

阅 读

第一期

楚雄州妇女联合会

2022年1月26日

本 期 目 录

- ☆ 能成大事的人，往往具备这五个品质
- ☆ 为有暗香来
- ☆ 学习的学习比学习重要
- ☆ 好习惯的力量（惊人）
- ☆ 追梦者
- ☆ 管理好自己，是一个人最大的本事

能成大事的人，往往具备这五个品质

还有不到一个月，就将迎来农历虎年了。我们都希望新的一年能像老虎一样虎虎生威，取得亮眼的成绩。但是，成绩从来不是一蹴而就的。人们常说，细微之处见格局。优秀的人往往具备下面这五个品质，让他们在纷繁的人生路上，张弛有度、不骄不躁，稳步地朝着目标前行。

话不过满

说话留有余地，是一种修养。很多时侯，我看到有的人觉得自己见多识广，就随意评论他人。殊不知，你很有可能只是略知一二。话不说尽，是对未知保持敬畏，是对生活保持谦逊。《论语》里讲，“君子欲讷于言而敏于行”，意思就是君子行事要勤勉果断，言语则务必要谨慎小心。

生活里不少纷争冲突，都与说话有关，在话语中逞威风，最易惹出是非。话不言尽，留三分不点透，既能给他人留颜面，也给自己留后路。

怒不过度

生气是人的基本情绪之一，但切忌沦为情绪的奴隶。古话说“气大伤身”，如果不能控制自己的脾气，就会让情绪扰乱自己的心智，伤害自己的身体。可以生气，但不要沉浸于怒火。无论当时有多愤怒，都不要过度宣泄怒气。

身体是自己的，拥有一个好心态，才是对自己最大的保护。有句话说得好，“不轻易发怒的，胜过勇士；能控制自己脾气的，强如取城。”善待自己，从遏制怒气开始。

虑不过多

很多时侯，我们的烦恼都来自于过多的想象。可想得再多，也没

有办法改变过往，只会让自己变得更加焦虑。

一个人的内耗，常常就是跟自己过不去，为一些微不足道的事情反复琢磨。勤思固然能让人自省、明理，但过度考虑只会让人陷入自我否定的深渊。卸下那些不必要的负担和纠缠，才能以洒脱的心态奔向未来。

名不过求

世人追求名利无可厚非，但如果把名利当成了毕生追逐的唯一目标，就注定要付出大的代价。

生活中，有的人太过贪婪，欲望无限膨胀，不曾有过真正的快乐。有的人懂得适可而止，见好就收，不去追逐无止境的欲望，内心平静舒坦。名，不必过求，只求坦荡人生，过得恬然自得就好。

逸不过安

人生难得是安逸。但在闲适的生活中，也不能彻底松懈下来。对自己有要求、对生活有追求、对未来有期待，人生才会一直走上坡路。终日无所事事，不仅会丧失对生活的情趣，也会让能力退化。

安逸的时光多了，奋斗的时光自然就少了，人也会慢慢地变得颓废。只有让自己不断变得强大，才能真正撑起一片天。

新的一年，我们站上了新的起点。锤炼自己的品格，从现在开始着手行动，并坚持不懈，你终将遇见更好的自己。（来源：人民日报 微信 州妇联 阿明仙）

为有暗香来

作者 小文

冬春之交，到梅花山寻梅，寻得一份清洁、高雅。

梅花山位于江苏南京东郊，因山上遍植梅花而得名，是中国著名

的赏梅胜地之一。每年早春时节，梅花山的万株梅花竞相开放，层层叠叠，云蒸霞蔚。枝条上那一簇簇蓓蕾，像极了情窦初开的少女，娇艳动人。梅花的淡淡清香在周边四散开来，刹那间，便让人醉倒在梅的海洋里。

细细想来，梅香早已不是嗅觉中的一味，也不再局限于眼眸中梅之身形，而是幻化成一种文化符号，无处不闻其香，无处不见其雅，无处不见其神。

中国自古就有赏梅的习俗。观赏梅花的兴起，大致始于汉初。《西京杂记》载：“汉初修上林苑，远方各献名果异树，有朱梅，胭脂梅。”那时的梅花品种，当系既观花又结果的兼用品种，主要属江梅型和官粉型。西汉末年扬雄的《蜀都赋》云：“被以樱、梅，树以木兰。”说明当时梅已作为园林树木用于城市绿化了。

梅花与兰花、竹子、菊花列为“四君子”，与松、竹并称为“岁寒三友”。在中国传统文化中，梅以坚韧不拔、不屈不挠、奋勇当先、自强不息的精神，给人以立志奋发的激励。

严寒中，梅开百花之先，独天下而春。《诗经》中就用梅来赞美人的品质，“终南何有？有条有梅。君子至止，锦衣狐裘。颜如渥丹，其君也哉！终南何有？有纪有堂。君子至止，黻衣绣裳。佩玉将将，寿考不忘！”此民歌主要是先秦时期，秦地百姓赞颂秦公的君王之气，表达了敬仰之情，而梅树正是衬托了秦公高雅脱俗的品质。

“墙角数枝梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来。”北宋诗人王安石在《梅花》中，将梅花视作纯洁的雪，长在墙角，甘于寂寞但毫不自卑。诗的前两句写墙角梅花不惧严寒，傲然独放，后两句则写梅花幽香，以梅拟人，凌寒独开，喻意品格高贵。亦是以梅花的坚强和高洁比喻那些处于艰难环境中依然能坚持操守、主张正义的

人。千百年来，梅花精神早已融入中国人的血液。

在梅花山赏梅，驻足，凝望，周围除了静谧，还是静谧……（州
妇联 肖燕）

学习的学习比学习重要

作者 许清

学习是人生成长之梯、国家兴盛之要、文明传承之途。美国著名学者彼得·圣吉说：“未来唯一持久的优势就是比你的对手更善于学习。”学习是有科学方法可循的，是大有学问的。善学者，事逸而功倍；不善学，虽勤而功半。刘少奇对马列学院学员讲：“要学得一点东西，必须靠自己努力，方法也要弄对。”“只努力而方法不对，也学不到什么，自认为学到了，也是假的，靠不住的。”这就是说，我们不仅要重视学习，更要重视学习的学习。

当今社会，知识快速更新，科技日新月异，与过去相比，无论是学习内容还是学习手段都发生了显著变化，面对眼花缭乱的书刊、不断翻新的电子载体，很多人跟不上趟、感到迷茫，甚至认为自己越来越不会学习了。特别是很多人每天为“三块屏”（手机屏、电脑屏、电视屏）所累，为各种垃圾知识所包围，被各种商业色彩的学习牵着鼻子走，陷入被动式学习、浅俗性学习，出现学习困境。在新的形势下，不断改进学习方式、优化学习方法、创新学习模式、掌握学习规律、破解学习难题，成为摆在我们面前的一个新课题。

学习的学习既是一个优越的命题，也是一个重大的课题和真正的难题。中国是一个最讲学习的国家，是一个学习型大国，历史上几乎每个名家大师、先贤圣儒，都对如何学习作过论述。在延安时期，革命领袖曾经提出“改造我们的学习”；改革开放初期，“学习的革命”

的提法曾经风靡一时；现在，关于如何学习的著作琳琅满目、读不胜读。我认为，对于今天很多人来说，学习方法的缺失是很普遍的。我们固然需要“惜时如金”的学习热情，需要“活到老学到老”的学习意志，需要博览群书的学习气派，更需要树立科学的学习态度、掌握科学的学习方法。

怎样才能善于学习呢？每个人都有属于自己的经验和方法，我自己的体会有三：

一是要树立强烈的兴趣意识。古人读书追求黄金屋、颜如玉，今人读书追求地位、名利，还是可以理解的。但是，对学习来说，内生的激励始终是最重要的。兴趣是最好的老师。抱着兴趣学，对学习有浓厚兴趣，才能产生动力、激发活力，才能学得进、学得深。荀子在《劝学》中说：“学不可以已。”意思是说，学习是一件永远也不能停止的事情。但真正做到持之以恒地学习，并非易事，只有以学习为兴趣的人才可以做到。要把学习作为一种精神追求，内化为自己的生活方式和生命形式，从被动学习发展到主动学习，并使读书学习成为调节情绪、愉悦身心的好帮手。要懂得开卷有益的道理，再忙也要抽时间静心学习，尽可能摆脱各种不必要的应酬，形成读书学习的良好习惯。要多读些纸质媒介，尽可能从“三块屏”的束缚中解放出来，品味浓郁雅致的书香气息，在沙沙的翻书响声里感受学习的魅力。只有树立了浓厚的学习兴趣，才能真正抓住学习的本质，体会坐拥书城、汲取知识营养的乐趣。

二是要树立强烈的选择意识。博览群书是对通学硕儒们的褒奖用语，很多读书人最喜欢别人说他：“读书破万卷。”多读书当然是对的，为适应时代变化的要求，我们需要不断拓宽知识面，广泛阅读各种读物；不仅要学理论、学法律、学历史，还要加强学习经济、政治、

文化、科技、社会和国际等各方面的知识。但是人生有涯而学无涯，我们的时间和精力毕竟是有限的，在当今学科纷繁复杂、媒体眼花缭乱情况下，如果不分主次、漫无边际，眉毛胡子一把抓，什么东西都学、什么内容都读，乃至热衷于一天到晚什么媒体都看，势必耗费时间、精力，收获并不大、记忆并不牢。我体会，一定要学会取舍，懂得“少则得、多则惑”的道理，做到有所为有所不为，真正把握学习的重点、突破知识的难点。要注意爱惜、保养自己曾经学习的专业，最大限度地把所学专业延伸到工作和生活的各个方面，形成属于自己的专业高地和专业优势。要躲避“商业绑架”，不能跟着所谓的媒体时尚走，什么流行就去学什么，什么热闹就去凑什么，自以为捧时、赶潮流，却完全没有自己的主见和选择，以至于忙忙碌碌而收效甚微。

三是要树立强烈的问题意识。古人说：“一语不能践，万卷徒空虚。”洞明世事、练达人情是真正的学问，读“无字之书”是最紧迫、最现实的学习，是更有意义、更为重要的学习。为什么现实生活中有那么多“应景学”、“应付学”，热衷于追求学历和所谓的考试考核成绩呢？就在于还没有真正树立强烈的实践导向和问题意识。其实，学以致用是中国知识分子最可贵的地方，是传统优良学风的集中体现。对于今天来说，坚持学以致用仍然非常重要。很多人走出学府大门、参加工作后，缺的不是系统的知识而是实际的能力，不是书本知识的恐慌而是工作本领的恐慌。因此，我们一定要坚持实践至上，把实践当成最丰富、最生动的课堂，把所学书本知识放到实践中去检验，用以促进学习。要深刻认识问题是学习的第一动力，没有问题的学习必然是死学习，善于把思想和工作中碰到的疑惑、困难梳理出来，用学到的知识，一个问题一个问题去学习、去破解，真正使学习的过程成为解决问题、促进工作的过程。

总之，学习的学习十分重要。坚持以上做法，我们就可以在有限的生命岁月里拉长学习生命，提高我们掌握知识的能力和水平。希望每个人都能品味学习的学习之奥妙，真正掌握学习的“金钥匙”，成为驾驭学习的高手、巧于学习的能手、善于学习的里手。（来源：《秘书工作》 州妇联 李梅）

好习惯的力量（惊人）

荀子曰：“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。”

生活中，一些细小的习惯，看似不经意，实则力量无穷，好的习惯，方能成就一个人，坏的习惯，足以毁掉一个人。

人生不过是无数习惯的总和

一位哲人曾说：“人生不过是无数习惯的总和。”

其实，我们每个人的一言一行，一举一动，都深受着习惯的影响，从日常习惯中，便可看出今后能否取得成功，这便是习惯的力量。

曾经，有人专门做了一项研究，想知道穷人为什么穷，富人为什么富。

经过五年的调查研究，他发现富人身上都具备一些很好的习惯，而这些习惯穷人很少具备。

这些习惯便是：经常阅读，坚持早起，每天花费 30—40 分钟思考问题，不盲目，不从众。

这些习惯短时期内做起来很容易，长时期坚持却十分困难，也正是因为这些习惯，才使得他们走向了完全不同的命运。

正所谓：“滴水穿石，绳锯木断”，做任何事情，贵在坚持，贵在持之以恒。

从现在开始，每天养成好的习惯，并且日以继日的坚持下去，方

能受益终生。

习惯成自然

孔子曾说过：“少成若天性，习惯成自然。”大意是儿时养出的好习惯，会像天性一样，深深的刻在骨子中。

英国“铁娘子”撒切尔夫人，年少时的她，就被父亲要求力争第一，做任何事情都必须勇往直前。即便是坐公交也不允许坐后面，要坐就坐前排，遇到任何情况，不能抱怨，不能丧失信心，更不能说出“我不行”、“太难了”等话语。也正是因万事力争第一的想法，撒切尔夫人才成为了英国第一位女首相。她曾说过一段十分经典的话语：注意你的思想，因为它将变成言辞；注意你的言辞，因为它将变成行动；注意你的行动，因为它将变成习惯；注意你的习惯，因为它将变成性格；注意你的性格，因为它将决定你的命运。她用勇往直前，永不退缩的思想，成功改变了自己的命运，成为一人之下万人之上的首相。

正所谓：“种瓜得瓜，种豆得豆”，人这一辈子，种下什么样的习惯，便会享受什么样的人生。

拥有好习惯，就会拥有惊人的力量！

在英国，以前的职业自行车车队从未在世界大赛中获得奖牌，直到新的绩效总监出现，他仅仅用了五年的时间便使英国车队名声大噪，并且震惊全世界。此后的英国车队奥运金牌不断，甚至在环法自行车比赛中取得五连冠。

一系列的惊人成就，让人不禁对他刮目相看，问其原因，他说自己也只是做了一些很细小的改变。比如：使用按摩凝胶，让肌肉能够得到更好的恢复，卫生习惯得到提升，减少感冒的几率，让队员保证充足的睡眠等等一系列细微的措施。他只是把每个环节拆分开，每一

部分做个提升，整体便有了显著的提高。

这正是习惯的力量，一位哲学家曾说：“习惯是一种巨大且顽强的力量，它可以主宰人生。”

生活中，坏习惯比好习惯更容易养成，因此，发现自己的坏习惯并加以改正，便是走向好的开始。一代伟人富林克林，当他发现自己有很严重的坏习惯时，便将它们全部列出来，每个礼拜都和一个坏习惯作斗争。经过长期的坚持，他成功克服，成为历史上最具有影响力的人物之一。

人之所以优秀，并不是因为优秀了才拥有好的习惯，而是因为拥有无数好习惯，才变得越来越优秀！这些好习惯如同雨水一般，润万物于无声，却有着滴水穿石的力量。人这一辈子，想要掌控命运，首先要掌控自己，从养成好习惯开始。当你变得优秀，全世界都会变得美好起来！（州妇联 张杨）

追梦者

作者 静静子

漫漫人生路，我们从牙牙学语的稚子长成怀揣梦想的少年，经历风霜雨露，身上总是披着夜里的露珠及清早的霜雾。望着那看似触手可及的微光，我们化身追梦者，踏着夜间星辰，伴着清晨迷雾，去找寻属于我们独一无二的梦想天堂。

何为追梦？

那是众人与你背道而驰，而你依旧坚守着内心的初衷。

追梦，追逐的就是内心那触手可及的悸动。空空而谈，浮想连天皆很容易，可是花一辈子的时间，成全一份坚守却很难，君可见王仕花夫妇数十年如一日的坚守，忍受难耐的孤寂，追逐的是守卫疆域。

少年，逐梦之路，没有谁能为你开拓，是现在踏踏实实前行，回首依旧能看到自己成长的足迹，还是守株待兔，期待着他人踏足，终究看着他人开垦出一条康庄大道？愿你，终不负。

或许你说追梦路上，你有你的同路人相随。可是少年，所谓同路人，终究不会是你绝对的守卫，看似你们情投意合，其实冷暖自知。在细雨朦胧的夜里，伴着清冷的灯光，握着冰凉的水笔，耳畔是雨打屋檐的滴答声响，这时候，你是等待这同路人为你写完习题？还是在期待着这同路人给你捂暖手心？

虽说人是群居动物，但逐梦之路却是一个人的路途。你可以期待着倚靠，但却不能一味的依赖，你要学会经历独守黑暗的无奈，你要能承受静等天明的寂寞。今日，头悬梁，锥刺股，无人问津，独自前行；他日，烟花爆，礼炮响，众人倾慕，享受天堂。

同为追梦人，愿你初心不忘，终有回响，愿你脚踏实地，终将光芒万丈。（州妇联 杨婧）

管理好自己，是一个人最大的本事

作者 不二大叔

每年这个时候，我们都在盘点过去一年的经历与收获，并为接下来的日子做着规划与准备。其实，与制定具体的计划相比，我们更需要做的是管理好自己。毕竟，我们自己才是计划的实施者。

有人说：“如果把人生比作一家企业，我们就是自己这家企业最好的管理者。”这四条自我管理的法则，相信能够帮到你。

提升能力

不论何时何地，我们首先要学会静下心来提升自己的能力，因为它能给予生命持续不断的力量。正如那句话所说：“不要追一匹马，

你用追马的时间去种草，待春暖花开时，能吸引一批骏马来供你选择。”比起到处寻找人脉，你更需要做的是不断提升自己的能力。

等到你有足够实力的那一天，和你具有相同能力的人就会与你同行。很多真正值得交往的朋友，都是在各自的道路上奔跑时遇见的。

管理身体

这一年，想要保持健康，选择坚持运动再合适不过。运动，能治愈你的疲惫，让人越活越年轻。我们身边就有许多人，因为健身而收获了优美的体态、强壮的身体、愉悦的心情，由此也变得越来越乐观，越来越自信。

好习惯滋养一生。不管你此前是否有这样的习惯，从今年开始，去运动吧，现在运动时流的每一滴汗，都不会辜负未来的你。当你开始爱上运动时，快乐和健康也会爱上你。

找寻快乐

快乐其实很简单，就从小事做起，慢慢地就能看到改变。比如将房间粉刷成喜欢的颜色、挂一幅美丽的窗帘、在墙角做一个书架、给灯泡换一个温暖而温馨的灯罩、换个新发型、认识新朋友等等，都会让你收获不一样的快乐。

唯有懂得给自己快乐，拥有让自己幸福的能力，才能获得真正的幸福。人心就是一个容器，快乐装得多了，烦恼自然就少了。

保持善良

古人云：爱出者爱返，福往者福来。你送出去的爱，从来不会白费，它们会以另一种方式回到你身上。你如何对待别人，别人便会如何对待你；你付出的善良里，藏着你未来的路。善良，是做人之本，人生路上那些惊喜和好运，往往就来自于你积累的温柔和善意。

相信通过有效的自我管理，在接下来的日子中，一定会有一些积

极的变化，发生在你的身上。

最后，愿你，无事绊心弦，所见皆如愿，做自己的太阳，与山川湖海为伴，善良勇敢，奔赴自己的热爱。（州妇联 蒋虹）

主编：张映莲

编辑：蒋虹 赵云梅

送：州委办、州人大办、州政府办、州政协办、州纪委办、州纪委州监委驻州人大常委会机关纪检监察组

发：各县市妇联，州属、驻楚省属单位妇工委、妇委会、女工委员会，女企业家协会、彝绣协会，州妇联各科室

楚雄州妇女联合会办公室

2022年1月26日印制