

用精神突破身体障碍

“乒乓球给我带来的最大变化是自信。”走下里约残奥会的领奖台，中国运动员冯峰这样说。

“我们的运动员都很爱笑。参与体育，对他们最根本的影响体现在心态上。”中国残奥游泳队教练张鸿鹄说。

生活中，残疾人是带着特殊困难的弱势群体。残奥赛场上，运动员则展示了他们不畏命运磨难的强者风范。如果说，奥运会上顶尖选手的表现是去触碰人类运动的极限，那么，残奥会更像是一次人类精神的冲顶。两个赛场都给观众带来强烈的震撼，后者的价值更在于：即便行动受限的身体也可以去证明自我存在的意义。而这样的鼓舞，其实适用于所有人。

里约奥林匹克公园设有一处残疾人体育体验区。参与者需要坐在轮椅上投篮、坐在地上打排球，或者戴上眼罩，用一根牵引环和同伴的手腕相连，在黑暗中奔跑。体会

了残疾人参与体育所经历的特殊困难，再将目光投向残奥赛场，更会为残疾人运动员突破身体障碍的生命力量所打动。

残疾人怎样看待生活与世界，健全人又怎样看待残疾人？残奥赛场上，这样的双向问答一刻不停地在进行。每一个站上残奥舞台的运动员都是胜利者，他们最大的对手始终是自己，突破自我并不一定意味着我比你强，而是，我也能行。

某种意义上，体育提供了一个平等的视角，让残疾人与健全人可以坦然相对。而参与体育运动也不止于促进身体和心灵的康复，更像是残疾人对生活的一种回答。这种回答，需要健全人的理解与共鸣，以及建立在平等视角上的帮助。

的确，心灵的平视决定着健全人与残疾人之间到底该采用什么样的方式彼此交流。北京奥运会火炬手、轮椅击剑运动员金晶曾说，人们对残疾人的印象，不是“太高”，就是

“太低”——残疾人运动员就像是“超人”，他们的故事令人惊叹；但残疾人作为一个群体，由于身体上的障碍，又难免让人们在生活中投来五味杂陈的眼光。“其实，残疾人最需要的是心理上的平等对待。”

心灵的平视，并不意味着健全人可以无视残疾人的特殊困难。相反，建立在尊重和理解基础上的帮助，是促进残疾人与健全人彼此融合的社会基础。

有这样的感慨：在一座城市的街头遇到残疾人的几率，某种程度上标志着城市的文明程度。能否为残疾人提供足够顺畅地参与公共生活的无障碍设施，体现着一座城市的爱心与包容。这就像“木桶理论”——残疾人并不因为身体的残缺成为人群中的短板；相反，对残疾人的了解、尊重、关爱，这块“木板”的高度，决定着这座城市向所有人都张开温暖怀抱的深度。

从这个角度看，残疾人平等参与社会生

活的过程中，身体的障碍可以通过各种硬件设施得以克服。而心灵的障碍，则需要残疾人和健全人共同努力才能消弭。因为，这种障碍可能来自残疾人对自身能力缺乏信心，也可能来自健全人对他们的认识局限于表面。

残奥会就是让更多人深入了解残疾人精神世界的一个契机。盲人跑者的全速冲刺、独臂泳将的奋力击水、轮椅球员的左右挥拍……残疾人运动员用自己的努力向人们证明，即便身体有着障碍，也不意味着生活没有光彩，更不意味着对社会无所作为。

我国有8500万残疾人，约占总人口比例的6.21%，尽可能地提供条件，鼓励他们参与体育运动，是克服残疾人与健全人之间“心灵障碍”的一种有效途径。而从无障碍的赛场到无障碍的城市，心灵的平视，更是开启残健融合之路的一把珍贵钥匙。

(摘自《人民日报》)

画中有话

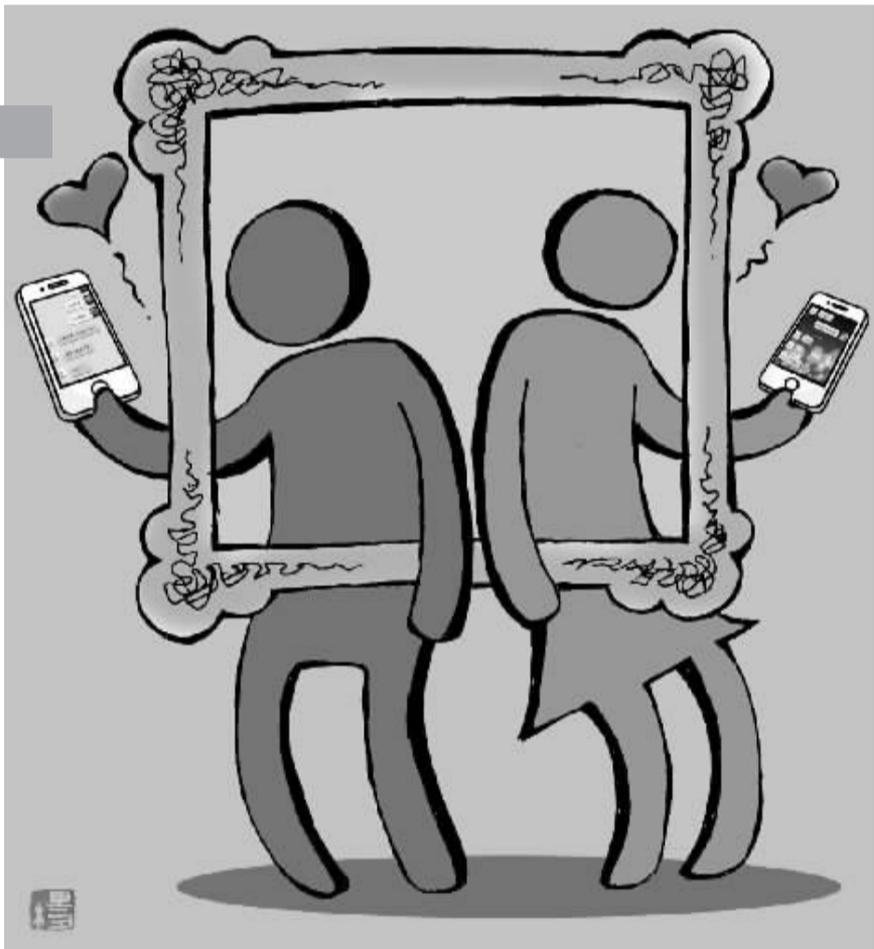
外心

手机从当初的“红娘”变成夫妻间的“第三者”的情况，对于“80后”离婚夫妻来说并不鲜见。

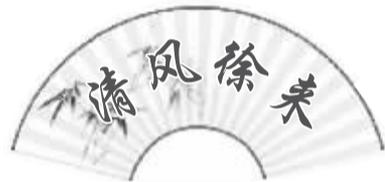
不少年轻夫妻患有“手机依赖症”。比如，微信朋友圈中，各种求点赞、晒幸福、晒美食，其实都是为了满足“被关注”的心理需求，但由此往往忽略了配偶的存在。

“80后”正在成为离婚大潮中的“主力军”，沟通不畅引发婚姻矛盾十分普遍，而手机成了导火索。

新华社发



“待怎么才是称心”



田之章

清初河道总督赵世显，在座右书一联云：“只如此已为过分，待怎么才是称心”，警醒自己“知足”——只是这样已经过分了，还要怎么才能满足？

对此，刘廷玑在《在园杂志》中评价：“如此”二字，有许多现在之富贵安乐在内；“怎么”二字，有许多无益之侈心妄想在内。两个词虽然短，但让人觉得“谦退知足，无穷受享”。一副对联、两句评语，也把今天一些人的病根掘了出来。

人在社会上生存，离不开一定的物质条件。但人性的弱点往往在于，欲望没有穷尽。而人一旦怀有不足之心，便容易滋生不轨之念，这不但堵塞了快乐之源，而且开启了祸患之门。

避祸防患，莫如知足；常乐久安，无如知止。知与止，相成相辅，互为因果。不知则不止，知足则止足。

明代名臣陶望龄爱竹赏竹，一定要是深山中大片竹林，才觉满足。后来，他的友人朱晋甫植竹百竿，造了个小亭子，对他说：我能天天伴竹而坐，身体满足于荫凉，耳朵满足于风声，眼睛满足于疏影，内心满足于意趣，所以给亭起名“也足”。陶望龄听了朋友的话，恍然大悟，写下《也足亭记》，阐发知足常乐的道理。同时代的高攀龙知道后，也将自己的楼命名为“可楼”，并作《可楼记》明志。从“也足”到“可楼”，命名虽异，命意则同，都是告诫人们：可以了！满足吧！

的确，人需要有物质、可以有爱好，但也得把握好分寸。身为形役、心为物役，只会让自己掉入不满足的陷阱。这山望着那山高，无止境的贪念带来无止境的烦恼，恰如习近平总书记告诫的，“贪如火，不遏则燎原；欲如水，不遏则滔天”。反过来说，一水可止渴，一饭可充饥，一枝可栖身。只要知足，便无往而不快乐了。

在旁观者看来，一些人衣食无忧，养尊处优，要风得风，要雨得雨。而他自己则往往这也不足，那也不足，觉得钱挣得不够多，官当得不够大，房子不够宽敞，车子不够高档。于是极力营求，贪取滋甚，就像那小虫子公式搬，不至坠地毁灭而不知。

有人曾把人的一生比作“收成”，收成好坏，关键看结局如何。如果结局不好，不能完全怪时运不济、命途多舛，而是要想想自己是不是没有分寸、不会收束？想想自己的追求是不是走错了方向、努力是不是失去了准星？把“知足”的劲头用在工作上、放在事业中，“把有限的生命投入到无限的为人民服务中去”，才能让人生有一个“好收成”。

知足不辱，知止不殆。想想过去的困穷，看看现在的享受；想想百姓的日子，看看自己的生活，即使不是“己为过分”，但怀有一颗知足心总该是应当的吧！尤其是领导干部，更应该有“也足”之意、“可矣”之心。如果还是这也不足，那也不够，就需要问问自己：“待怎么才是称心”？

工商银行周口分行举办员工岗位技能比赛

近日，工商银行周口分行举办由各分支机构50余名参赛选手参加的员工岗位技能比赛。经过一天的激烈角逐，在手工技能、对公业务和零售业务三个项目中涌现出了一等奖6名、二等奖9名、三等奖12名、优秀选手奖21名。

该行开展员工岗位技能比赛只是一种形式，目的是通过这种平台引导和激励全行员工学习业务知

识，增强服务技能，为广大客户提供优质、高效、多元化的金融服务，提高市场竞争力，推进营业网点经营转型发展。

为表彰先进，树立典型，该行在比赛结束后，对成绩优异的个人和优秀组织部门进行表彰和奖励，并勉励大家珍惜荣誉，再接再厉，发挥好引领带头作用，掀起“学技术、练内功，强素质”的新热潮。（方万海）

十大碗 压板羊肉五香羊腱
各超市有售 周口市
十大碗食品有限公司
团购电话：7887787 13949985011