

赏荷

邓巧棠

看到湿地公园满池荷花开放的照片,下班后的我迫不及待前往观赏。我们到达目的地的时候,时间虽然有点晚,但“满眼翠绿、满眼荷花”的绝美景色着实惊艳到了我们。

天色已渐沉,远远的路灯已经亮起,今晚的月亮也特别亮,几乎是满月,我们索性去欣赏朱自清笔下的《荷塘月色》。这一刻,这篇课文在我们眼前具象了,月光如水,洒在荷花池里,真是就是“层层”的叶子中间,零星地点缀着些白花,有袅娜地开着的,有羞涩地打着朵儿的;正如一粒粒的明珠,又如碧天里的星星,又如刚出浴的美人。”

我站在桥上,情不自禁地蹲下身子,拿着手机记录下这美好的时刻,看一荷一

叶清流间,那荷包就是一个个仙桃,粉粉嫩嫩,甚是好!荷叶层层叠叠,连绵不断,点缀着朵朵盛开的荷花,像一幅美丽的画卷,让人沉醉其中。

自古以来,荷花就是文人墨客笔下的常客,周敦颐的《爱莲说》中“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”的高贵品格与孟浩然的“看取莲花净,应知不染心”有异曲同工之妙,令人敬仰;遥想李清照的“误入藕花深处”竟是这般美好;杨万里的“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”便是荷花之美的最好写照,他的《小池》中的“小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头”让人陶醉于荷花的意境和趣味之中。

荷花,以它独特的姿态惊艳了整个夏天,是惬意,是幽香,是静谧的时光,充满了诗意和浪漫。我缓缓起身,这夜晚的荷塘更能让人感受到内心的那份安宁,满怀着愉悦和轻松。此时,微风徐徐,送来了阵阵荷香和凉爽,一池荷花真的让人流“莲”忘返。

作者单位 高阳煤矿



程林超 摄

“五述”管理保安全 (快板书)

杨增光

安全责任如泰山,安全工作大于天; 常抓狠抓不懈,自身重视更关键; 安全教育要经常,警钟长鸣多根弦; 工作忙,任务紧,思想更是要绷紧; 安全生产不空喊,凝心聚力谋发展; 违章蛮干咱不要,遇事冷静不急躁; 创新管理出亮点,强化“五述”成效显; 五述管理要普及,规章制度制定齐; 五述抽考经常搞,现场管理不能少; 两脚踏上火车道,一听二看三抢道; 风险自述抓重点,事前预防要求严; 作业要戴安全帽,挂钩别忘看信号; 岗位描述降风险,规程阐述要健全; 事故不是难防范,偶然当中有必然; 作业评述是基础,工作均衡有序稳; 规章制度你违反,掉进虎口太伤感; 手指口述要规范,岗位作业好习惯; 血的教训不能忘,时时刻刻记心上; “五述”管理抓重点,班组岗位是前沿; 安全关系你我他,责任落实靠大家; 事故就在刹那间,违反规程造事端; 唱安全,吹号角,遵章守纪不能少; 狠抓“三违”唱黑脸,徇私舞弊最危险; 唱安全,吹号角,安全之歌永不老; 千万莫要讲情面,不怕“三违”胡狡辩; 众志成城团结紧,安全生产谱新篇; “三违”死灰不复燃,消除隐患要果断;

作者单位 营运分公司

多巴胺是一种神经递质,被称为“快乐激素”。当人体处于快乐、愉悦或满足的情绪状态时,大脑会分泌多巴胺,这种物质能够传递兴奋和愉悦的信息,从而使人感到快乐和满足。快乐工作,是一种积极向上的工作态度和生理想念,它不仅仅是在工作过程中感受到的愉悦和满足,更是一种能够激发个人潜能、提高工作效率、促进身心健康的重要动力。让工作遇见多巴胺,努力工作,好好生活。

焦虑的时候,工作是一种寄托。焦虑最能伤害你的时候,不是在你有所行动的时候,而是在你没什么事情可做的时候。当你越是无聊,思绪就越是混乱,生活中许多负面的情绪会被无限放大,消除忧虑的最好办法就是让自己全身心投入到工作中去。

孤独的时候,工作是一种追求。人在工作的时候,内心的沟壑会逐渐被填满,你不再会去想那些令你失落的人和事,而是把所有的精力都放到了工作上面。当你把每日的工作当成了一种追求,那么生活自然不再孤独,而是充满了乐趣。

绝望的时候,工作是一种救赎。当一个人能够全身心投入自己的工作,那么他的内心就会涌现新的希望,因为你会发现,哪怕生活中许多事情我们都无法掌控,但是工作,却是在我们可控的范围内。无论何时,当你心灰意冷的时

候,只要埋头工作,内心就有了救赎;当你熬不下去的时候,只要还有工作,未来就仍有一丝光亮。

内耗的时候,工作是一种治愈。工作最大的价值,并不是那点微薄的工资,而是一种心理上的成就与满足,它让我们觉得自己并不是一无是处,它让我们觉得自己的存在很有必要;哪怕我们一无所有,只要有份工作就足以安身立命;即便生活有再多的难题,只要有份工作,一切便有了意义。

治愈自己最好的方式,就是好好工作。稻盛和夫曾说过:“人只要沉浸在工作之中,就不会胡思乱想也不会沉迷过往。”保持一颗乐观向上的心,面对工作中的挑战和困难时,用积极的心态去寻找解决方案。积极心态可以产生多巴胺,能够帮助我们更好地应对压力,保持工作的热情和动力。工作是治愈人心的一味良药,那么好好工作,就是对自己最好的治愈。

总之,快乐工作需要我们积极调整心态、明确目标、持续学习和成长,并寻找工作中的多巴胺。当我们以积极的心态去面对工作时,我们会发现工作不仅仅是一种谋生的手段,更是一种实现自我价值和享受生活的途径。谋生很辛苦,热爱就不一样了,愿我们每日工作,不仅为了谋生,还有热爱。

作者单位 瑞泰公司正中煤业

工作中的多巴胺

唐菲菲



郭媛媛 摄

花花的世界

黄雪敏

春已至,万物生,空气中漂浮着未来得及沉淀的甜腻。经年的时光都在这花花的世界里暂停,繁花开落多少遍却都还在心间,前生今生的轮回恰如一句“今夕是何年”。在这春来的时候触动恍若冰冻的情肠,在花开的时节里找寻曾经最初的影踪,天可怜见,花依旧,人未变,多少的努力都未成空,那便是最好的时光。

一山春色藏不住,最美人间四月天。在这生机盎然的春日,一朵桃花、一枝绿柳都在倾诉着时隔四季的衷肠。绿树成荫、繁花似锦,仿佛在每一片叶子上,每一朵花蕊中,都书写着关于春天的浪漫诗篇。

然,目光却总不甘在这一朵、一枝上停留,路上不曾停歇的花树,赤红、粉白的花瓣在风中盘旋飞舞,怎一个“美”字可表? 遑论一片一片铺陈向天边无限延展的油菜

花,便是墙角那支含苞的蒲公英,一旦盛开都是不可收敛的娇艳。在这看不尽的美景、赏不完的春色里将又一个春天度过,原来每个抬头的瞬间都将成为限定,不再复重来。

长长短短的时光里,忙忙碌碌的数十年,人生若只如初见。清晨的风吹着软绵的誓言,以为从此看尽花开花落、云卷云舒。但其实,酒杯太浅,敬不了来日方长,指点不了当下,唯醉了当初。经年轮回,饮尽风花雪月,且听时光,浅浅吟唱,曲不成曲、调不成调。

在这纷乱斑驳的岁月时光里,我却只想听一句:“只愿君心似我心,定不负相思意。”我挥手笑别落英,以春风为誓,回一句:“满目山河不及你,浩瀚星河皆为尘。”

在这花花的世界里,是谁还在大梦不醒。

作者单位 曙光煤矿