

## 磨难历练人生

“做人难，做女人更难，做名女人更是难上加难。”这是百花影后刘晓庆的一句名言。刘晓庆经历过跌宕起伏的人生，由星光闪烁、家财万贯到一无所有，甚至锒铛入狱，经历得多了，她对人生看的更透彻。她说：“我的人生是一个传奇，所以我会感谢害过我、伤过我的人，给我痛苦的事，没有了他们给我的磨炼，我根本不会有今天的笑容，是他们让我更懂得珍惜人生的，现在是我最快活的时光。”我非常赞同她的观点，我想说的是：“磨难历练人生，请笑看‘风云’”。

依稀记得人生中的第一次磨难，那时我还在读高中，全身长了很多水泡，那种呼吸一下就感到剧痛的感觉，永生难忘。拖着灌铅似的双腿，蹒跚着来到校医务室。医生说：“同学，没关系，就是出疹子，挂几天水就好了”。可能从小就衣食无忧，对突如其来的“疹子”我束手无策，当医生把针插到我的血管中，我再也忍不住流下了眼泪。医生安慰我说：“同学，以前没扎过针吧，坚强点，没什么可怕的，就当是对你的一次磨练，以后面临的磨难更多，这样才能成长得更优秀！”说实话，我非常感谢那次出疹子，它让我对疼痛有了更深的认识，也很感谢那位医生的箴言：“经历过磨练，才能成长得更优秀”，它给了我面对磨难的信心。破茧成蝶，经历过剧烈的疼痛，才能蜕变为彩蝶。日后的所有痛，高考失利、临产前的剧痛、家人的不理解、工作的烦心，我都以平常心看待，以“笑”相待。现在回想起这些痛，感觉并没有那么可怕，没有这些痛的磨练，或

许我还如温室的花朵，一击而碎。如今的我尽管不是名人，也没有过大起大落，但我生活舒适、工作顺心、家庭和睦，任何磨难我都把它当作是对人生的历练，都不能阻挡我拥有快乐、追求幸福，这或许对我而言，就足够了。磨难历练人生，请笑看“风云”。

或许你还在为病痛而发愁，为生计而奔波，为工作而烦心，请不要灰心，更不要气馁，要勇于面对，越是恶劣的环境，越能培养一个人的意志力。培根说：“奇迹多在厄运中出现。”请相信：磨难只是暂时的，只要我们不倒下，事情总会解决的，人生总会出彩的。要是没有金鸡、百花奖以后一系列的人生跌宕，刘晓庆或许至今仍依然在“做名女人更是难上加难”的人生境界里徘徊；要是没有“三起三落”的锤炼，或许邓小平就成就不了“改革开放”、“一国两制”、“黑猫白猫”这些伟大的历史性举措；要是没有当年湖畔花园的18个人，马云或许就成不了举世称赞的“阿里巴巴”。我们应该感谢人生的额外磨难，文王拘而演《周易》、仲尼厄而作《春秋》、屈原放逐乃赋《离骚》、左丘失明厥有《国语》。磨难历练人生，请笑看“风云”。

磨难历练人生！因为，真正使你成功，让你坚持到底的是磨难；真正激励你，让你昂首阔步的是磨难；真正让你琢磨透人生、矢志不渝前行的是磨难。顺境和优裕，亲人和朋友，毕竟是昙花一现、力有所极。现实就是这样，处处一帆风顺、事事顺心如意，没有困难，没有厄运，甚至连愤怒和烦恼都没有的人，很难成为强者、成为栋梁、成为伟大人物。我们应该感谢生活的磨难，是它们教会了我们坚强，让我们更加斗志昂扬，让我们最后取得成功。

磨难历练人生，请笑看“风云”。

(通讯员 明方子)

## 江河入海

近期热播的改革开放40周年献礼剧《大江大河》第一季已经完结。讲述了1978至1988年间，改革开放的第一个十年，以三个青年为代表的国营经济、集体经济以及个体经济，在改革开放的浪潮中披荆斩棘，走在改革政策前沿的故事，也是一部可以冲破年龄壁垒，好好静下心来仔细品读父母那个年代所发生的时代烙印。

时光回溯至40年前，国营经济的代表人物——宋运辉，从小顶着“黑五类”的身份，忍受着众人的疏离与孤立以及政治上的歧视和欺凌，把握住了1978年重新恢复高考的机遇，大学毕业后成为了国营企业金州化工厂的技术员，把技术当成理想，一步步晋升奠定了成功的基础，是奋斗在国营体制下那代人的写照。

而集体经济的典型代表——雷东宝，紧跟国家政策，在小雷家如火如荼地上演惊心动魄的乡村改革。军人出身的他拥有实干派雷厉风行的做事风格，拎着脑袋走在政策的前端，承包到户，办砖厂、电线厂，冒着投机倒把、扰乱计划经济秩序的罪名，带领村民们发家致富。

在国有经济和集体经济之间的夹缝里艰

难挣扎出一条生路的个体户杨巡，挑着大馒头吆喝着往大山外闯，凭借个人的聪明努力，白手起家在意场上摸爬滚打的个体经济代表。

父母辈们为之共情的回忆杀，插队、割猪草喂猪、养长毛兔……从恢复高考、实践是检验真理的唯一标准、十一届三中全会、家庭联产承包责任制，到计划经济向市场经济过渡……每一段重要的历史节点的变化和发展，都与之相共鸣。而我们相隔40年的时差，回望当年的风云变幻，他们与时代同行，用奋斗做桨，以一股革命者的勇气，劈波斩浪，闯出狭小水域汇于江河，最终流入大海。

这是个最坏的时代，也是最好的时代，就如片尾宋运辉的独白所说：“一代人有一代人的使命，我们这代人，面对忽如其来的社会变革，终于无法再安于现状、囿于贫困，即使再胆小安稳的人，也不得不想方设法跟上发展。整个社会充满躁动，人心热切，思潮百迭，哪一个不是摸着石头过河？”每个人都有在时代洪流中，改变自己命运的可能性，不尽烂漫走沧海，一拳天与压潮头。尽管我们经常迷茫不知归处，但依旧坚信，攥紧自己的拳头，就能击退迎面而来的潮水。这部剧也鼓励时代召唤下的我们，面对翻滚向前的时代洪流，要如大江大河一样，矢志前行，踏上浪潮，穷山距海，不可阻挡。

(通讯员 张奕瑶)

## 赠人玫瑰手有余香

一天早上，准备到卫生院带新入职员工体检，经过办公楼时看见公司招聘广告牌被风吹倒在地，尝试着扶起来，但广告牌太沉，努力多次无果，正准备联系同事帮忙时，一个已经走过去的小伙子折了回来，走到另外一边，做出一起扶的动作，于是和小伙子一起把广告牌扶起来，连说了几声谢谢。小伙子腼腆地笑了下就离开了。

那一瞬间感慨颇多，弯腰扶广告牌对他来说可能是很小的一件事情，但对我来说却

不是小事，需要别人帮一把。他主动伸出双手，也是一个小小善举。

其实，我们身边有很多点点滴滴的小事，默默地形成一个又一个的善举，正如发现灯未关主动关灯、捡到不昧的周玉华，帮助请假保洁打扫卫生的邹祝文，主动填平道路的张智敏等等，这些小小的善举，不仅可以帮助别人，也快乐了自己。勿以善小而不为，小事虽很平凡，但体现出来的善心却是可爱而伟大的，就有可能帮到了一个需要帮助的人，这就犹如赠人一支玫瑰般微不足道，但它带来的温馨却都会在赠花人和受花人的心底慢慢升腾、弥漫、覆盖，留有余香。

(通讯员 梁红丹)

## 排练那些事

每年都想写一写年会排练那些事儿，总会因为开年忙碌的工作而搁浅，今年终于付诸了行动。

都说台上一分钟，台下十年功，对于上台演出的人来说，这着实一点都不夸张。就拿台上三分的舞蹈来说，先一个人对着视频“扒动作”，反复看，反复练，视频不完整时还要编排过度动作去衔接，并拆编成“一二三四五六七八，二二三四五六七八……”的带着口号的分解动作，然后才开始集体学习，适应动作。对于没有基础的非专业的人来说，学习舞蹈是一件极为困难的事情，尤其是爵士，对舞蹈人员的体力也是一项考验。一晃而过的几秒钟动作，可能是台下三五十次甚至上百次的重复练习，练到形成条件反射，听到音乐就能跳出来，支撑着我们学完、上台的，是必须成功的信念和集体荣誉感。

有人说，舞蹈确实挺难的，毕竟需要功底，别的节目就容易多了吧？如果你看到歌唱者不断纠正发音、卡节奏、练唱功，看到小品反复排练到新鲜感都不存在了还要带着饱满的感情投入其中的话，你就不会这么认为了。

就拿我们的反串节目来说，你以为一群爷们儿敲足勇气演女主角是件容易的事情吗？这得有多大的勇气才能做到，更不要说放开演好了。除了日常排练上需要花心思、服装、道具也需要投入更多的精力去挑选。因为是反串，女装衣服大多是不合适的，这就要去改衣服。和裁缝师傅商量怎么改衣服也是互相头疼了半天，最后不合体的地方都选择了拼接才解决了这个问题。节目道具上，为了效果更好，更是一块“板砖”就做了一个多小时。

再拿小品来说，光是稿本，从开始写稿到一遍遍的改稿，不知道要花多少心思；再到排练，语言、动作、表情神态和观众互动等等各方面，都经过一次次纠正、改进，力求达到最佳效果。

但是无论过程如何不容易，在最后听见掌声响起的那一刻，我们都觉得一切辛苦都是值得的。身为清泉人、身为表演者的自豪感油然而生，结束后我们甚至开始怀念、开始不舍那段一起为了做好同一件事而聚在一起的时光。我想这才是排练最大的收获——为了实现目标而始终坚持的自己。

(通讯员 韩琼琼)



水彩画：向日葵

(北区事业部 秦苗苗)

## 活出自我

长篇小说《无声告白》中有句话是这样说的：我们终此一生，就是要摆脱他人的期待，找到真正的自己。

这句话说起来容易，做起来却很难，比如我们每个人都想要做一个高情商、圆润的人，受别人的欢迎，为他人担心，笑着让每个人都很满意，可当我们真的成为了这样的人后，却发现一点都不开心。本来已经很累了，朋友无聊时叫你出去玩，你为了让他开心，还是去了，本来工作已经很忙了，同事有问题解决不了，你还是把它揽了下来。

你活得像个太阳，温暖地对待身边的所有人，总是站在他人的角度去思考问题。可是这样，自己会很累吧。

我是个比较冷淡的人，一直认为过于热情不是维持良好关系的方法，当然，冷淡不是说什么事情都高高挂起，而是你不必去满足所有的期待，更不必对所有的东西都保持热情。小时候就是在父母的期望中成长，总是踮起脚尖去达成他们的期待，为了父母的夸奖去考出一个漂亮的分数，长大了为了家人的期望，奋斗在相亲的路上，如果没有达到期待，就会倍感难过，仿佛辜负了别人的期望是不可饶恕的罪恶一样，可是，你努力想要活成别人想要的样子，最后结果却是不尽人意，你不仅没有活成别人的样子，也没有能成自己。

做个温暖的人固然很好，可是如果我们在温暖别人的同时，也在消耗自己，那么何必强求自己假笑呢，真正高情商的人，不是把“让别人开心”当作自己唯一的人生目标，而是让自己开心的同时，还可以照顾好别人的情绪。

你可以让别人舒服，但是也请你别为难自己，如果温暖很累，亲爱的朋友们，那么就做个冷淡的人吧，余生不长，活出自己想要的样子。

(通讯员 王会)