

最美志愿者

文/赵瑞民

在这看似和平的年代，我庆幸生在了一个和平的国家——中国。眼前的岁月静好，只因有人在为我们负重前行。

——致最美志愿者

2022年10月，突如其来的疫情又让我所在的地方再次转为线上教学，这使我焦虑不已。因为我不仅是一名人民教师，我还是学生的家长。我们小区被划分为高风险区，看着对面楼上的邻居被一个个大巴车拉走隔离，我的心里五味杂陈，这时才感觉到平安健康才是最幸福的。而现在的我什么也做不了，需要居家隔离，足不出户，甚至物资还是政府发

放，志愿者们给挨家挨户送到门口，他们在走时还不忘叮嘱我们注意防护，顿时，心里暖暖的。看到身边的同事和志愿者们穿上隔离服穿梭在街道的时候，作为一名共产党员，在这特殊的时候，我应该是身先士卒的，但因为小区形势严峻却只能待在家里。
今天中午在厨房做饭的我突然发现楼下堆积如山的垃圾。堆旁有一个白色的身影，因为小区禁止出入，所以垃圾未及清理。我放下手中的家务，看到那个身影在垃圾堆旁拿着铁锹打扫垃圾。一下、两下、三下……他边往垃圾堆里倒垃圾边拉动着沉重的垃

圾桶。穿着防护服的他稍显笨重，也能看出才一会儿工夫，他自己大汗淋漓。我在窗前不禁为他点赞，鼻子一酸，眼泪不争气地落下来，顿时居家隔离的我不再烦躁不安，不再会出不去门而生闷气。不再抱怨可恶的病毒为什么偏偏在我身边。我们出不去的大门，不正是那些最可爱的人，想回却回不去的家吗？我们所厌烦的家里的饭菜，那不正是他们可望而不可及的吗？甚至有的志愿者已经半个多月没回过家了。是啊，他们也有孩子，也有爱人，也有情感。但他们选择为了大家而放弃了小家的团圆。

这不正是，这不正是我们身边最美的人嘛！
正如孟晚舟回到祖国怀抱时说：如果信念有颜色，那一定是中国红！志愿者们坚守与担当正是我们当代中国的缩影，也是我们前进的动力与方向。
何其有幸生于华夏，这次疫情我不仅感受到了祖国母亲这温暖的怀抱，同时也再一次让我看到了身边这些最可爱，最美的人。也正是因为有了他们的付出才有了现在的山河无恙，人间皆安。



人生一世，本该各自精彩，有的人却总希望活成别人的模样。不管追逐的是不是自身的真正需求，也不管这样的方式是否适合自己。

适合自己，才是该追求的生活

因为相比这些，得到别人的认可，拥有别人拥有的幸福，好像那才是生活应该有的模样。

一边仰望别人拥有的美好，一边为了成功焦虑万分，身心俱疲。有句话说得好，不用羡慕别人的饮料有颜色，它未必有你的凉白开解渴。

别人风光亮丽的背后，或许是道不尽的辛酸苦楚。而自己看似平淡无波的生活，却有着别人求而不得的安宁。

生活千姿百态，人生没有标准答案，通往幸福的道路也不止一条。

所以，不必为别人的光芒艳羨，我们也有自己的个性和色彩。

坚强生长，低调做人，不与别人争高低，不与他人比美丽，拥有自己的姿态和特点，不在孤独中消极，不在寂寞中徘徊，把时间用在努力提升自己上。

每个人都有自己的幸福，只要是适合自己的就是生活最好的样子。若一味地仰望别人，反而会徒增烦恼。

人生，不可复制也无从复制。

不要因为别人拥有的多就羡慕

他的人生模板，更不要去在意他人的眼光，不管今天的我们是处在哪种位置上，哪怕是低谷处都不要妄自菲薄。

人活一生，不管贫富得失，适合自己的就是最好的。生活本身并没有名字，是我们的热爱才赋予了其意义，它远不止一种形态。

不管我们选择的是何种模样，风风光光也好普普通通也罢，都不要去比较也不要去看。

每个人的生活都有其价值性，只要是自己喜欢的，自己热爱的，那便是正确的选择。

把生活调到自己喜欢的频道，在有限的时光中活成无限的可能。

东西不是越贵越好，生活不是越奢侈越好，适合自己的，才是最好的。

人，应当先懂自己，再行于天地。

走自己的路，赏自己的景，在自己的世界里绽放光彩。毕竟生活的意义不是成为别人，而是愉悦自己。

每个人都是独一无二的，完全没有必要和别人比较。生活难免会有遗憾，尽心尽力了就不必懊恼，虽然不完美，但是适合自己就好。

唯有适合自己，享受其中，才是生活。（来源：学习强国）



读过的书，每一页都算数

看到过这样一个问题：“一个人的三观是怎样慢慢变化的？”

有个回答是：“三观一开始受父母的影响，接着受同学老师的影响，后来受所处环境的影响，一步一步变得有自己的三观。但还有很重要的一点，就是读书。”

读书会潜移默化地影响一个人的世界观和价值观。一个人读过的书，藏在这个人三观里，流露在举手投足间。

有人说：“如果一个人不读书，他的价值观就只好由亲朋好友来决定，因为他没有别处的知识获取渠道。”

读书影响的，是一个人的眼界和看待问题的态度。

一位作家说：“没有养成读书习惯的人，以时间和空间而言，是受到他眼前的世界所禁锢的。”

我们没有办法无限延续生命的长度，但却可以增加生命的宽度和厚度，读书便是最好的方法。

一个爱读书的人，三观丰富立体，能够包容世界的多元，更能以体恤的温柔，消解自身的情绪。

网上有人问：“为什么要多读书？”

得赞最高的一个回答说：“书犹药也。”

一位作家说：“读书这项精神功课，对人潜移默化的感染，使人从世俗的渴望中解脱出来。”

对于读书的人而言，读书很重要的一点，就是能在书中发现自己、检阅自己、改变自己。不读书，一个人就无法正确认识自己，也不清楚自己想要的究竟是什么的生活。

而读书不仅可以增加智慧，还可以丰富一个人的三观，让他站在更高的地方，获得更高层次的认知。

脚步量不到的地方，在书中可以体验；眼睛到不了的地方，在书中可以领略。

那些我们读过的书，会成为此生最宝贵的财富和最大的底气。

做对这些事，每天进步一点点

培养耐心

任何事情都不会一蹴而就，每一小步都很重要，想要完成一件事就需要保持耐心。

些短期就能收获成效的方法，对长期的发展未必会有好处。培养自己的耐心，是为了等待成长，等待机会，也是为了等待收获。坚持学习的人，总有长进。

保持专注

有些时候，想做的事情很多，但都是蜻蜓点水，自然收效甚微。不妨尝试改变自己，静下心来，专注于手头的事情上，慢慢你会发现，再难的事情也会逐渐变得简单起来。

很多人总是抱怨自己时间不够用，但当你集中精神完成一件事的时候，做事的效率自然会有所提升。认真做事只是把事情做对，用心做事才能把事情做好。

学会总结

这个世界上，没有谁能随随便便成功，那些优秀的人，都善于自我总结。

读书好玩的地方，不仅仅是因为它能够回答我们已有的问题，更重要的也许是它能让我们发现一些，以前认为世界上不存在的问题。

读书可以帮一个人走出自我的狭小，领略世界的浩瀚。

有位哲学家说：“世界上任何书籍都不能给你带来好运，但它们能让你成为更好的自己。”

爱读书的人，拥有独立思考的能力，懂得明辨是非曲直。

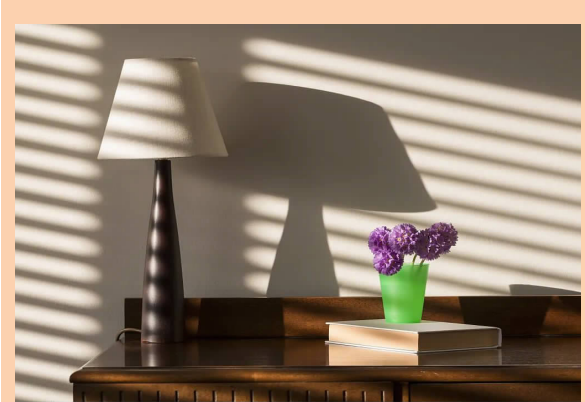
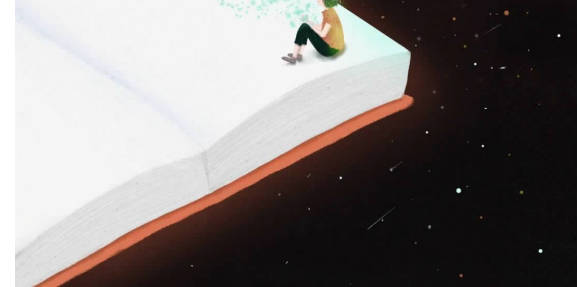
坚持长期读书的人，思维方式以及谈吐举止都会不同，处理事情也更谦和理性。

有位作家说：“读书就好比到世界上最杰出的人家里去串门。”

如果你读过成百上千的书，就如同对话形形色色的三观，你便会有自己坚定的价值判断。

一个人读书越多，越能感知多元世界，感受众生百态。你读过的书，也许在将来某个时刻，成为你的铠甲。

（来源：学习强国）



忙碌，有时是生活的常态。

每个人的生活都会有忙乱的时候，而一个人的行为、处事方式都由自己决定。

水静则则形象明，人静则则智慧生。

任何时刻，遇到再突然的事情，都要先记得深吸一口气，然后平复心情，一点一点抽丝剥茧，把事情捋顺，再对症下药去处理，切忌慌乱，切忌六神无主。

先处理心情，再处理事情。

可能很多人都有这样的经历：如果我们急着去做一件事，往往这件事会因为自己的着急而导致失败。

心随境乱，则万事皆乱；境乱心安，则一切皆安。

所有行为上的慌乱，都是自己内心的慌乱在作祟。

从容安详，乃处事第一法。

沉住气，才有掌控生活的能力。

看过一则关于画家的故事，有好几个月的时间，画家每天都会画一幅画，背景是阳台的铁栏杆，近景是一张桌子，一瓶葡萄酒，一把吉他。

当时，他的好友经常来画室拜访他。

有一次，好友终于忍不住好奇，问他：“每一天都描绘同样的静物，难道你不厌倦吗？”

“因为每一个钟头都有新的光线，能让我看到不一样的酒瓶，不一样的桌子，不一样的世界。”这是画家给出的回答。

很显然，画家绝不仅仅是在画一幅画，更是在磨炼自己的定力，是在专注于当下的每一一刻中，找到掌控全局的力量。

人都有贪事情愈艰难，最终的成果也会愈发丰富。

做好自己的时间规划，然后就要沉着镇静，实事求是地执行。

相信自己，你将轻松地、神不知鬼不觉地达到目的。

远离干扰，事必专任，乃可贵成。

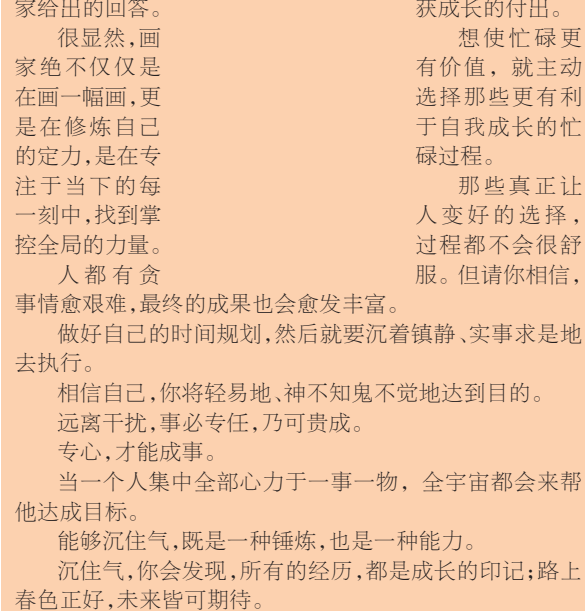
专心，才能成事。

当一个人集中全部心力于一事一物，全宇宙都会来帮他达成目标。

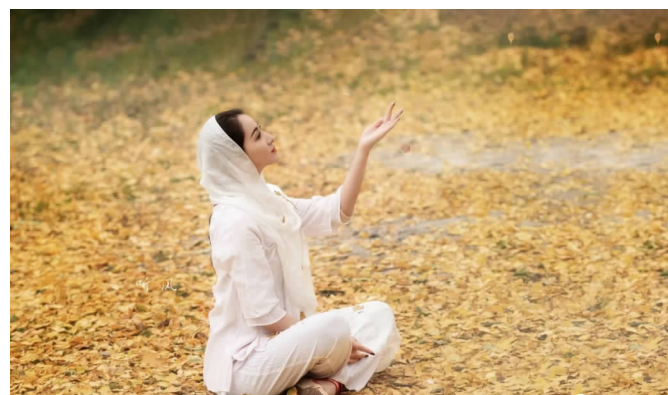
能够沉住气，既是一种锤炼，也是一种能力。

沉住气，你会发现，所有的经历，都是成长的印记；路上春色正好，未来皆可期待。

（来源：学习强国）



越忙，越要沉住气



当年华渐渐失去，很多留不住的东西，我们要学会放手，一味地握紧不放，最终可能并不乐观。就如手握流沙，握得越紧流失得越快。给周围的所有以空间和自由，放过所有也放过自己。

生活就是如此，所有的事物，当下可能觉得很难很难，但它终究会过去，到时再回头看，你会发现收获很多。就如路途中的隧道，短暂的黑暗后就是无限光明。所有的事情都会过去，过不去的是自己的心情，养好自己的心，淡然面对所有的一切。

所有的事物，迎难而上是一种处理方法，偶有躲避也是一种处理方法。就算全部地方都下雨，你还有家可以存放身心。路途中，也会偶然邂逅，可能遇见很难碰到的雨中美景，李健吾老师的《雨中登泰山》不就是。还会有

所有的好事都是你的，要怎么平衡，人生哪能尽如意，万事只求半称心。

水满则溢，月盈则亏。万事可追求圆满，但也要平常心对待。人生最好的状态就是在追求圆满的路上，眼里有光、心中有爱干劲劲要有，也要时常停下平和自己的内心。不要画地为牢，多想些道理，你会发现人生豁然开朗了。

水满则溢，月盈则亏。万事可追求圆满，但也要平常心对待。人生最好的状态就是在追求圆满的路上，眼里有光、心中有爱干劲劲要有，也要时常停下平和自己的内心。不要画地为牢，多想些道理，你会发现人生豁然开朗了。

一颗满是棱角的心，经过岁月的磨砺与

静思所得

文/丽丽

隧道可避雨，以免打湿那些美好的记忆，出隧道时还可能碰到瀑布美景。那些雨水直冲而下，朝风挡玻璃而来，有无敌电影5D电影的既视感。

万事都有多面性，多想想好的方面，失之东隅收之桑榆，塞翁失马，焉知非福！生活的任何馈赠我们都要感恩，你不仅要又要还要，怎么可能。要学会平衡，人生哪能尽如意，万事只求半称心。

水满则溢，月盈则亏。万事可追求圆满，但也要平常心对待。人生最好的状态就是在追求圆满的路上，眼里有光、心中有爱干劲劲要有，也要时常停下平和自己的内心。不要画地为牢，多想些道理，你会发现人生豁然开朗了。

水满则溢，月盈则亏。万事可追求圆满，但也要平常心对待。人生最好的状态就是在追求圆满的路上，眼里有光、心中有爱干劲劲要有，也要时常停下平和自己的内心。不要画地为牢，多想些道理，你会发现人生豁然开朗了。

水满则溢，月盈则亏。万事可追求圆满，但也要平常心对待。人生最好的状态就是在追求圆满的路上，眼里有光、心中有爱干劲劲要有，也要时常停下平和自己的内心。不要画地为牢，多想些道理，你会发现人生豁然开朗了。

水满则溢，月盈则亏。万事可追求圆满，但也要平常心对待。人生最好的状态就是在追求圆满的路上，眼里有光、心中有爱干劲劲要有，也要时常停下平和自己的内心。不要画地为牢，多想些道理，你会发现人生豁然开朗了。

水满则溢，月盈则亏。万事可追求圆满，但也要平常心对待。人生最好的状态就是在追求圆满的路上，眼里有光、心中有爱干劲劲要有，也要时常停下平和自己的内心。不要画地为牢，多想些道理，你会发现人生豁然开朗了。

水满则溢，月盈则亏。万事可追求圆满，但也要平常心对待。人生最好的状态就是在追求圆满的路上，眼里有光、心中有爱干劲劲要有，也要时常停下平和自己的内心。不要画地为牢，多想些道理，你会发现人生豁然开朗了。

又是一年考试时，每次监考都思虑良多，今日今日也不例外。

刚进考场时，一孩子说你好面熟啊！心有所触动，孩子们的记忆力真是好！我上次我也是这个场，今次你也是这个场，可不就巧了。顺便夸了几句，记忆中你们上次做题很认真，纪律也很好，今天看能否把优点延续。看着孩子们一脸开心的样子，我心倍感温暖。鼓励和夸奖就是那么神奇，它可以使一切变得更加美好！

看着孩子们的笔，沙沙的答题，心沉静无比，岁月静好的感觉油然而生。虽手里有一堆要完成的事，先放下，享受今时今日！

不知为什么，每次监考都有不同的感悟！现思考这一问题，兴许是现在这个社会太容易让人浮躁，极少有一个坐下沉思的时间，而监考恰巧给了我一个，本就是随遇而安的性子，就顺势推舟的来个思虑时刻吧。

其实很喜欢这种感觉，放下手中的一切，静坐沉思。还是在《向往的生活》中看到的一个嘉宾，打坐，他称之为冥想。我初一看，很喜欢，于是也学他的样子，打坐冥想。后又觉得这太过于刻意了，静坐沉思，随时可以，时间可长可短。想最近的事，想得有的所有，想选择的可能，想所有的美好以及能变得更好的现在。

写在最后，我们在寒冬腊月初识，又在炎炎夏日相遇，我转身迎接下一个再续，你潇洒奔向前程，成就更优秀的自己！

