了整条街的经济。或许有人觉得这些粉丝太不理智。他是一个贴心、有爱心、为人仗义的艺人。八年如一日，无论寒来暑往，始终在老街唱歌，即使只有一个观众，他也会尽力唱好每一首歌。正是他低调谦逊的性格和执着追求梦想的精神，让越来越多人喜爱他。愿这个努力唱歌的，平易近人的小哥哥越来越好。

### 昆山宝马男被反杀事件

8月27日晚上在昆山某路，刘某醉酒驾驶宝马轿车与骑电动车下班的小某发生争执。视频显示，刘某在路口强行闯入非机动车道，与某某的自行车险些碰撞。刘某下车推搡、踢打于某。于某并未还手。虽经劝架，刘某还觉得不解气，后返回宝马轿车取出一把砍刀，连续用刀击打于某颈部、腰部、腿部。击打中砍刀甩落，于某抢到砍刀并捅刺刘某5刀，持续时间七秒，导致刘某死亡。

这起刑事案件为何如此受到关注？我相信是人们内心情感的驱使。来源于宝马男的身份背景，他们满身纹身，有前科，靠放贷收租生活，大概就是人们口中的流氓混混。所有网络上的一边倒的支持电动车男，网友们还在网络上联名请愿，要求判于某无罪！最后通州区人民检察院认定，电动车男属于正当防卫。这件事告诫我们：做人要低调，不能欺负老实人，得饶人处且饶人。还

## 『抖音』故事

要文明驾驶，遵守交通规则。

### 张馨予嫁给爱情

抖音上张馨予大婚的视频让很多人落泪。

8月5日，她发了一条微博：“我是一个任性的人，这一路跌跌撞撞走来，发现人生要学习的地方还有很多。我曾经想过如果我嫁人了，一定不是因为年纪到了，更不是因为彼此条件适合，只有一个原因：嫁给他，嫁给爱情。”张馨予宣布结婚。新郎是她参加“奇兵神犬”节目里的教官何捷。她的婚礼现场并不奢华，连一个圈内人都没有。一个女明星能够选择一个优秀却并不富裕的年轻军人，办这样一场朴实的婚礼，足够让人钦佩。善良的人终究还是会被生活善待的。正义会迟到，但永远不会缺席！

之前大多数人认识张馨予是因为她和李晨那段无疾而终的爱情。张馨予长相妩媚，前男友李晨和范冰冰的名声很大，网友认为是借恋情炒作，于是对她无感，最近几年她一直因为恋情招黑，网络一直没有放过她，总是拿她和范爷说事，大家就会想，这个姑娘不是想蹭范爷热度啊？她一定是想红想疯了！于是网上口水大军对于她的骂声不绝于耳。她自己坦言被网络的很深，她说一名演员真正能够长远走下去靠的是作品和演技。那天好奇看了奇兵神犬，感觉节目里的女孩跟我以前所闻的那个人怎么也对不上号，有着如此清澈眼神的姑娘怎么可能网上说的那么不堪？这几年，她到底遭受了多少委屈与误解，越了解，越心痛。

这三个故事都是我在抖音上看到的，分享给大家。我觉得生活很苦，需要抖音这块糖。我想每一个繁华似锦，都经历了波涛汹涌；每一个风光无限，都经历过黯然神伤。所有的一切，只有经历过的人，才更懂得背后的力量。所以我们生而为人，请务必努力且善良。（通讯员 付佳）