

最好的礼物

〔西安〕 千河



教师节前夕,家长和孩子们在精心筹划,并互相打探给年轻的班主任送什么礼物好。而年轻潇洒开朗的班主任,在教师节前的最后一节课完后向大家宣布:如果想送礼物给我,那就请送最好的:自己动手做一只纸鹤给我,纸鹤上要写上自己这一学年最想实现的三个承诺,签上送给自己的名字,我会把纸鹤挂在教室里,年终兑现,谁实现了承诺,我就把谁的纸鹤带回家,永远收藏,谁没有做到,那就请自己拿回家。

第二天上课时,40个写上承诺的纸鹤一送上了讲台,老师脸上洋溢着激动的微笑,小心翼翼的把千姿百态的纸鹤挂在了教室的后墙上,每天陪伴着大家一块上课学习玩耍。

期终到了,学校对下学期的班主任进行了调整。在放假那天,班主任发完学习成绩单后对大家说:“这是我和大家道别的日子,现在请大家从墙壁上取回自己的纸鹤,谁实现了自己的承诺,谁就把纸鹤送给我,我一定遵守诺言,永远保存这些纸鹤,没有做到的,请自己带回家,但我会永远记住你们的名字,请长大以后再来找我。”

教室里先是一片寂静,继而又是一阵骚动,这时,突然有一名同学举手提问:老师,能贴上的自己的照片吗?老师说:“可以的,你带照片来了吗?”“是”。一个响亮而充满自豪的回答。当实现了自己承诺的孩子,再次双手把纸鹤送上讲台时,年轻的老师用兴奋的目光加以赞许。看了看已没有人上讲台了,老师清点了一下讲台上的纸鹤,清了清嗓子说:“咱们班有40个同学,有13人实现了自己的承诺,我相信能有毅力实现自己承诺的人,将来一定会成为最优秀的人才,因为,你们还小,要做到这一点,非常不容易,我将永远珍藏这些纸鹤”。

回到办公室,老师正收拾东西,响起了敲门声,半开的门缝里露出一张圆圆的小脸蛋。“请进,真珠同学”。听到老师的邀请,那个小男孩已是泪流满面,进门后走到老师跟前,边鞠躬边哽咽着说:“老师,我能把我的纸鹤拿回家吗?”“为什么?”老师问。“我的承诺是永远不再撒谎,可是我没有做到,还把纸鹤送给了您,但我保证,今后再也不会撒谎了。”“你有勇气来找我,已经很了不起了,把纸鹤留给我吧,你将来一定会是优秀人才,能干大事的。”老师边说边抚摸着小男孩的头。小男孩破啼为笑,向老师深深地鞠了一躬,转身飞快地跑出了老师办公室。

风景线

从小到大,我是在母亲对父亲一遍又一遍的数落、不满中长大的。

也难怪,父亲和母亲是那么截然不同的两个人!父亲生性厚道、老实,一生胆小怕事,一辈子未跟任何人结过怨有过仇,别人欺负他占他便宜,他却以德报怨,总之,父亲属于那种如今你只能在偏僻乡村找到的地道道的好人。但母亲泼辣、能干,遇事有主见,争胜好强,我常想,假如外祖母有钱供母亲上学读书的话,那么,母亲的人生轨迹绝对不会只在我故乡的几座村庄里。母亲属于旧式的中国女子,婚姻如同一具古老的容器,她们水一样被命运装进什么形状和容器中,便一生在隐忍与沉默里保持着怎样的形状。

有一年,村里有几对刚结婚一两年的小

父母的爱情

〔宝鸡〕 秋子红

俩口闹离婚,这一下将村庄原本平静的生活搅得沸沸扬扬。一天,回家后与父母聊天,不知怎么的话题就扯到“离婚”上。父亲感慨地说:“要是我和你妈在现在,说不准她也不会跟我过呢。”父亲这少有的幽默,一下惹得我哈哈大笑。但母亲却没有笑,我看见母亲忽然埋下头,不停用袖角擦着眼里的泪水。

此后,许多个夜晚,想起父亲母亲,一个念头突兀地横亘在我的思想里:父亲和母亲知道世界上有一个词叫“爱情”么?我善良而勤劳的母亲,她一生真的无怨无悔么?

父亲前年秋天病逝的那些日子里,比起我们兄弟姐妹,更为伤心的是母亲。短短几个月,母亲仿佛一下子苍老了十岁!我第一次发现,我们做儿女的其实是永远无法真正安慰母亲的,就像母亲从前絮絮叨叨的不满和抱怨,在这个世界上,她只能诉说给父亲来听。那天,我接母亲和我们一起生活,临出门时,母亲忽然泣不成声地说:“没了你爸,今后我和谁一块儿说话呀?!”

那一刻,我想起了这个世界上对母亲来说也许永远陌生的一个词——爱情!

那天,我第一次明白,世界上真正存在的,只有普通人的爱情。正因为普通人平凡、本真的爱情存在,“爱情”这一古老美丽的词汇,才永远伟大、崇高而年轻!



百姓人家

一杯柠檬茶

〔广西〕 一夫

和妻子结婚十几年了,她竟然背着我对她母亲说:那家伙(指我)是个当初只给了我一枚戒指和几朵玫瑰花,就把我弄到手了的骗子;那家伙是一个星期都不肯换双袜子的邋遢鬼;那家伙还是个把意大利足球倒背如流,却始终搞不清她和女儿生日是哪天的健忘者。我辗转听到了这番话,感到自己的婚姻似已亮起了红灯。

一位朋友出于善意给了我一个心理咨询电话,我试着打了,一位女士接待了我。她要我每天用5分钟的时候称赞妻子,还要我与妻子保持一定的距离,不妨把她当作外人试试。我照着做了,夸妻子的嘴像樱桃;还夸她身材颀长,像模特。妻子听后喜滋滋的,尽管她早已过了当模特的年龄。妻子不再说我的坏话,我们逐渐恢复了往日的和睦。

去年秋去四川出差,一个人突然觉得空落落的,于是破天荒地给妻子写了一封信:长夜漫漫人寂寞。那是因为看不到你的芳容,听不到你的声音……距离也似乎变成了一种纽带,一种情愫。回到家时我特地带回几只新鲜的柠檬,淡黄色,椭圆形,清香逼人。妻子早餐有喝茶的习惯,我想给她一个意外的惊喜,于是悄悄做了柠檬茶。先把柠檬洗净、晾干,切成薄片,放入罐中,然后用蜂蜜浸泡,喝的时候再加入少许的茉莉花茶,味道会更好。哪天早上妻子漫不经心地拿起杯子,才喝了一口,突然扔下手中的报纸,她觉出了茶的味道与往日不同,再喝一口,没错,是一种全新的口味,味道好极了。微笑爬上了妻子的脸庞,她仔细地端详我,惊讶地问:“你的鬓角什么时候变白了?”我说:“那是很久以前的事了。”这时我注意到妻子穿的薄荷色毛衣非常好看,妻子说已经穿了两个月了。我们相对一笑,从那一刻开始,我发现我们不再彼此厌倦。

夫妻之间

缝 隙

〔天津〕 海涛

买了新房子,请人搞装修。给卫生间贴墙砖时,我看到瓦匠师傅在瓷砖之间明显地留下一条缝隙。这缝隙看上去很不美观,我说,隔壁那家墙砖之间都挨得很紧。猛看起来像一面整砖贴上似的,如果不仔细瞧,是发现不了缝隙的。

那样并不好,瓦匠说。因为磁砖也有伸缩性,热胀冷缩,贴在墙上,是需要留有一点膨胀的缝的。

这是一位经验丰富的老师傅,对他的话,我将信将疑,既没有赞成,也没有反对。

所以,我家的卫生间铺好后,墙上有一条条明显的缝隙。

转眼之间,冬天过去了,春天来了,夏天又过去了,秋天来了的时候,我看到有人运水泥和沙子到隔壁去,问邻居,他说:卫生间的墙砖坏了,要重贴。

过去一看,真的,许多墙砖都相互挤压着脱离了墙面,有的甚至出现了裂口,整面墙看上去十分不平整。

我突然想起那位瓦匠的话来。

其实,人和这瓷砖一样,也是有伸缩性的,也会热胀冷缩。

如果没有了距离,人 and 人也会相互伤害,靠得越近,伤害越大。所以生活中,许多亲密无间的人,一旦反目成仇,往往会恨得很深。

在朋友之间,亲人之间,留一点回旋的距离,留一条可以进退的膨胀线,未尝不是明智之举。

人生感悟

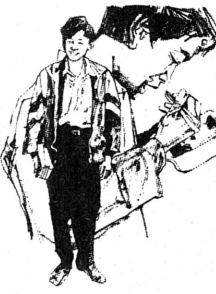
商海初渡

〔西安〕 靳应录

16岁那年的冬天,我随着“大哥”、“大叔”们西闯甘省(关中人对甘肃省的称谓)。那时的“闯”不是今天意义的打工,而是做生意。在那个一切按“计划”行事的年代里,离开了户口所在地则被认为是“自流”人口,随时会被“专政”。所以那时的外出,皆有些“偷偷摸摸”。而习惯所谓的做生意还得加上“黑市”两个字,即黑市生意。

由于我们做的生意是国家严加控制的一类物资——棉花,所以行动只能是“偷偷的”。对我忐忑不安的心态稍能起镇定作用的,是我们同路人中有一位党支部副书记——这也是家父很放心地让我去“冒险”的原因之一。我们一行七人于入睡定时分起程,不敢乘车,步行三个多小时,天不亮从咸阳登上了西去的火车。

火车到站正值夕阳西下,我们连饭也顾不上吃,背着打成背包形状的棉花包在崎岖的山路上绕行。路虽难走但却并不胆怯,因为我们毕竟是七条汉子。到达目的地已是掌灯时分。后来我才知道整个行程都是严密计划好的,夜不观色嘛!半暗不明的煤油灯下好交易。然而,却也有不如人意外,就是“次花”卖了高价,相反“上等花”却卖了低价。这是为什么?原来经验丰富的大哥、大叔们带的是从黑市买来的等外花,充其量是832级甚至是932级并且潮



“过劳死”现象中“潜伏”着另一个罪魁祸首,即心理疾患。遗憾的是,在这个全民空前关注健康的时代,心理健康仍然是人们认知观念的“死角”。

心理卫生专家指出,在目前高压、快节奏的社会生活中,大约1/4的人处于“心理亚健康”状态。一个人的心理长期处于疲劳、紧张、焦虑、抑郁等状态,对身体健康的影响也非常大,而且科学研究表明,大约65%的身体疾病与心理因素有关。

青春期更年期两个年龄段的人,在心理亚健康人群中占比例超过60%

重庆江津市一名姓曾的高中生,与他人发

中所占比例超过60%。

科学研究表明,大约65%的身体疾病与心理因素有关。长期处于高强度的压力之下,甚至持续处于紧张、压抑和焦躁状态,极易引发多种疾病。

当有抑郁、焦虑感时,大多不愿承认自己有心理疾病,更不愿意接受心理治疗

第三军医大学戴光明教授说,身体出现疾病时,人们能很快察觉,并立即到医院治疗;身体出现疲劳时,人们知道停下工作,稍事休息,调节大脑、舒展四肢。然而,当有抑郁、焦虑感时,很少有人想到这是一种不健康的心理状态,甚至在觉察到自己心理状态出了问题时,仍不

经历、生活环境等不可逆因素,也包括生活方式、性格特点以及突发事件等一些可逆因素。

高级心理咨询师朱美云介绍,生活方式主要是因为经常熬夜,生活没有规律,加上压力过大、竞争过于激烈,导致产生焦虑、抑郁症。在性格特点方面,那些过度内向、孤僻的性格容易导致心理疾病,调查发现患有心理疾病的人,70%与内向、孤僻的性格有关。突发事件是指突然遭遇失业、破产、丧偶、离婚等事件后,心理承受力不强的人易产生严重的心理疾病。

专家认为,很多心理问题直接表现为情绪问题,如抑郁症表现为持续的情绪低落,燥狂症表现为持续的情绪高涨,焦虑症表现为无原因

心理疾患是“过劳死”的罪魁祸首

生冲突而被殴打。这一事件在他心里留下阴影,让他长期处于焦虑与紧张的状态,总觉得有人要打他。出现这样的心理状态后,他自己和家人都没有引起重视,结果发展为严重的幻想症,被迫休学长达8个月,并6次接受专门的心理治疗。

“学习和工作竞争日益激烈,生活的节奏不断加快,人们的心理压力因此变得很沉重。”中国心理卫生学会重庆分会理事长蒙华庆教授认为,这是导致越来越多的人出现“心理问题”的主要原因。他特别指出,青春期的青少年属于“心理断奶期”,叛逆的性格与家长的严格管教形成矛盾,更年期的人因生理变化而易引起心理焦躁,这两个年龄段的人在心理亚健康人群中

愿承认自己有心理疾病,更不愿意接受心理治疗。

专家认为,“过劳死”是“身心交瘁”的结果,其中心力交瘁是心理出现一些疾患的表现。这种心理疾患并不是严重的精神分裂等症,只是一般的心理问题,经过调整就可以恢复,但是人们只认识到劳累和疾病导致的“过劳死”,往往忽视了心理疾患对健康的影响。

自我调节关键是分析引发焦虑、抑郁等坏情绪原因,并从好的方面来“自我安慰”

专家指出,生活中的一件小事有可能导致心理疾病的产生,而“催生”心理疾病的因素主要有八个方面,包括遗传、生理、社会文化、成长

中有口皆碑。从而树立、打响了这一品牌,并丰富了这一品牌的内涵。

以“流动窗口”建设为突破口,集全力光大行业形象。供电企业在经济发展和人民生活当中担负着重要的职责,一直受到各方面的高度关注。服务的好坏,直接影响着党和政府的形象。供电检修的工作性质决定了服务形式的流动性、服务对象的广泛性和服务效果的多面性。检修服务搞到哪里,服务人员在把光明和动力重新点亮的同时,也就把企业的服务理念、服务水平、工作作风以及行业的形象传播到了哪里。

与时俱进,在实践中锤炼、升华品牌。他们把打造“二保”服务品牌作为树立企业形象、优化经营环境、推进城市文明等重要手段,用建设“一强三优”现代化学学习型供电企业的战略目标,实践“三个代表”重要思想,保持共产党员先进性的关键要求和造就一流供电企业优秀团队的结合点来统领工作,从观念上更新、机制上健全完善,管理上规范,加大人力物力投入,为服务队不断发展壮大创造了条件,实现了服务品牌的稳步提升。

从“有困难,我上”,“这活危险,我来”到“共产党员的名字叫奉献”;从“要修电,找二宝”到“我是二保服务队的,有事请找我”;从“一年365天,天天都是我的服务日”到“一保客户满意、二

的紧张与焦虑。

戴光明教授说,自我调节情绪有一个前提,就是要保证自己所需的最低睡眠时间,并争取有高质量的睡眠。在进行自我调节时,关键是分析引发焦虑、抑郁等坏情绪的原因,然后学会换个角度去看问题,从好的方面来“自我安慰”。此外,情绪不好时切勿憋在心里,一定要向亲友倾诉,研究表明,与他人交流能转移一半的焦虑情绪。心情不好时也可以进行体育活动,大汗淋漓使人感到心情舒畅。还可以听听自己喜欢的音乐,翻看过去的照片,也能将坏情绪调节为好心情。

(刘卫宏 龙彬棚 焦冬霞)

“过劳死”的危险信号

“过劳死”的十大危险信号



日本学者在上个世纪六七十年代就提出了“过劳死”的理论,将过劳死定义为由于长期慢性疲劳而诱发的猝死。

- 1 “将军肚”早现
- 2 脱发、斑秃、早秃
- 3 性能力下降
- 4 频频去洗手间
- 5 记忆力减退
- 6 心算能力越来越差
- 7 注意力不集中
- 8 睡觉时间越来越短,醒来后也不解乏
- 9 经常头疼、耳鸣、目眩,检查也没有结果
- 10 做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观,并难以控制自己的情绪

(上接一版)

时势造英雄,危难显身手。检修队虽小,但它却是供电部门的窗口,服务效率的快慢,服务质量的好坏,服务水平的高低,直接影响着企业及党和政府的形象。检修队在队长赵二宝的带领下,10名检修服务队队员十年如一日,以自己的实际行动,满腔热忱、精湛技能、严格管理诠释着“一保客户满意、二保政府放心”的丰富内涵,在宝鸡、在陕西打响了“二保”服务品牌,向党和人民交上了一份满意的答卷。同时,服务队也在实践中完善着自我、助力和谐。

二保检修服务队使命早已超出了检修业务的范畴,他们义无反顾地挑起了光耀企业形象、彰显行业作风、实践“三个代表”等诸多重任,在建设和谐社会、诚信宝鸡的文明征程上播撒着光明、幸福。那么,“二保”服务品牌又具有着怎样丰富的内涵呢?

始终把“客户满意、政府放心”作为标准,使经营品牌的理念不断深入,稳步提高。“365天,天天都是我们的服务日。”这是二保检修服务队队员们的座右铭,他们不辞辛劳,本着高度的事业心和责任感,在社会和人民群众无私奉献,哪里需要就到哪里去,一个电话就把服务送上门,受到了政府和老百姓的一致肯定和好评,使“二保”服务品牌在市民

先后被地方、省级社会行业及中央级行业媒体竞相报道和宣传,舆论的力量推动和鞭策着“二保”服务品牌在成长中不断与时俱进,逐步从稚嫩走向成熟,从行业走向社会,从地方走向全国,在企业的发展中闪闪发光。一个品牌的成功,注定了它有极其丰富的内涵。陕西省电力公司总经理贾福清说,“二保”理念和国网公司“努力超越、追求卓越”的精神相符合,也和我们省公司“科学发展和和谐服务”的经营理念相符合,“科学发展和和谐服务”是我们的一个理念,“政府放心、群众满意”是我们的一个目标。我们要用“二保”理念来带动我们整个队伍向前发展。比如各级、各类人才都要到二保检修服务队去锻炼、去体验一线工作,接受锻炼,使“二保”理念渗透到各专业、各方面,做到线路工区“二保”满意、变电工区也“二保”满意,营销工区也要“二保”满意,各个工区都有一批实实在在奋斗的同志、一支优良的队伍。不仅要“有了问题找二保、二保来了没吗嗒!”,而且要做到找人才到“二保”那儿,培养人才也要到“二保”那儿培养,要创新“二保”理念,培养队伍,要把“二保”服务变成“二保”出人才,使会干活、精管理、在实践中走出来的人才成为企业管理的骨干,陕西省电力公司党组书记李长安指出,通过这么多年的培养,“二保”检修服务队这支队伍中的每一个队员都树立了“二

保”理念,所以说赵二宝这个劳动模范,不是一个人,而是宝鸡供电局“二保检修服务队”这个集体。我们整个陕西省电力公司的服务质量都要达到二保服务队的水平,这就要求服务队与时俱进,创新管理,不断地创造经验,培养人才。“二保”精神要在宝鸡局全范围内要叫响,“二保”这个品牌要传播开来,要使宝鸡局每一位职工在为用户服务中都能体现“二保”精神。同时,省公司也要通过这次先进性教育活动把“二保”精神推广到全省公司其他供电局,使“二保”品牌和服务经验在系统各单位生根发芽,有力地促进省公司优质服务水平不断提高,把“二保”精神发扬光大。宝鸡市委宣传部分副部长、市文明办主任肖海曾评价说,“二保”品牌的核心是队员们政治素质高,有强烈的事业心和高尚的文明素质,在奉献社会、服务群众的日常小事中,正确处理各方面错综复杂的关系,在全市精神文明建设、文明市民素质教育、诚信宝鸡建设等活动中,替政府做了许多好事,为群众办了许多实事,“文明城市建设需要这样的品牌”。“服务队把群众的难题及时排解了,老百姓对政府感到满意了,矛盾就减少了。”是的,付出了,才能创造品牌;坚持了,品牌才能不倒。服务队工作做好了,才能创造和谐;最终,才能融入和谐,建设和谐社会,正需要这样更多、更优质的服务品牌。(柳琴)