



于平凡日常

通勤时刷着碎片化信息，工作中被多重任务裹挟，吃饭时想着未完成的事项，连睡前都在焦虑明日的安排。一行禅师的《正念的奇迹》让我明白：所谓奇迹，从不是遥不可及的神迹，而是藏在每一个当下的专注与觉知里。

一行禅师在书中写道：“正念就是对当下的觉知。”这句话像一把钥匙，打开了我对生活的新认知。他以洗碗为例，生动诠释了正念的本质——洗碗时，就只专注于洗碗这件事，感受水流过指尖的温度，触摸碗碟的纹理，聆听泡沫破裂的细微声响，而不是一边洗碗一边想着接下来要做的事。这让我猛然惊醒：原来我早已习惯了“心不在焉”地生活，我们总在怀念过去、焦虑未来，却唯独辜负了当下这一刻。

书中关于“正念呼吸”的练习，更让我在焦虑频发的日子里找到了救赎。一行禅师说：“呼吸是我们的锚，当我们专注于呼吸时，就会回到当下。”曾经的我，每逢压

力大时便会陷入思绪的内耗，越想越焦虑，越焦虑越无法行动。尝试正念呼吸后，我开始学着在情绪翻涌时，将注意力集中在鼻尖的气息上——感受吸气时的清凉，呼气时的温热，让纷乱的思绪随着呼吸慢慢沉淀。渐渐地，我发现不再被情绪牵着走，而是能以旁观者的视角觉察它、接纳它，进而平静地应对问题。这种转变并非一蹴而就，但每一次正念呼吸，都在为内心注入一份平静的力量，让我在纷繁复杂的世界中，找到了一处安放自我的角落。

《正念的奇迹》还让我懂得，正念并非脱离生活的“修行”，而是融入柴米油盐、工作学习的生活态度。无论是整理房间、与人交谈，还是处理琐碎的工作，都可以成为正念的契机。当我带着正念去工作时，我不再急于追求结果，而是专注于每一个任务的细节，效率反而更高。原来，生活的美好从不在于远方的风景，而在于当下每一个被我们用心感知的瞬间。

文/行政人事部 景璐

重阳寻秋，登高觅心静

十月的风，终于褪去了最后一丝暑气，变得清冽而甘醇。集团倡导的“踏秋之旅”恰逢其时，而重阳节的临近，更让这次出行有了一份追溯传统的情怀。这个周末，我并未远行，而是选择了城郊的一座无名小山，去践行一场与秋天的约会。

山脚下，夏日葱郁的绿意已被秋风调成了暖色调。榉树褐红，银杏金黄，间或还有几株倔强的枫树，叶片如火焰般燃烧。石阶上落满了各式各样的叶子，踩上去发出“沙沙”的脆响，像是秋天独有的韵律。我沿着蜿蜒的山路徐徐而上，空气中弥漫着泥土与枯草混合的香气，每深呼吸一次，胸腔里的浊气仿佛都被置换一空，只留下沁人心脾的清凉。

“登高”是重阳节自古的习俗。古人登高是为避祸祈福，而今于我，更像是一次精神的短暂出走。抛开电脑屏幕与繁杂的数

据，将注意力全然交付给脚下的每一步、眼前的每一景。行至半山腰，寻一处开阔地极目远眺，远处的城市在薄雾中若隐若现，而近处的山峦则层林尽染，如打翻的调色盘。那一刻，工作的压力与生活的琐碎，似乎都在这壮阔的秋色前变得渺小、淡然。

山顶的风光不负跋涉。我找了一块平整的石头坐下，取出随身带的糕点和一壶热茶。重阳节自然要吃花糕，这简单的食物在此情此景下，却吃出了与古人神交的仪式感。啜一口温茶，看天高云淡，听风过松涛，内心获得了久违的宁静与丰盈。

这次踏秋，不仅是一次身体上的锻炼，更是一次心灵的充电。它让我重新连接了自然，也体味了传统文化的深厚意蕴。带着这份由宁静与美好充盈的能量，我将以更饱满的精神，回归工作与生活，迎接接下来的挑战。

文/综合服务公司 王喜勇

秋天的声音

清晨推开窗，风里裹着的凉意便漫了进来，带着早晨清新的空气，这才惊觉，又是一年秋已深。

楼下的杨树叶开始卸去浓荫，巴掌大的叶子被风染成深浅不一的黄，像打翻了的调色盘。偶尔有叶片打着旋儿落下，落在铺满青苔的石阶上，踩上去沙沙响，那是秋天最细碎的私语，仿佛在悄悄地说着离别的不舍，我喜欢在这样的早晨慢跑在康巴什的公园小径里。每天上下班的路上有一片树林，到了秋天更加让人流连忘返。不远处的银杏更显张扬，满树金箔般的叶子在阳光下晃眼，每天上班时，迎着阳光，那洒落在叶子上的光芒，也一同照进了我的车窗。下班时再看它们时，便又像一位成熟的佳人，风一吹，便簌簌地往下落，铺成一地金灿灿的毯，引得孩童追着落叶跑，笑声惊飞了枝桠间啄食的麻雀。

最近的午后常下些毛毛雨，不大，却绵

绵密。雨丝斜斜地织着，把远处的高楼染成一片朦胧的黛色。撑把伞走在太阳广场的花海中，一畦畦的花朵还绽放着，黄的、红的、粉的、白的……沾着雨珠，反倒更显精神。公园标识柱旁的蜘蛛网挂着水珠，像串了串透明的水晶项链，风一动，便轻轻晃荡，我忍不住驻足为它们拍下照片，留下记忆。

傍晚的秋光最是温柔，夕阳把天空染成橘红，余晖洒在乌兰木伦河面上，波光粼粼，像撒了一把碎金。河边的芦苇丛白了头，在风里轻轻摇曳，偶有水鸟掠过水面，留下一道浅浅的涟漪。

秋不像春那般喧闹，也不似夏那般热烈，它像一位沉静的老者，带着岁月的沉淀，在无声处藏着最动人的风景。只消慢下脚步，便能听见秋声，看见秋意，读懂这一季的从容与安然。

文/阿康公司 王乐

秋游

国庆期间，和家人一起驱车前往山东青岛旅游，经过一千多公里的长途跋涉，当看见大海的那一刻，所有的旅途劳顿都烟消云散。

伫立海边，仰望湛蓝的苍穹，远眺湛蓝的海，目光随着汹涌的海潮渐行渐远，直至停驻在海天相吻的弧线上。望海，呼吸着海上潮湿清新的空气，让人心胸豁然开朗。坐上游艇出海，追随海鸥自由盘旋的轨迹，找寻游鱼潜跃的身影。澎湃的海浪拍打着礁石发出巨大的声音，冲击着我们的听觉；海水星星点点打在脸上，沾湿衣衫，我们感受到丝丝凉意；看着眼前气势磅礴的景象——汹涌的蓝色海水瞬间变成白色飞沫，阻断人的视线，让人心生畏惧。我们选择安全的海域游泳，那白浪一浪高过一浪向我们头顶扑来，将我们淹没，把我们推向岸边，而我们早已经不再怯懦，任由海水的冲刷，兴奋的心情溢于言表。

和大海亲密接触后，我们在青岛的街头游走。这里有一大批不同风格的建筑，以欧陆风建筑最为集中。

这些欧式建筑和西欧风情，记录着这座美丽的城市曾被德国和日本所侵占的历史。但是它也不乏自身内在的气质，朝气蓬勃存在于城市的每一个角落。偌大的汇宾广场，郁葱的植物园、美丽的八大关、古朴的劈柴院，山东历史上也是人才辈出，不胜枚举。

在这次旅行中，我们不仅欣赏了美景，感受到了当地人的热情，还学到了不少知识。青岛的美景时时浮现在眼前，青岛的海风常常吹拂在心底。

文/赛宝音牧场 柳秋迎

怀念重阳节

重阳节，与我来说，不仅仅是个节日，它还是我人生导师的生日，而如今，那位德高望重的老者，也与今年离开了人世间，恰逢又是一年重阳日，非常怀念我的那位长辈。

他虽不是我的父母，却比父母对我还要严格；他虽未养育我，却改写了我一生的命运。他是我一生的导师，感恩之心永怀心间。他也曾经年轻过，曾经拼搏过；但不知何时起，他的脸上被岁月的刀刻下了印记，乌黑的头发里开始出现些许银丝，他的经历如同一本厚重的历史书，书的始页要从1947年的9月9日说起，他为我们整个家族的命运改写，做出了非常大的贡献，他是我们学习的榜样，是我们永远怀念的亲人。

曾经他和我是朋友，很铁的朋友。不管有什么事，我都喜欢对他说。无论是过去的事、新鲜的事，还是伤心的事、开心的事，他都无条件地成为我宣泄情绪的“垃圾桶”，分享快乐的“铁哥们”。当然，他对我也是绝对坦诚的，我们从来都是十分信任对方的。他答应我的事一直都是说到做到。我想，这世界上也许再也找不到他这样有诚信的人了。也许他以前还没有试过和相差四十岁的小孩做朋友吧，但因为有了我，他不但做到了，还和我成了很好的朋友。

如果说他是太阳，我便如同那沐浴在阳光下的花朵。每一次在我需要人生帮助的时候，他都在尽心尽力的付出。太阳因为知道有一朵花儿在等待光明与温暖，所以每天都会更努力地发光发热；而因为有我们这些需要帮扶的小辈，您也一样。不知不觉中，您已不再年轻。您的微笑还是那么温暖，但眼角的皱纹却已经那么明显了。

文/天然气公司 柳秋迎