



成功在于坚持

■曹硕

有一幅漫画：画中是两个人同时掘井，开始时两人在一起跑线上，都信心满满，但一个人掘到只差一下就能引来甘泉时放弃了，无功而返。另一个人一直坚持，引得甘泉。正如孟子所言：“有为者辟若掘井，掘井九仞而不及泉，犹为弃井也。”

西汉刘向说：“行百里者半于九十。”其实，这样无功而返，根本谈不上“九十”，只能是前功尽弃，等于零。

我们的先哲们早已深深体会到事业成就之艰难，越到最后阶段越艰难，越容易失败。就有了《尚书》中的“为山九仞，功亏一篑”，有了老子的：“民之从事，常于几成而败之。”

《诗经》有言：“靡不有初，鲜克有终。”人们做事善始容易，几乎人人都能做到，却少有坚持到底而善终的。这也说明了我们做人、做事有好的起步、好的开始并不难，但能持之以恒坚持下去，做出成就来着实不易。

在党的十九大报告中，习近平总书记告诫全党：“行百里者半九十。中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。全党必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。”

总书记的告诫振聋发聩！是啊，哪一项伟大的事业能轻轻松松得到，哪一份成就经不起风雨。我国从“两弹一星”的腾空而起，到“神舟”号的九天揽月；从百万雄师过长江的帆船，到如今的国产航母下海；从一穷二白到如今的世界第二大经济体……哪一桩不是始终如一“坚持”的结果！

再看看古今中外有成就者，哪一个不是坚如磐石、初心不改，才铸就了他们的辉煌人生！想一想，没有勾践卧薪尝胆，哪有后来的三千越甲吞吴；没有古人的锲而不舍，哪有铁杵成针的动人故事；没有天长日久的恒劲，哪有滴水穿石这一成语；没有几十年如一日、历经几百次失败还坚持科学研究，哪有青蒿素，哪有全世界数百万人生命被挽救，哪有屠呦呦的诺贝尔奖；没有钱学森、朱光亚、黄大年、马伟明等中国脊梁的无私坚持，哪

有导弹升空，蛟龙入海，航母下水等国之重器！没有毕生的孜孜不倦，哪有爱迪生一千多项的发明专利权。

其实，很多人不是失败在成功的起点，而是失败在成功的路上，在通往成功的道路上，被困难绊倒后，没有站起来继续前行，半途而废。因此，坚持是一个人成功的关键！曾国藩曾言：“人初做事，如鸡孵卵，不舍而生气渐充；如燕营巢，不息而结构渐牢；如滋培之木，不见其长，有时而大；如有本之泉，不舍昼夜，盈科而后进，放乎四海。”也基于此，天份并不算高，甚至还有点“愚钝”的曾国藩以“勤”“恒”激励自我，终有大成。有人之所以船到中流、人到半山腰时不能坚持下去，不是缺少对成功和梦想的渴望，亦不是缺乏干事的力量和方法，多是在“山穷水尽”的境地中未能坚持到“柳暗花明”那一刻，终无收获。

清末国学大师王国维曾言，古今成大事业、大学问者，必经过三种之境界：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”此第一境也；“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”此第二境也；“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”此第三境也。

说白了，所有成功者无非是经历三个过程：初始目标；追求目标；追求过程中的困难和羁绊，绊倒后不再坚持，那就是失败者；爬起来，继续前行，挺过来了，喜获丰收。而人们往往到了“为伊消得人憔悴”的“第二境界”就止步了，没有坚持到“却在灯火阑珊处”的“第三境界”，所有失败者无怪如此。

凡人都可以从容地做到第二境界，但要想逾越它却不是那么简单。成功人士果敢坚忍，不屈不挠，造就了他们不同于凡人的成功。他们逾越的不仅仅是人生的境界，更是自我坚持的极限。

所以，还是荀子说得好：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”一个人要想成就一番事业，实现人生价值和梦想，恒心坚持到底才是王道！



健康是人生幸福的基石

■任宏

今年春节，在举国上下喜迎新年之际，新冠肺炎突袭而至，人民的生命安全和身体健康面临严重威胁。通过新冠肺炎疫情引起人们对健康的重视。为此，我和大家分享一下人生幸福和健康管理的内容。

什么是幸福

在现实生活中，幸福是指一个人自我价值得到满足而产生的喜悦，并希望一直保持现状的心理情绪。幸福是由物质因素和精神因素共同组成。物质因素一方面是健康的身体，另一方面是钱、房、车等；精神因素一方面是爱、依恋、关心等情感，另一方面是快乐、轻松等心情。幸福包含五个要素：父母健在，婚姻美满，子女成器，身体健康，事业有成。其中父母健在，婚姻美满，子女成器是幸福家庭的核心，身体健康是幸福家庭的基石，事业有成是幸福家庭的重要条件。而在核心三要素之中，父母健在是家庭幸福之树的树根，婚姻美满是家庭幸福之树的树干，而子女成器是家庭幸福之树所盛开的鲜花和结出的甜美果实。很多时候，个人或家庭的幸福与不幸之间只是隔着一道墙，就是健康，有健康才有幸福。

什么是健康

世界卫生组织指出：“健康是指身体上、心理上和社会上的完美状态而不仅是没有疾病和虚弱的现象。”具体的说，一是没有器质性和功能性异常；二是没有主观不适的感觉；三是没有社会公认的不健康行为。有关数据显示：目前，平均每 30 秒就有一个人罹患癌症；平均每 30 秒就有一个人罹患糖尿病；全国有 1.6 亿人患高血压；超重

或者肥胖症患者近 2 亿人。因此，不要以为疾病离我们很远，更不要让健康埋有隐患。要知道，很多疾病在早期是很容易防治的，长期失治才会加重病变，以致丧失生命。有问题早发现、早诊断，才能早预防、早治疗。

如何进行健康管理

现代医学研究显示有超过 75% 的疾病与心理社会因素有关，可以说，健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。心理健康的关键是管理个人的情绪，管理情绪的关键是控制个人的欲望，不妄想、不攀比、不妄言，树立正确的世界观、人生观、价值观。世界卫生组织曾提出了人类健康的四大基石，即“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、良好心态”。合理膳食：具体地讲，每天的饮食量要有 50%~65% 的碳水化合物，20%~30% 的脂肪，10%~15% 的蛋白质。一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。适量运动：每周活动 3 次以上，每次持续 30 分钟。戒烟限酒：高血压、血脂异常和吸烟是心血管病三大危险因素之一，也是恶性肿瘤和慢性阻塞性肺部疾病等其它慢性病的危险因素。从健康考虑出发，男性和女性成年人每天饮酒应该不超过酒精 25g 和 15g。良好心态：俗话说的好，人生不如意事十之八九，每个人都面临着各种各样的烦恼，如果不能保持一个良好的心态去面对发生的这一切，生活注定将在每天的不愉快中度过，那么如何才能保持良好的心态呢？一是不攀比，做自己。二是正确看待成功与失败。三是正确看待别人的评价。四是要学会发泄。五是学会倾诉。六是拓展兴趣。

