

随笔

# 人无压力轻飘飘

周广生

人生在世,压力是客观存在的,每个人或多或少都有,只是大小不同罢了。从小当学生时有,到大学毕业走上社会还有,到了中老年阶段依然有;老百姓有,当官的人也有;正在创业者有,功成名就者也有;平凡平庸的人有,大名鼎鼎的人也有;中国人有,外国人也有;发达国家的人有,发展中国家的人也有。反正,无论升学、就业、买房子、找对象,还是当官做学问,以及养老、治病等等,人的压力无处不在,表现形式有各种各样。只要你生活在这个世界上,想没有压力,或躲避压力,都是不太可能的。

人为什么会产生压力?因为人们要生活生存,主客观环境都会直接或间接地影响到人的思想和情绪。有了思想情绪,就必然带来压力。由于人的经历和文化修养不同,所以,同样的压力对每个人的影响是不同的。有的人能够

想得通,正确对待,当压力来时,对自己的影响会小些,或影响的时间短些;有的人却怎么都想不通,不能正确对待,一旦压力来时,对自己的影响就会大些,或影响的时间长些。这些都不足为奇。

有压力并不可怕,可怕的是不能正确对待压力,在压力面前束手无策吃败仗,无法摆脱压力的困扰,最终让压力影响了自己的事业和生活,从而断送了前程和命运。古往今来,因为不能顶住压力,而使自己精神崩溃、屡遭失败的人和事例,可以不胜枚举。

那么,怎样才能正确对待压力呢?

心态要好是至关重要的。凡事要想得开些,看得远些,看得淡些。比如,无论生活上还是工作上遇到压力时,我们能不能把压力看成自己的敌人,而视为朋友呢?也就是说,压力绝不是死对头,而是伴随我们前进的朋友,难

言而喻的。如果不是这样,一遇到压力就心烦,视为大敌来临,思想上就必然会高度紧张,那么,遇到的压力严重影响自己的工作和生活是必定无疑的。实践证明,没有好的心态,就不会有好的心情,更不会有好的工作成就。

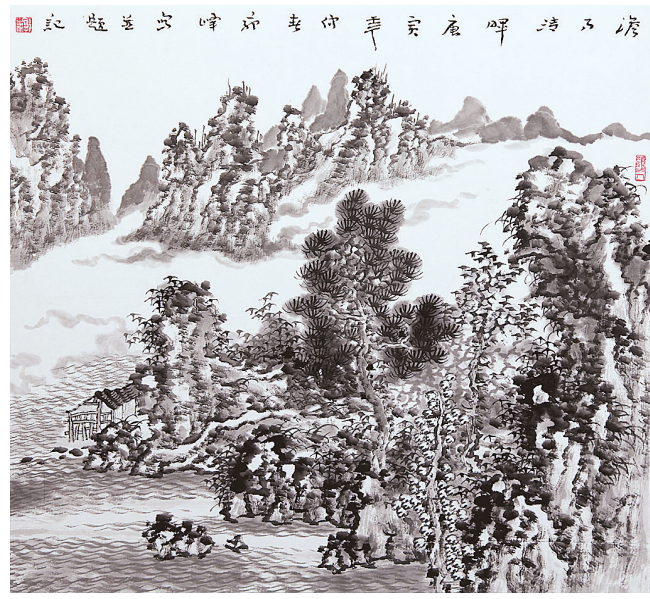
压力并非都是坏事,有时利用好了,反而会成为好事。记得铁人王进喜有句名言:“人无压力轻飘飘,并没压力不喷油。”就是说的这个道理,压力能够变成动力。

同时,我们还要时时提高警惕,压力不光是来自外部的他人的,而许多都是自找的。这是最可怕的,也是最危险的。什么叫自找的压力?就是讲,不是来自客观的,而是完全由主观上的错误所致。比如,由于自己素质低,出门不能自觉遵守交通规则,遭遇了车祸,使自己生活上不能自理,无辜给自己及家人带来了压力和痛苦。再比如,在工作

和生活中,每当看到别人比自己强时,就会心生嫉妒,从而使自己心理失调,造成精神上的极度痛苦和烦恼。还有,常以自私自利狭隘之心对待朋友和同事。这种人,总希望别人倒霉,总希望别人过得不如自己,自己生活好了也不满足,就见不得别人好,恨人有,笑人无。所以,在无端自找的压力下,他们往往从害人开

始,以误己告终。因为没有好的心理,绝不会有好的人际关系。

所以,压力是把双刃剑,没有绝对的好,也没有绝对的坏。人有了压力时,如何正确对待压力,顶住压力,化解压力,战胜压力,进而享受压力,既有态度问题,也有智慧问题。有时,智慧比态度显得更加重要。



滂雨清晖(国画)

郭峰

我的老家在乡下,那里有一大片绿意盎然的芦苇荡,已经葱葱地生长了许多个年头,成为一道蓬勃的风景,美丽着故土的春夏。每年的端午节临近时,芦苇就会如约一般长出青青的粽叶来,这时,村里那些年轻俊俏的小媳妇就会抽出空闲,穿着红衣绿衫,提着篮子,身姿丰美地走进芦苇荡,唱着婉转的谣曲小调,结伴去采摘粽叶,准备用来包粽子。虽然采摘粽叶是一件并不轻松的事情,很劳累,但是,那些女人一想起自己的男人和孩子在端午节品尝自己做的粽子的可爱模样,她们就会把所有的劳累都忘得一干二净。其实,端午节正是村里的小媳妇们展示手艺的好机会,所以,在她们们的香汗淋漓中,一片片青青的粽叶就被一双双女子的手灵巧地采摘到了篮子里。

散文

## 端午粽子香

王吴军

老家包粽子一般都在端午节前夕,浓郁而恬静的夜色中,家家户户的屋子里都亮着灯,女人们忙着用甘甜的井水煮粽叶,男人们也在笨拙而热情地帮着淘米,孩子们则帮着洗红枣,让妈妈一会儿把红枣包在粽子里,那叫枣粽子,又香又甜。

端午节包粽子,老家的女人们并不陌生,她们熟练地从水盆里拿出四片粽叶,灵巧的手将粽叶抚平,然后,两个手指将粽叶夹好,先圈成圆锥的形状,填入糯米和红枣,轻轻一绕,就成了一个饱满的三角形,最后打一个

不露痕迹的结,粽子就做成了。

记得小时候的端午节,村里的三婶是最忙的,她不仅年轻、人长得漂亮,而且为人热情大方,尤其是包粽子特别拿手。三婶包的粽子,看着精致,像艺术品,吃着香甜清爽,是人间难得的美味。所以,那时一到端午节,村里好多人家请三婶到家里帮着包粽子,大家都想欣赏和品尝一下她的兰心蕙质。有一年端午节,村里的一个年轻人和老婆生气吵嘴了,年轻人非要和老婆离婚不可,两个人闹得不可开交。热心而聪明的三婶听说了这件事

情,就包了一些“合欢粽”,亲自给这小两口送去,并耐心劝导,结果,年轻人和他的老婆竟然和好如初了。从那以后,村里人啧啧称赞三婶,说她真不简单,用小小的粽子做了一件功德无量的好事。也就是从那时起,村里人把三婶包“合欢粽”的事情当成了一段优美的传奇,更把“合欢粽”当成了一种象征,谁家的小夫妻闹矛盾了,就要请三婶上门包一些香甜的“合欢粽”,竟然把那些面临崩溃的姻缘都给挽回了。

如今,我离开乡下老家已经十多个春秋了,可是,端午节的时候,我依然会想起老家的那一大片郁郁葱葱的芦苇荡,想起那青青的粽叶和香甜的粽子,更会真切地想起秀外慧中的三婶和那些朴实坦率的父老乡亲。



峰峦叠翠(中国画)

李清芳

新书架

## 《做有出息的孩子·影响你一生的哈佛演讲》

邓楠

这是据《做有出息的孩子——影响你一生的名人演讲》良好的市场反馈推出的后续产品。针对中国传统的“望子成龙,望女成凤”的教育观,针对当前青少年中存在的对成长消极、迷茫和倦怠情绪,继续策划推出《做有出息的孩子·影响你一生的哈佛演讲》。本书选择了10位名人在哈佛毕业典礼上的演讲稿,比尔·盖茨、J·K·罗琳、克林顿、朱

文、罗伯特·诺奇、德鲁·福斯特……鉴于自身

从平凡到卓越的历程及巨大的影响力,以演讲的形式为青少年如何成为“有出息的孩子”所需的潜能给出规划和答案。此外,在演讲稿的基础上,还邀请了名师进行赏读和总结,增加了书的价值和品质。10篇演讲稿、10个风云人物,让青少年在充满快感的阅读之旅中潜移默化地完成一次心灵的成长,以及对于未来切实可行的规划。

爸爸喜欢讲故事。儿子喜欢听故事。

爸爸给儿子讲了好多好多故事。故事里的事都深深地刻进了儿子的脑袋里。

爸爸给儿子讲《狼来了》的故事:从前,有一个放羊的小男孩,他在一个离森林不远的地方放羊。村里人告诉他,如果放羊时有狼来吃羊,就让他喊救命,这样,大伙儿听到喊声就会来帮他赶狼跑。

有一天,这个男孩想和村里人开个玩笑,他就一边向村跟前跑,一边拼命地喊:“狼来了!狼来了……救命啊!狼来吃羊啦!”

善良的村民听到喊声,一个个放下手中的农活儿,拿着棍棒和锄头跑过来打狼。可是,他们上当了,并没有活儿了。这个放羊的男孩看着他们气喘吁吁的样子,乐得躺在地上直打滚儿。

放羊的孩子觉得这样撒谎很好玩儿。第二天,他又喊:“狼来了!狼来了……救命啊!狼来吃羊啦!”大伙儿

听到喊声,又跑来了,但是他们还是没有看到狼的影子,一个个只得摇着头回去了。

第三天,狼真的来了。狼闯进了羊群,开始吃羊。男孩害怕极了,他拼

小说

## 爸爸讲的故事多

中学

命大叫:“狼来了!狼来了……救命啊!狼来吃羊啦!”大伙儿听到了喊声,但都以为他又在骗人,就没有人理睬他,更没有人去帮他。结果,狼不但咬伤了羊,还把那个放羊的孩子给吃了。

儿子听了一遍又一遍。儿子听着听着就听出了门道。儿子说,撒谎的孩子被狼吃——人应该诚实,是不是爸爸?爸爸就笑。爸爸摸着儿子的小脑袋瓜儿,说,好孩子。

爸爸又给儿子讲故事了。

爸爸给儿子讲的是《聪明的老鼠》:

有一只老鼠,刚钻出洞口就被一只白猫和一只黑猫同时逮住了。白猫抓住了老鼠的尾巴,说:“是

我先捉住的,这只老鼠应该归我享用。”黑猫抓住了老鼠的脑袋,说:“你没看见我摁住了鼠头吗?是我先击中了它的要害部位。”

两只猫争执不下,谁也不肯让谁。老鼠大叫一声,说:“别争了!反正我已经把你俩抓住了,谁吃都一样,但是为了不使你俩伤了和气,还是先放开我吧;我回到洞里,然后重新钻出来,你俩再抓,就能比出谁先抓到了我。”

两只猫同意了。它俩一左一右守

在洞口。几个时辰过去,可它俩连老鼠的影子也没见到。

儿子笑得前仰后合。儿子说,这两只猫可真傻呀,它俩被老鼠给骗了呀!爸爸笑着说,是老鼠聪明,它用计谋——等等爸爸说,儿子又说,老鼠要是不说谎,它肯定会被猫吃掉的,是吧爸爸?爸爸脸上的笑容消失了。爸爸皱了皱眉头,说,儿子,老鼠没有说谎,老鼠是聪明啊。

儿子也皱了皱眉头,说,老鼠明明说回到洞里再钻出来,可它到洞里就再不出来,它说话不算数,这就是说谎。爸爸叹了口气,轻轻地拍着儿子的脑袋,没说话。儿子摇了摇头,把小脑袋瓜儿从爸爸的大手下挣脱出来,大声说,撒慌的老鼠被猫吃!

爸爸说,不会的,那是一只聪明的老鼠,不会再被猫抓住的,它会从别的洞口逃出去。

儿子说,别的洞口还会有猫等着它,因为它是一只撒慌的老鼠——撒慌的老鼠一定会被猫吃掉!说完,儿子仰起脸,目光坚定地望着爸爸。

郑州古代成语故事

## 感恩图报

李济通

感恩图报,源自《古文观止·曾巩〈寄欧阳舍人书〉》:“其感与报,宜若何而图之。”其实,它讲述的是春秋时期,郑国的渔父之子,以橈(船桨)救郑,唱退吴兵的故事。

据东汉赵晔所著《吴越春秋》记载,郑定公十年(公元前520年),因楚王误杀其父、兄,与楚太子建逃亡郑国的伍员(即伍子胥),在太子建联合晋灭郑的阴谋暴露被杀后,携楚太

子建之子出逃吴国。途经韶关,被人发现。此时,前有大江,后有追兵,伍员等只好藏至苇丛。危难时刻,恰有渔翁驾舟相助,将二人渡至彼岸,后渔翁沉船投江而死。渔翁、伍员分手时,连对方的姓名都不知道,仅以“芦中人”、“渔丈人”相称,即生离死别。

伍员逃亡吴国,受到吴王重用,为替其报仇雪恨,吴王命伍率兵伐

郑。由于郑定公杀了太子建,逼走了伍员,所以极为恐慌。于是诏示全国:如有能退吴兵者,愿与他分国而治,共享天下。渔父之子挺身而出,说:“我可劝退吴兵,且不用尺兵斗,仅需一可桨就可以了。”待吴军入境之日,渔父之子立于道中,一面击橈,一面唱道:“芦中人!芦中人!”伍员闻之大惊,问向来者何人。渔父之子说:“我乃渔丈人之子。听说你要攻打郑国,我们国君非常害怕。就发布命令说,谁能退兵,就与他共治天下。看在我先救你一命的情分上,求你放过郑国吧!”伍员无奈地说:“可悲呀可悲!我因你父相救,才有了今天。青天在上,此愿我永世不忘。”于是掉转马头,命军

队原路退回吴国了。

宋人曾巩,根据这个故事,写出了“其感与报,宜若何而图之。”后人又根据这句话,派生出成语“感恩图报”。对此,民间有两种解释。一说是,因当年渔父救伍,所以在伍伐郑时,应其子的请求,感恩图报,最后退兵;另一说是,渔父之子一桨救国,郑定公感恩图报,将郑国一分为二,与渔父之子共治。要说二者似乎都有道理。不过笔者认为,感恩图报体现了国人的敦厚、诚实和忠义,无疑是中华民族的一种美德。所谓“滴水之恩,当涌泉相报”。如今人们常说的报党恩、报国恩、报民恩,不正是这种美德的具体体现吗。

几分钟,酒托走出了玻璃门,边走边向后张望,她在过斑马线时等了一会儿,然后拨打电话,我看到身后距离她20多米远的地方,有一个男子从皮带上盒子里掏出手机。那时候,很多有手机的男子都喜欢在皮带上穿一个盒子,盒子上有暗扣,手机就装在盒子里。然后这种“装束”像一阵风一样吹而过,男子们不把手机拴在裤腰带上,而改装在口袋里了。又过了几年,手机流行挂在脖子上,像个巨大的项链一样;再过了几年,手机又流行装在套子里,套子套在胳膊上;而现在,男男女女出门都带着一个包,手机都装在包里。

那个男子身材矮小,像武大郎一样没有长开。他左右看着,大约在寻找酒托。我看到酒托打电话的时候笑容若冰霜,而武大郎接听电话的时候笑容满面。

酒托走过斑马线,走到了马路这边,她又朝左边走去,那是与酒吧相反的方向,酒托走到了一个街树下,然后停住了。她又拿出手机,我想,她应该是拨打武大郎的电话。果然,马路那边的武大郎又从裤带里掏出手机。他边接听,边穿过马路。酒托挂断了电话,她密切关注了武大郎的一举一动。

武大郎穿过了马路,向酒吧的方向走去,走了十几米远,然后又停住了。我估计这就是酒托电话中交代的第二次约会的地点。

自从武大郎出现,到他来到第二个约会地点,他的身后始终若即若离地跟着两个穿老虎“工作服”的男子,而武大郎丝毫也没有留意到。他乐呵呵地,满面春风地,急不可耐地憧憬着与酒托见面,他像一只猴子一样,抓耳挠腮,左顾右盼。

酒托看到只有武大郎一个人出现,而且这个人也不像便衣,她现身了。她走到了武大郎面前,两人说着什么,我估计酒托肯定又在问:“你开车来的?”“你做什么工作?”武大郎都没有丝毫戒备,他见到这么漂亮的女孩子,又高大又风骚,笑得嘴角都裂到了耳朵边。

然后,他们从我的视线里消失了,他们走进了酒吧里。

突然,我又看到了一个酒托,就是昨天和胖子一起喝酒的那个酒托。她的衣服都没有换,她穿着红色短裙,黑色T恤。她带着一个个子很高的男子从酒吧里走了出来。那个男子一路都在激情地说着什么,一会儿握着拳头,一会儿摊开双手,他看着红短

裙,但是,红短裙置之不理。我估计这个个子很高的男子肯定刚才被骗惨了。

红短裙走上了斑马线,她要过马路了,高个子也要过马路,他一直跟在红短裙的身后,他很激动,不断地挥舞着手臂。

一直站在酒吧附近的两名穿着老虎“工作服”的打手出现了,他们跟在了高个子的后面。这两名打手不是跟在武大郎身后的那两个。那两个此刻还在酒吧旁边徘徊。

糟了!这个高个子今天要挨打。红短裙过了马路后,在一家商店门口停住了,她买了一根冰淇淋,自顾自地吃了起来。高个子还在喋喋不休,说到动情处,他推了红短裙一把,红短裙还是一言不发。突然,一个打手从高个子身后走来,头别向一边,不看高个子,他撞在了高个子身上。两人发生了争吵。这名打手和高个子扭打在一

起。另一名打手突然出现了,他从身后抓住高个子的头发,一下子就把高个子撞倒在地。然后,两名打手用皮鞋狠狠地踏着高个子。高个子吓坏了,他抱着头爬起来,狼狐逃窜。红短裙接听电话,向公交车站方向走去。两名打手像没事人一样,穿过马路,在酒吧附近游荡。

刚才只顾看打架,没有留意到又一个酒托出现了,这个酒托我还没有见过,也不知道她什么时候,是以什么方式和上钩的男子接头的。他们一起向酒吧的方向走去,那名男子想拉住酒托的手,酒托好像很害羞地甩开了。

这名女子绝对是酒托,从她的穿戴上能够看出来。

果然,他们走进了酒吧。酒吧里又走出了一对男女。女子还是超短裙,毫无例外是酒托。女子径直走过马路,对男子理也不理。她在打电话,走向公交车站的方向。男子蹲在了一棵街树下,抱着头,一动不动。最后,又摇摇晃晃离开了。我估计刚才他在哭泣。

我低头望去,突然,武大郎和酒托出现了,这名穿着绿色上衣的酒托和武大郎在酒吧里待了顶多十几分钟,就走出来了。绿上衣自顾自地走过马路,在马路边,她遇到了红短裙,她们装着不认识,没有说一句话。这次,红短裙带的是一名40多岁的男子。

## 连载

历史就这样走到了后商战时期。希望和失望并存,成功和失败同在,丰饶和贫瘠参差,美好和丑陋杂处——一个令人激动而又难以言说的郑州无真实地呈现在新一届领导者们面前——

王文超(河南省委常委、郑州市委书记)如是说:

2001年李克同志和我们这些人来的时候,总体感觉郑州的经济总量还是偏小,城市基础和一些发达城市相比,还是比较薄弱。我们根据情况和发展的需要,在城市发展的思路上做了一些调整,提出“拉长工业腿、发挥商贸优势、带动现代农业”。由于把商业和工业置换了一下位置,工业很快就上去了,企业家们好像感觉到工业的春天来了……

郑州工业的春天在黄河岸边灿烂降临,这是个绝大的事件。2001年,郑州历史的一个拐点。一群追梦的人和有一个梦的城市,在这一年之后城市开始起飞。

在全国27个省中,郑州每年都有位次的前移,到2008年的时候,经济总量已达到了3004亿元,排在第八位,财政收入进入第七位,与第六位的武汉,遥可比肩。

然而,郑州最美丽的表达是它独有的文化优势。

炎黄伊始,天工开物,母有黄河,父有嵩山,郑州是华夏文化肇始之地。据史料显示,夏商周以来,郑州一直是当时的京畿腹地,仅唐一代,有15任宰相出于此地,出自该地的文化名人更是如星若汉,比如先秦名相管仲、诗圣杜甫、伟大诗人白居易、西晋四大才子潘安、文彦荅之,有河洛出图阴阳八卦出处,有楚河汉界鸿沟所在,有天下之中大河分游之处,更有溱洧汤汤在水一方之诗经故乡……被文化汁液浸润日久的郑州人在不同文明中总是扮演先锋和锐利的角色,博大、厚重、开放、创新、和谐便是这枝古老根系上晚近盛开的花朵,它的每一个词汇都沟通五千年历史,悠远而苍茫。

文化是决胜的力量!这是王文超书记常挂于口系于心的句箴言,也是这座城市何以卓尔不群的获胜秘诀。和谐社会和科学发展展又为新文化的成长与创造提供了种

种可能性。郑州每天都为这种创造热情所激动和感染,又为中国的和谐文化提供了广泛而又新颖的内容。郑州日见妩媚、精致。

风雅大郑州……

这是一有关郑州风雅的故事……

A章 前世今生

建国初期,郑州在“一五”期间,国家投资32215万元,新建扩建了第二砂轮厂、郑州纺织机械厂、郑州油脂化工厂、郑州卷烟厂、郑州自来水公司、郑州热电厂及郑州国棉一、三、四、五、六厂等65家工业骨干企业。到1957年,全市工业企业达到345家,完成工业总产值3.96亿元,比1952年增长4倍,年均增速37.9%,高于全国和全省同期增长水平。“二五”期间,国家投入7.1亿元,先后新建、扩建了郑州铝厂、郑州电缆厂、郑州煤矿机械厂、郑州热电厂、郑州印染厂、郑州工程机械厂、郑州变压器厂、郑州车辆厂、郑州采油厂、郑州发电厂设备厂、郑州粮食机械厂等47个重工业为主的大中型骨干企业,形成了郑州工业的基本框架。

斯时盛行“全国一盘棋”的说法,毫无疑问,郑州被列为国家重点建设的中心城市;1954年,河南省会由开封迁到郑州;1956年,又完成了对农业、手工业和资本主义工商业的社会主义改造。

到1977年,郑州已基本完成工业布局,在市区内形成了棉纺路工业区、南阳路工业区、华山路工业区、二里岗工业区、冉屯工业区、铁炉工业区和县区的新密煤炭工业区、上街铝工业区、巩义工业区等九大工业区。郑州在形成煤炭工业格局的同时也发展了自己的个性,那时使郑州名闻天下的是她的“黑”“白”风格。

所谓黑,就是煤炭。郑州的新密煤田则是中国煤海中最深的地域之一,它东起新郑的二郎店、西至登封卢店,长60公里;北起密县里峪沟、南至新郑太清观,宽25公里。含煤面积1500平方公里,探明储量为52亿吨。

所谓白,就是棉纺。在第一个五年计划启动建厂的国棉一、三、四、五、六厂,将十万人众的适龄女青年选入,当时是多么大的盛事!正是由于这些美丽元素的融入,郑州才变得如此丰盈而温润。



邢军 著