



吕高峰	李 跃
陈慧星	丁建群
傅飞飞	张海萍
杨建明	冯 健
彭灿明	顾红群
韩彩珍	黄渭荣
尹玉林	蔡志良
胡剑锋	邱永进
谈新学	苏永建
张 遐	刘文辉
李祥云	王春燕
李旺木	王丽萍
张昌文	夏杰锋
陈久如	胡军辉
徐 超	王雄康
李阳菊	孙跃伟
陈建渭	黄志园
徐爱米	王 翔
李亮诚	陈志生
黄联明	毛建忠
钟仁祥	孙斌斐
段永明	劳杰文
潘 涌	张 攀
应建美	袁春桥
张晓慧	方志立
侯树丽	史存龙
薛小丫	宋丽珍
张周杰	普应华
邵小蓉	杨 苞
王守如	张静奋
郭亚鹏	谭文斌
李银波	李文芳
闫秀英	闻建华
李 明	张 松
马 超	任从刚
宋新江	黄立群
耿元惠	付 斌
邵湾儿	何昌荣
汪正坤	潘振龙
舒万银	李旭忠
刘兴好	王千里
汤凤年	夏 挺
潘爱飞	李世龙
程 浩	沙丰鲁
赵 飞	鲁企波
杨道标	金 刚
张春勇	刘 飞
何雪飞	骆军立
李联锋	付清华
吴 颖	刘立平
佟雨虹	符利平
黄红富	王建平
姚飞龙	叶振华
纪 方	周定芳
郑兴军	刘军芬
严 治	刘光生
陈展华	赵建飞
章 玲	马 辉
欧阳训桂	朱江虹
赵立明	郑桂思
包文选	

□张 怡

改变，让人生不只是这样

●感悟人生

四十岁，我们开始承受生命中赋予的更多责任和重担（养育下一代和照顾上一辈）；四十岁，我们可能成为别人的学习对象，而不再是凡事可以学习的职场新鲜人；四十岁，我们可能面临人生新的转折或低谷（健康问题、职场变迁等）。那么，如何解除焦虑，在压力下活出自己，坦然地迎接新的挑战呢？这是每一位步入中年的职场人迫切需要改变的。因为改变，会让你的人生可以不只是这样。

曾经有专门的机构通过网络调查中年人士最想改变什么，结果发现多数人都是偏向保守型改变，比如调整健身习惯、增加阅读和与家人相聚的时间、改变某些工作习惯等等，很少人会有破坏性改变的冲动。年轻人为了提高竞争力多会选择破坏性改变，往往颠覆自身的传统思维，比如“从现在起，勇敢完成年少时的一个梦想”。而保守型的改变往往是有中年危机的人群更倾向的改变。因为人到中年背负太多责任和担当，大家既希望自己的生活有所改变，又舍不得失去旧有稳定的环境，同时也害怕改变会带来不可预见的变化。所以，如果我们能放慢脚步，想想问题出在哪儿，不要害怕改变，才有可能在瞬息万变的环境里活出自己。

很多人其实时刻都希望自己在某些方面有改变，但总会被各种各样的理由所耽搁，比如时间不够、工作太忙、等我忙完这阵再说……。我认为改变的第一步，就是不要等，要经常提醒自己去思考该不该改变。当你还没有头绪要从哪里着手改变，你可以藉由阅读、透过听讲座从中寻找改变的方向和动能，或抽出时间找好友、家人甚至主管聊聊，因为外人更能看清你的软肋。改变的第二步，拟定计划并着手准备。我的经验是一定要把计划形成文字，这样在改变的进行阶段就可以时时拿来对照，否则只是三分钟热度，无法彻底得到改变。你可以把计划分成小块，不要期望一步到位，因为每天只有二十四小时，分身乏术失败的几率就会越大。改变的第三步，勇敢付诸行动，不要害怕失败。在可掌握的范围内，循序渐进地从身边的事情去改变，你才会有改变的喜悦和动力。当然，改变过程中，可能会有失败或挫折，所以要多给自己一点时间，等“习惯成自然”，混乱的状况会随时间逐渐平稳。很多女生都有减肥的经验，为了快速减肥，经常少吃很多或者干脆省掉一餐，结果往往抑制不住吃的欲望而无法达到效果。这说明改变最重要的不是速度而是持续。改变的最后一步，就是维持期。你要花更多时间来巩固改变带来的成果，否则又会恢复到过去。

我们在超载的工作与生活中，要勇敢地去尝试改变。因为改变，会让你活出自己；因为改变，会使你的人生可以不只是这样。

□南 云

文字是美丽的海洋

缘结文字

到今日，写稿已有六年了。时光之快，仿佛只隔朝夕。仍清晰的记得六年前的模样，那青涩的文笔，青葱的涂抹，不喜成文几句一我并不知道，我一直会在这里，连我也感到讶异，这么惰性的人，竟然可以如此的执迷不悔。

小时候我就喜欢读书，从《一千零一夜》、《儿童文学》到《少年文艺》我都很喜欢，实在没书读的时候我就读表哥的课本。我喜欢书中那些动人的故事，喜欢书中那些或忧伤或振奋人心的文字。于是，我就幻想着，将来有一天能找一份与笔为友的职业。

后来看过很多电影，电视剧，演员可以在电影的虚拟角色里，演绎着真实的喜怒哀乐；同样，文字可以当作理想的小舟，放任自己在蓝色的海洋中漂流。这对于爱好文字的人而言，是一件多么可喜的事啊。我几乎在每晚空闲的时间里，用来阅读、上网。阅读他人的书，一直认为，几乎所有的小说或者散文，它们所要表述的，是人性的多面，所展现的美或丑，善与恶，成为永恒的主题。只是觉得作为一个沉默的读者，已是愉悦的事了。

生活工作之余，做自己想做的事，看自己想看的书，儿时的幻想已经破灭，不能选择与笔为友的职

业也不灰心，至少现在能够与笔结成最好的朋友，也是某种意义上的幸福感。

在心里一直感激着一个人。她是我书写的启蒙老师，是她鼓励我，使我克服胆怯的内心，抱着“与其临渊羡鱼，不如退而结网”的念头，开始尝试着去写。也很感谢富达报这块广阔的平台，可以让我有了勇气去编织梦想。若是没有这块平台，我与书写的邂逅，是永远没有相交的平行线。

公司里有一位同样爱好文字的同事已经退休了，前些日子，收到他给我的邮件，说退休了，但从来没放弃书写，一直心念富达人报。看到邮件，刚开始我还对他有点成见，笑话他，但现在不那么看了。他对文字的那份热爱与执着让我深深地敬佩。

生活也好，写文也好，力求自己去掉心浮气躁。每一位热爱生活热爱文字的人都可以做到。知自己的浅陋之处，以平和的心对待所热爱的事物，这样会令人内心更清明。于文字，也是如此。

文字是一行行美丽的海洋，我那样喜欢，也满怀虔诚。



富达苑 第125期

□宇 翔

●诗

缘

佛说
前世一千年的修炼
才能换得今生的一次
擦肩而过

所以我相信
遇见
并非偶然
于是

珍藏
每一句话、每一个微笑、每一次心跳
让眼泪
随风而逝……

□人在天涯

生活素描

心间开启花一朵

第一次听到《你是我心内的一首歌》，是在先生的车里，“你是我心内的一首歌，心间开启花一朵”。歌词和旋律都很美，就喜欢上了。到网上搜索，却是几年前的老歌，台湾She组合之一的Selina为歌手王力宏配的MV。了解这首歌不久，Selina竟然为拍一场戏严重烧伤，一个花季女孩的命运从此改写……然而这个坚强的女孩没有因这次意外沉沦，承载着太多人的关爱，失去如雪肌肤的她，就象歌里唱的那样，只要心间开启一朵花，无论结局会如何。

前一个周末，天气晴好，带着老人孩子到全民健身中心休闲。望着满天色彩艳丽、形态各异的风筝，想起小时候舅舅教我用白纸做的“王”字风筝，拖着细细长长的尾巴，很朴素，虽然比不得儿子拥有的“老鹰”、“蝴蝶”风筝，但简单又轻便。风筝是春天的使者，每一年春天，她会把我们最美好的祝福和最真切的期待带到风里，飞向遥远的地方。跟儿子聊及，他无法想像我的风筝，也无法体会我曾经的快乐。操场尽头的篮球场上，一群意气风发的小伙子正酣战着，他们青春的身姿，汗湿的衣衫，结实的臂膀，快速移动的步伐都让我羡慕不已。不禁感慨，年轻真好，可以恣意地挥汗如雨，纵情欢歌，张扬个性。想起很多年前，父亲在灯下一页页翻着相册里的黑白照片，回忆他年轻时做篮球队长的经历，而今天，我站在异乡的土地上，当欢呼声一阵阵撞入我的心底，竟有一种恍如隔世的错觉，怀念我高中时代在球场上奔跑的快意，还有那颗被篮球磕掉的牙。似乎就在一转瞬间，父母老了，而我也人到中年。

春日里暖暖的阳光，渐渐地驱逐积累了一冬的寒意，尘封的记忆也像春天的花草一样，迎风舒展……

记起某一日在公交站等车，碰上以前的老同事，拉住我，不住地向我晒她的幸福生活，聊她儿子的事业心、高收入和好媳妇。她几乎是每见我一次就倾诉一次，每一次我都非常耐心地听她讲述，其实善于并乐于与人分享快乐的人，心里就会加倍的快乐。

下班回家常路过长安新村，小区出口处卖臭豆腐干和油炸小鱼的摊点总是生意兴隆。儿子喜欢吃臭豆腐，第一次买时就发现摊主是个断了右臂的残疾人，立即就动了侧隐之心，以后每每路过，都会多多少少地买点儿。日子久了，发现那个残疾的男人其实非常乐观，他可以跟熟悉的买家随意地说笑，而且动作特别的娴熟。所以我想，其实生活对我们还是挺慷慨的，她让我们拥有健全的身体，幸福的家庭，以及享受春天的好心境……

每年春分是婆婆的生日，乍寒还暖的时节，百花争相绽放，最是让人喜欢。巧克力奶油蛋糕、米色的新衣，还有一次暖意融融的家庭餐叙。老人虔诚地许下心愿，烛光映照着她满足的笑脸。生日蛋糕和礼物仅仅是一个形式，老人更加在意的，是子孙的孝顺。其实对女人来说，心里是担心年华易逝，容颜易老的。如今，已到了不敢刻意去

想年龄的年纪。先生说，有些事情既然是无法回避的事实，那么就坦然地面对。是啊，希望真的能象朋友安慰的那样，做到“淡定”。

儿子学校组织春游，日子跟他前段时间的预测相差无几，他详细地列了张采购清单给我，都是他喜欢吃的东西。对于儿子的合理要求，总是尽量地满足。儿子需要我，他的小小喜悦每每会感染我，他走的一步好棋，他写的一首好诗，他脸上糊满奶油、狼吞虎咽炸鸡翅，甚至舔食番茄酱的模样，在我眼里，都是那么的可爱。儿子已经成长到足以与我玩笑相向的年龄，很多时候，只是跟他闲闲地说说话，也会觉得幸福无比。

家里的阳台正对着滨江公园和兰墅大桥，喜欢站在阳台上，看桥上璀璨的霓虹灯，看姚江边随风轻拂的柳条儿。父母前一个春节专程来姚看我们的新家，记忆里总是浮现出父亲站在我家阳台上，面对大桥默默抽烟的背影。虽然他什么都没对我说，但我知道，眼见为实，父亲对女儿的生活还是放心的。清明了，父母回了老家扫墓，本不善使用手机的父亲回了我一条长长的短信，不禁想象起父亲戴着老花镜，对着小小的屏幕认真按键的模样。

今年的春天来得有些晚，反反复复的冷暖交替，每次去江边，都会有惊喜的新发现，零星开放的迎春花，绿得越来越耀眼的柳叶儿，抬眼间一轮清淡的新月……地震、海啸、核辐射、空袭，也许因为世界的多灾多难，会感觉这个春天漫长一些。但意愿终究留不住匆匆的时光，那么，就让我们在心里开启一朵花，永远保存春天所有的美好……