

诗路花语

快乐过好每一天

生活
是春夏秋冬
生活
是朝朝暮暮
生活
是油盐酱醋茶
生活
是苦辣酸甜咸
生活
是五彩缤纷的遇见
生活
是连绵不断的体验

人生
是走向坟墓的旅程
无论是高官
无论是富豪
无论是平民
都一视同仁
都或迟或早
都或快或慢
一律赤条条来
一律赤条条去
谁都不可抗拒
谁也无法改变
这是生死定律
这是人生之必然

每每想到这些
我就眼界开阔
我就胸怀坦荡
我就浑身轻松
我就快马加鞭
一分耕耘
一分收获
一次欢乐
一次痛苦
甘苦自知在心田

过了春天是夏天
秋天过去是冬天
就这样
树叶绿了黄了落了
鲜花开了香了败了
让我越来越看懂了
生活与人生
越来越有紧迫感

人生旅行一去不返
不要那么多阴谋诡计
不要那么多金山银山
不要那么多勾心斗角
不要那么多互相攀比
健康第一
平安第二
自由第三
亲情友情爱情第四
其余都是零

忙忙碌碌的奔波
快快乐乐的生活
如饥似渴的学习
有滋有味的人生
就这样
日复一日
年复一年
健健康康
快快乐乐
过好每一天
跨过每一天

(张芬之)

(作者系《中国新闻出版报》原总编辑)

思想火花

劳动解忧

人在尘世间行走，难免会遭遇各种烦恼。“百忙解千愁”，人通过劳动让自己忙起来，忘却忧愁；“劳动给人以安乐”，遇到烦恼的时候，劳动是最好的解忧之法。

劳动解忧，是因为劳动可以修复创伤。劳动可以让生活充实丰盈，充满乐趣。莎士比亚说：“使人愉快的劳动，能医治心灵的创伤。”的确如此，我见到过很多人，因为遭遇心灵创伤，就用忙碌的劳动来修复心灵的伤痕。他们通过劳动让自己的生活充实起来、丰富起来，不至于沉浸在伤痛的阴影中无法自拔。劳动占据了他们生活的大部分时间，人忙了起来，就没有时间悲伤了。劳动让人不再一味沉湎过去，让生活有了动态之美，从而走向更精彩的未来。生活是一个多姿多彩的万花筒，劳动可以让这个万花筒旋转起来，呈现最美的画面。

劳动解忧，是因为劳动可以改变现状。歌德说：“劳动可以使我们摆脱三大灾祸：寂寞、恶习和贫困。”我们的很多烦恼，都来自这“三

大灾祸”。而劳动让无聊的日子变得多姿多彩，让人摆脱庸俗低级的趣味，还可以创造价值改变生活现状。你肯定有过这样的体验：当心情纷乱如麻的时候，越是停下来越容易作茧自缚，自寻烦恼。索性为自己找点事做，投入到一场忘我的劳动中，人很快就能从烦恼之网中挣脱。当你完全沉浸在劳动中时，会觉得心中的烦恼在慢慢消解。渐渐的，你会享受到劳动的乐趣。我们通过劳动愉悦身心，同时创造财富，生活也会随之发生改变。

劳动解忧，是因为劳动可以赢得认可。我们的烦恼常常源于自我否定，而劳动能够发挥出我们的聪明才智，创造出各种社会价值。我们的劳动，在这个过程中被别人认可，被社会认可。我们的存在价值得到充分肯定，这是人生快乐的源泉。劳动展现了我们的个人能力和个人魅力，我们通过劳动赢得别人的尊重和爱戴。劳动改变了我们的生活，改变了我们的姿态，也改变了我们的人生。

劳动解忧，是因为劳动可以创造幸福。“幸福存在于生活之中，而生活存在于劳动之中。”劳动能够创造快乐和幸福，因为我们在劳动过程中，能够获得充实感和成就感。即使是最简单的劳动，我们很好地完成之后，也会产生一种愉悦感。任何劳动都是充满创造性的，我们在劳动过程中突然灵感乍现，做出突破自己的成绩，更能获得巨大的成就感。人需要成就感来支撑的，我们的劳动创造了成果，有了不同凡响的价值，这是世界上最幸福的事。“劳动果实是所有果实中最甜美的。”的确如此，你一定品尝过劳动果实的味道，用自己的双手赢得了最甜美的果实，最大限度地实现了人生价值，人生境界也会随之开阔起来。“劳动一日，可得一夜安眠；勤劳一生，可得幸福长眠。”劳动能够让我们远离烦恼，带给我们一生幸福。

人生漫漫，劳动解忧；劳动不息，幸福一生。(马亚伟)



《诗意江南》

一墙油纸伞，诗意江南味。

拍客：无牙仔



《水榭花影》

水榭楼台，花影绰绰。

拍客：穆平



《顽强的白菜》

墙缝中生长的白菜，让人不禁赞赏其顽强的生命力。

拍客：苗青



《塘中“绿毯”》

水塘中央的竹架子里，长满绿色的浮萍，像盖着一条厚厚的“绿毯”。

拍客：王会舜

艺苑

山涧春韵

周文静 摄



人生百味

从早晨睁开眼那一刻，我仿佛就被按了快捷键：洗漱十五分钟，快速吃一点简单的早餐，十五分钟整理房间，做完这一切刚好不超过四十分钟，穿上衣服临出门的时候，还得顺手带上垃圾袋。匆匆赶到单位，开始一天的忙碌，如果没有意外，一周五天工作日都是这样重复着。

累吗？当然！但我无法选择，我的房贷，孩子的学费，家庭开支，孝敬父母，在我没有实现财务自由之前，我必须努力工作，必须争分夺秒，一路狂奔。

不想说累，因为这些都是我的责任，只是在我感觉疲乏、焦虑的时候，也许是这样的日子在提醒我：偶尔驻足，让生活慢下来。

偶尔的慢生活，镶嵌在忙碌的日子里，就仿佛文武之道、一张一弛，它让紧绷的神经松弛了，让疲惫的眼神重新闪亮，让家庭温馨如昨。

是时候停下慌忙的脚步，给我们每日匆匆

情感天地

太阳拖着长长的影子，渐渐西沉。在街边的一个角落，一个老头，六十多岁了，满脸皱纹，佝偻着身体，踩着三轮车，车上码满了破烂，行走在夕阳里，赤铜色的脸，绽开笑容，仿佛整个世界属于他自己。

我拎着相机，在寻找拍一张劳动者形象的灵感，真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。眼前这位老头，不正是我要寻找的对象吗？我上前，调好焦距，拉长镜头，找好角度，不过角度不对，老头的三轮车，正向我驶来，我来个专业动作，迅速趴在街边的一角，快速调整姿势，一张鲜活的劳动者归来的图像被定格记录下来了。打开相机，真是好看，老头背着夕阳，映着城市的高楼小巷，衬着老头的身影，三轮车满满废品，是丰收的喜悦，盈着笑容的脸，成了图像的主角，坚强、朴实、憨厚的形象，着实让我看了难忘。

走近了，老头才发现我在拍照片，停住三轮车，问我，你在做什么？我说，拍照呀。老

头笑着说，啊，你看我这么脏的衣服，拍出来不好看。我说，没事，我觉得你最好看，觉得你此刻的心情最幸福。老头像一个孩子不好意思地说，谈不上幸福这么大的主题，我就是个捡破烂的，每天能装满我的三轮车，我就满足了。听老头这么一说，我不解地问，你怎么这么容易满足呀，废品能卖多少钱？老头说，一天能卖二三十块钱，挣点小钱，喝点小酒就行了。老头见我疑惑的样子，他接着说，我家还行，有个儿子在广州工作，给我的钱也不少，不愁吃和穿。儿子反对我捡破烂，叫我们去城里住，我和老伴没去，老伴在家打理三分地，我捡了三十多年的破烂，停下来，浑身不舒服。觉得捡破烂，是我的爱好，捡满了三轮车就是我的幸福。

此刻，老头的话，把我的心凝住了。以前，我一直以为幸福与财富与地位挂钩，也一直以为幸福与得到多少有关，但眼前老头的话，颠覆我的想法。其实，幸福只是一个人的

偶尔慢生活

的生活去留白、去感受。生活是热情好客的，它把酸甜苦辣煮在热气腾腾的食物里。我喜欢在安静的夜晚，烘焙一炉香甜的点心，一丝不苟地操作着，像在校时做化学实验般认真。我特别享受这个慢过程，烤箱里烤的是食物，融化的却是我一颗焦躁的心。把时间留给味蕾，食物和爱一样，那样温柔、不可辜负。

这是一个精神和物质都急速的时代，人们出行总是神色匆匆，每天开车上班堵到你迟到，还没开始一天的工作，就感觉已经狼狈不堪了。

但慢生活不是拖延时间，不是支持懒惰。而是让人们在生活中找到平衡，劳逸结合，提高生活质量和幸福感。

最盼望有一个小小的假期，换一种心情，避开人群，没有拥挤和堵塞的出行，看一看自己每天快速路过的街角有什么错过的美丽风景，沉醉于一阵微风的掠过。我愿意在身心疲

惫的时候去乡下，那里的节奏都很慢，花慢慢地开，草慢慢地长，庄稼慢慢地成熟，果树慢慢地挂果，人们好像只需要在这里悠然自得地享受人生就好了。在这里，只需要感受美，什么好吃的、好玩的、好看的、好听的，都在这里肆意地绽放，随便一处便是快乐、便是美丽。

金庸先生的武侠小说传遍大江南北，读之甘之如饴，细细品味收获颇多。如果只是一味的打斗，读者会很累，所以金庸先生让他们打一会，再谈一会恋爱，再吃吃饭、叙叙友情，像《如歌的行板》韵律一样，有快有慢，读者沉浸在一张一弛的故事里，感受故事与文字的魅力。

偶尔慢生活，简单说就是一种生活态度，是一种健康的心态，是一种积极的奋斗。欲速则不达，“闹中取静”般的慢生活，是一次高质量的充电过程，放松下来，温柔自在着就好，心态好了，慢慢地周围也会温柔待你。(夏学军)

幸福镜头

感受，无关财富，无关地位，无关得到多少，只是心头一个愿望的实现，一瞬的笑容，一时的满足，铸就我们整个人生，那不叫幸福叫什么呢？好一会，老头见我在沉思，提醒我，时间不早了，我得回家了，老伴在等着我呢。我回过神，我说，大叔，我想再拍一张你的相片，好吗？老头点头，然后悠然踏着三轮车，我赶紧连续拍三四张，我对老头打个“OK”手势，老头笑着说，回应我的手势，然后，消失在夕阳中。

相片洗出来，我选了我认为最好的相片，拿去参加市里举行的“幸福瞬间”摄影大赛，得了一等奖。评委的评语写道：一个老头，把捡破烂当成自己的幸福，自然纯朴，在劳动中彰显快乐，在细小中体现幸福，这正是我们这个时代需要的幸福。拿到获奖证书，我得感谢那个幸福的老头给了我幸福的镜头，祝愿他天天健康幸福。(张培群)

图片内容：1、积极向上；2、吸引读者；3、标新立异，不得抄袭；4、附上图片题目、说明、拍摄地点、时间等信息；5、注明拍客的姓名，联系方式及通讯地址等详细信息。
投稿方式：1、发送邮件到 hjyts@qq.com 2、加 QQ1084748346 发送离线文件。我们每期将挑选 3-5 幅作品刊登，采用的作品将发放一定稿酬，以资鼓励。