

你的恐惧才是生活真正的对手



周末闲评

■慧慧

前段时间和几个朋友去滑雪，我“勇夺”摔跤“数量”“质量”两项第一。其实会滑冰刀的我平衡感应该还是不错的，而雪板又宽又长，还算稳当，从只有几度或十几度的坡道学起也不算很难。

但每到坡道中间加速，我就会感到害怕。就算实际上并不快，前面没有障碍物，也没人撞我，自己也没有失去平衡，但就是怕摔倒怕撞倒怕停不下来，于是扔掉雪杖一屁股坐在地上。

这样其实是把自己置于更危险的境地：就像高速公路上随意在行车道停车一样，后面的人一个个嗖嗖地从身边飞过，一不小心就会被撞个人仰马翻。

而同行的其他朋友，同样是第一次滑，就算一时没控制好速度，只要不害怕不慌乱，坚持压紧雪板继续滑，到平地上也很快就自然减速平稳停下了。

很多时候，击倒我们的只不过是自己的恐惧心理。

有个同学一直想申请去某国的交流项目，但看到要求比较高、考核流程非常严格就害怕了，“我从来没有海外经历，也从来没用英语参加过面试，去了肯定也是炮灰。”踟蹰了一阵，她还是“恰巧不小心”错过了递交申请材料的时间。

当结果公布，她忍不住打听了一下，后悔不迭。因为最终这个免学费、包机票、每月还给1000多欧元补助的项目要两个人，却只有四个人报名，其中有一个

不符合申请条件，一个因为有事没去参加面试。剩下的两个人，不管是否优秀，都毫无竞争压力地轻松过关。

很多考验，第一关永远是勇气。只有先闯过这一关，才华、能力、品性才有机会展示于人。

电影《少年派的奇幻漂流》里说：“恐惧是生活唯一真正的对手，因为只有恐惧才能打败生活……恐惧永远都源自你的内心。”生活给了我们无数种害怕的理由：竞争对手很厉害，世界很残酷，时间太紧张……但是只有自己内心的恐惧才会真正阻挡你、击倒你。

我们到底在怕什么？怕滑雪时摔倒？可是因为恐惧而干脆提前倒下就好很多吗？怕自己没有经验？可是，如果永远不迈出第一步，怎么会有所谓的经验？怕申请时通过不了？可是就算通过不了，损失的也无非是准备材料所花费的精力和时间，最多还有面试时候的几分钟尴尬，与结果公布时的一点失落感，可这些，真的那么重要吗？

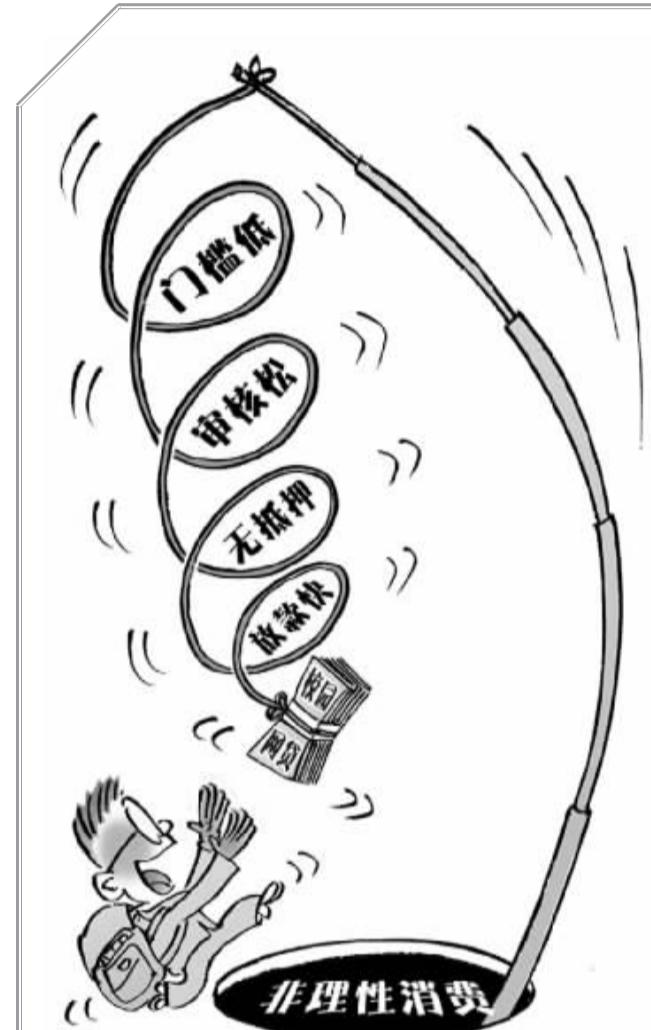
也许我们还没有完美到自认为无瑕的程度，没有底气、没有胜算，所以做不到“艺高人胆大”。可是真的是只有“艺高”了人才“胆大”吗？我又想起一个故事。

小时候有个小伙伴，要说唱歌的音准和音色并不比普通人好太多。只是，当老师问谁愿意上台给大家唱首歌的时候，他高高地举起了手，然后在大家赞许的目光中走上了讲台。尽管唱得也并不是特别动听，甚至个别地方还破了音、走了调，但仍赢得了掌声。

更为关键的是，这从此成了他的一个“标签”。一有什么需要露脸的、领唱的活动，老师和同学第一个都会想起他来，他获得的机会和指导也越来越多。后来，就真的把我们甩出了一大截。

人不是因为是最好的才勇敢，而是因为勇敢了才会成为最好的。

我不够完美，我还没准备好，我配不上，我怕他们笑话我……可是谁又规定了只有万事俱备才能迈出第一步？当你彷徨不定、心存忧惧的时候，缺少的可能只是一个充满勇气的自己。不管生活给你的是阳光大海还是陷阱荆棘，只要你还勇敢地走下去，一切皆有可能。



训练班岂能“训”出好身体

北京的初三学生们将在5月迎来体育测试。随着时间的逼近，打着“短期内迅速提高体测成绩”招牌的“体育训练班”也日益火爆。虽然价格不菲，但对于“为了孩子不惜成本”的家长而言，花钱不要紧，关键的是“能多一分是一分”。

开设体育课程、将体育纳入中考，根本目的在于增强学生体质、提高学生运动素养、促进青少年的全面发展，但当体育培训班大行其道、当体测成为一种应试手段的时候，体育原本的意义就变了味。“临时抱佛脚”的训练，或许能让学生在测试中取得一个满意的成绩，增加进入重点中学的砝码，但很难“训”出运动技能，也“练”不出身体素质。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。体育锻炼不是一时一刻的“突击”，而应是长期坚持的生活方式。事实上，中考体育测试内容都

在体育课程教学大纲规定的范围之内，只要平时认真上课、勤于锻炼，拿到较高的分数并不困难，“开小灶”实属不必。反倒是考前恶补更容易造成不必要的运动伤害，得不偿失。

考试是个指挥棒，家教培训班市场的繁荣与升学考试内容息息相关。因此，要想让培训班不再功利，考试方案的改革就更为重要。就拿体育测试来说，如果考试可选内容足够丰富多样，那么学生就可以根据自己的兴趣选择擅长的项目进行测试。同样是体育考试，与被动地接受指定项目培训相比，主动练习自己喜欢的运动，岂不更好？集训式地提高成绩与强身健体、茁壮成长、全面发展有一定差距，篮球场上拼搏、绿茵地上奔跑才是孩子们该有的体育训练。

(摘自《人民日报》)

中原银行周口六一支行多措并举确保“五一”假期金融服务

“五一”假日期间，中原银行周口六一支行结合地处市中心的实际，及早准备，采取多项措施加紧安排各类金融环境支撑维护工作，确保节日期间为广大市民和劳动者提供安全高效的金融服务。

一是认真做好自助设备运行维护工作，加大节日期间的巡检力度，重点检查视频监控设施、报警系统、日常管理等重点区域和重点部位，对巡检发现的问题及时处理，避免出现服务中断形成的故障。同时节

日期间每日坚持检查ATM余款、流水纸张等，保证钞箱现金充足，设备运转正常。

二是加强窗口服务工作。合理安排节日期间员工上班时间，保证网点营业人员充足，同时根据客流量及时调整服务窗口数量。节日期间，大堂经理与理财经理共同做好大堂值班工作，发挥其引导和协调作用，保证柜台业务办理有序、高效。

三是完善现金需求供应工作。该支行针对地处市中心，周边商家

和居民较多的实际，特别是在假期前后，商家、市民对现金的需求量增大，支行结合实际需求匡算现金需求总量，保证足额供应，进一步提高现金投放和回笼的运行效率。

四是强化安全保卫工作。该支行节前积极组织开展“安全保卫大练兵”活动，加大对营业网点安全保卫环境的现场检查和监控，加强消防安全隐患的排查工作，确保节日期间的安全。

(顾永磊)

周口市疾病预防控制中心通告

按照国家卫计委统一部署，2016年5月1日起实施脊灰疫苗转换，停用三价脊灰减毒活疫苗，改用二价脊灰减毒活疫苗，首剂接种脊灰灭活疫苗。即：1剂灭活疫苗(IPV)+3剂二价减毒活疫苗(bOPV)。接种单位三价脊灰减毒活疫苗全部撤回、统一销毁。转换脊灰疫苗由各省自行招标采购。疫苗转换期间，一类脊灰疫苗暂缺，待供应到位后，及时通知接种；期间也可遵循“知情、自愿、自费”的原则，选用含脊灰灭活疫苗成分的二类疫苗替代接种。

特此通告。

2016年5月5日