

在心底装几块“压舱石”

■尹立成

最近看到一则故事，颇受启发。有位船长，在一次返航途中遭遇风暴。眼看轮船就要被风浪吞没，他果断下令打开空货轮的舱门，让海水灌注船舱的1/3空间。出乎很多船员意料，货轮竟渐渐恢复了平稳。

原来，没有负重的“空船”最危险。增加重量能保证一定的吃水深度，从而提高航行的稳定性。压舱的这一道理，同样也适用于人生。正所谓“井无压力不出油，人无压力轻飘飘”，一个人如果没什么压力，每天都做一些轻而易举就能完成的工作，那么就会处于相对漂浮的状态：看似过得快乐、没有烦恼，实则限制了个人发展与成长的可能性。“只长岁数，不长心智”，便是无压环境带来的后果。

因此，让承压成为一种习惯，使自己保持一定的压力感，有助于增强精神硬度，提升个人能力。在里约奥运会半决赛艰难战胜荷兰队后，女排主教练郎平坦言，“我们真是一分一分地顶，咬着牙地顶，杀出一条血路来”。面对外界的质疑与不屑，面对对战世界顶级强队的巨大压力，如果没有“站起来抖抖身上的尘土，依然目光坚定”的倔强，没有“人生不是一定会赢，而是努力去赢”的执着，中国女排就不可能再次登上奥运之巅。可见，和压力对抗的过程，往往也是在进一步激发个人潜能、形塑坚强内心。压力本身孕育着变化，每个人都有机会从中找到让

自己变得更强大的方法。

拥抱压力，是形成自信的重要途径。但这并不意味着，在任何情况下都必须和压力正面纠缠。事实上，学会和压力愉快相处，也是应当具备的生活学问。心理学家认为，压力其实是内心冲突和相伴而生的强烈情绪体验，虽然无法改变，但可以调节、转移、释放。换句话说，压力本身无害，只要驾驭得当，完全可以借力得力，为继续前进蓄积能量。既敢于直面压力，又善于巧妙化解压力，以灵活、乐观的心态对待一切，就能让人生之路越走越宽广。

很多时候，经历痛苦的收获，并非来自压力或创伤事件本身，而是“来自困境唤醒的力量，来自化艰难为意义的人类自然本能”。从这个角度来看，体验压力不仅仅是生命必须承受的困扰，更是赋予生活更多价值和意义的重要环节。有位作家自幼失明、失聪。然而，生理缺陷并没有阻碍她对美好生活的追求，反而激发了她誓与命运抗争的动力，促使她坚持用爱心拥抱世界，于黑暗中不断寻找光明。“松弛的琴弦，永远奏不出美妙的乐曲”。在挑战中磨砺，在逆境中成长，那么命运的给予，总会超出你的想象。

有学者统计发现，经历中等水平苦难的人，抑郁风险最低，健康问题最少，生活满意度最高。这从一个侧面说明，只要应对有度，困难能够增强韧性，压力可以激发成长。人生在世，如同船行江海；在心底适当装填几块“压舱石”，人生之舟才能满载星辉、行稳致远。



画中有话

走过场

据中央环保督察组通报，中部某省属国有企业下属公司违法排放废水，造成河流污染。当地环保部门先后下达整改督办通知、停止违法行为决定等文书33份，罚款30余万元，移送公安机关行政拘留3人。但据中央环保督察组近日通报，在对该公司开展督察“回头看”时，发现这家企业仍然“污水排河道，煤泥堆岸边”。33张罚单为何管不住一个企业？

现实中多地都曾出现过无视环保罚单、屡罚不改的违法排污企业。看似没人管得了，其实是不想管、不愿管。比如，这个被开33张罚单的企业，罚单数量是不少，却以督办通知为主。即便在中央环保督察组检查时，仍有基层领导干部为之“站台”。监管不动真格，多是走走过场。

新华社发 朱慧卿 作

高考过后话“三思”



■何辉

常言道，三思而后行。高考已经结束，莘莘学子在盼望中思虑颇多，归纳起来，有“三思”。

一曰思学。所谓思学，包含两方面的意思。首先思考上大学进行深造学习。要报哪所大学，出省还是在本省，选择什么专业……这对每位考生来说都是至关重要的。路遥说过：人生道路很漫长，但关键的只有几步，特别是年轻的时候。对于每位学生来说，报考志愿无疑是人生关键的一步，是人生的转折，要慎重选择。其次思考复读问题。并不是所有考生都能一次考上大学，对于没有考上大学的学生，要考虑如何复习。同样要选择学校、选择班级、选择老师，而且要拿出比高三时更为吃苦的精神。东山再起，为时不晚，发奋学习，前景光明。

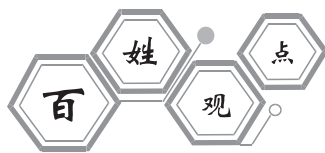
二曰思业。所谓思业，就是思考就业或创业。条条大道通罗马，上大

学并不是唯一出路。考不上大学，也可以选择就业或创业。上不了大学，一样能为社会作贡献，一样能成为有用的人。要就业或创业就应该思考三个问题。一是要做好准备。要有胆识、有信心、有毅力，合理利用人力、物力、财力。二是要选择行业。要选择适合自己的行业，要喜爱，才能干好，才能得心应手。三是带好团队。一个人的能力有限，团队协作，前程才能无限好。

三曰思梦。人都有梦想，有梦想就有希望，有梦想就有动力。路在脚下，梦在前方。但奔向梦想的旅途，不会一帆风顺，或许有风雨，或许有泥泞，或许会跌倒，或许会失败。但不能气馁，不能自弃，给自己灿烂的微笑，给自己开心的掌声，怀揣信念，怀揣梦想，勇往直前，梦想就一定会实现。不管你从事什么行业，不管你身处何方，我们都应该有梦想，用热血抒写人生，用激情律动青春。我们应该自豪：我们赶上了新时代，我们遇上了好时代，要坚定信念，努力拼搏，勇敢地向前走去。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。不忘初心，方得始终，用你们的青春智慧谱写一曲壮丽的人生之歌，无悔青春，无悔时代。

没有比赛的日子也精彩



■钟文

世界杯64场比赛已经打完56场，剩下的是足够精粹的8场比赛。

如果说48场小组赛足够波澜壮阔、丰富多彩，如果说8场八强席位争夺战足够短兵相接、火花四溅，那么剩下的8场比赛将要解决的无非是两个问题：一是看似繁杂的各种足球风格大比拼，总要分出个孰强孰弱；二是互不相让的足坛劲旅总要排排座次，并如约揭秘大力神杯归属。

难得有两天休赛时间，球队该走的都走了，能留的则留下来做最后的准备；对球迷来说，有的会随着自己喜欢的队伍打道回府，有的则留下来见证世界杯即将上演的更精彩剧情。世界杯赛程已过大半，以往更多时间在东奔西跑、更多感受是目不暇接，现在则到了总结梳理、沉淀思索的时间。

一路狂飙的世界杯也到了休整一下的时候——VAR(视频助理裁判)为实现相对公平的判罚带来了契机，但

也由此衍生了不少新问题；德国队、阿根廷队、西班牙队、葡萄牙队等足坛劲旅都已经回到该回的地方，这些队伍的主帅该离任的会离任、该留守的也明确表明会留守，而有些球员将告别自己的国家队生涯、有些球员则在选择自己下一站将要服务的足球俱乐部；至于那些心有不甘、壮志未酬的亚洲球队、非洲球队，现在就谈“何日君再来”为时尚早，但留下那么多遗憾、那么多不舍、那么多触手可及的机会与希望、那么多难以企及的目标与梦想，也总要从返程那一刻起就开始进行盘点……

有人一路前行，有人半路离开，也有人只能一路相随、选择的方式则只能是默默观望，这才是真实的世界杯；激情与躁动从来都不是世界杯的全部状态，狂欢与伤感也不代表世界杯的全部表情，世界杯是立体、多元、流动、变化、包罗万象的综合体，每个参与其中的团队与个体都有各自对世界杯的感悟与理解，而世界杯也在互动、交融的过程中接纳、包容着所有这一切。

有比赛的日子是精彩的，那些精彩仅靠语言不足以尽数；没有比赛的日子也是精彩的，这份精彩在于回味、也在于期待。