

## 书香寒假

今年孩子放寒假,我没像往年那样让她独自在家看电视,也没有带她出去伊旗和康巴什逛庙会,而是常常带着她一起钻进书店品味书香。

我的孩子是一个爱读书的女孩,那天我们一起踏进书店,映入眼帘的是一排排一层层泛着墨香的书,我看到孩子的眼睛一下子就放出了光芒。我们俩分头行动,各自在书架上找寻着属于自己的书香世界,我拿起一本女性心理学书,慢慢的看起来,当我抬起头看到孩子像一叶小舟徜徉在书的海洋里那样,她捧起一本自己喜欢的书,感受书中描绘的美妙世界。在书店柔和的灯光下,看的如此贪婪和津津有味,那天的下午我们和李白一起吟诗,和苏轼一起诵词,和泰戈尔一起变成金色花,和冰心奶奶一起叠纸船……读书是件快乐的事情,带孩子在书中结识了许多好人、巨人,感受了许多奇妙的故事,让这个年充满书香味。

东胜比较有名的书店有好多家,有元老级的新华书店,有星河的西西弗书店,有万达

的西西弗书店,还有铁西的钟书阁,无论哪家,都是书多人多活动多,每个人都那么专心地沉浸在书的世界,仿佛窗外喧嚣的年和自己毫不相干。腊月的一个周末带着姑娘去了钟书阁,二楼的转角处看到一个三四岁的小女孩坐在地上,手指着书,咿咿呀呀地给妈妈念着什么。旁边的座位上,几个中学生模样的大哥哥大姐姐围着几本书轻轻地争论着什么,那些家长们拿着书匆匆赶到收银台,上了岁数的白发苍苍的老者步履蹒跚的则在书架前慢慢地浏览。

这个寒假,我并没有带孩子去太多的游乐场所,而是把多半时间都带着她泡在书店里看书。每天晚上,我们带回家的不只是一摞摞喜欢的书,还有心里的那份踏实。书香氤氲着纸墨清香的夜晚,她枕着新书入梦,我则在台灯下翻阅她白天圈画的段落。书页间夹着她稚拙的便签:“妈妈,这个字像小树苗!”——原来静默的阅读早已在她心里种下抽枝展叶的可能。

文/天然气公司 柳秋迎

## 安住当下,方见生活本真

在快节奏的岁月里,我们总习惯步履匆匆地追逐未来,或是沉湎于过往的遗憾与怀念,却常常忽略了脚下正在经历的每一个瞬间。有一种智慧,能让我们从浮躁的内耗中抽离,在平凡的日常里寻得安宁,那便是对当下的全然觉知。这份觉知,不掺杂评判,不夹杂焦虑,只是纯粹地接纳与感受,这便是生活最本真的奇迹所在。

正念的核心,是让身心回归此刻此地。我们总在吃饭时思虑工作,走路时规划琐事,交谈时牵挂未完成任务,让思绪在过去与未来之间反复拉扯,身心始终处于割裂的状态。久而久之,疲惫与焦虑便悄然滋生。而当我们学会正念,便是将分散的注意力重新汇聚:吃饭时,认真感受食物的香气与口感,体会咀嚼的节奏;走路时,感知脚步与地面接触的触感,留意风拂过肌肤的凉意;静坐时,倾听呼吸的起伏,觉察情绪的流动。这份对当下的专注,能驱散内心的浮躁,让身心重新归于合一。

正念不是逃避现实的盾牌,而是直面生活的勇气。生活难免有风雨,有挫折,有难以预料的变故,我们常常会因此陷入焦虑、烦躁或沮丧的情绪中。而正念教会我们的,不是对抗这些负面情绪,而是以平和的姿态觉察它们的存在。当焦虑袭来时,不急于驱赶,而是静静感知它在身体里的反应,观察它的起伏与变化;当烦恼产生时,不被其裹挟,而是以旁观者的视角审视它的根源。这种觉察的力量,能让我们与情绪保持恰当的距离,不被情绪左右,从而更清醒地应对眼前的困境。

生活的奇迹,从来不在远方的盛大愿景里,而在当下的每一次专注与觉察中。正念让我们摆脱思绪的桎梏,重新连接身心,在浮躁的世界里寻得一份内心的平和。它教会我们珍惜此刻拥有,接纳世事无常,以从容的姿态面对生活的起伏。愿我们都能修得正念之心,安住当下,感知每一份细碎的美好,让平凡的日子,也能绽放出璀璨的光芒。个个

文/行政人事部 景璐

## 万家惠的暖心年货时光

腊月的风裹着浓醇年味,街头巷尾的红灯笼摇曳生姿,把冬日街巷映得暖意融融。周末晴好,我带着老婆,还有11岁的大儿子、9岁的小儿子,直奔本地万家惠市场置办年货,把新年的欢喜和期待装回家。

市场里年货琳琅满目,我们按着口味慢慢挑。干果区挑了颗粒饱满的核桃、巴旦木,还有孩子们爱吃的蔓越莓干和小包装坚果;海鲜区选了鲜活的海虾、肥美的带鱼,摊主麻利处理好,笑着说这分量刚好全家尝鲜。

挑完吃的,一家人直奔烟花爆竹摊。刚到摊位前,兄弟俩就被各式烟花吸引,小儿子拽着我衣角喊着要网红加特林,大儿子也满眼期待。我笑着大手一挥,一人安排一支,又挑了窜天猴、烟花陀螺和摔炮,兄弟俩捏着摔炮盒,欢喜得直跺脚。

拿到加特林,小儿子立马凑到哥哥身边献宝:“除夕我们一起对着天放!”大儿子笑着点头,把自己的加特林凑过去比颜色,还从摔炮盒里倒出几颗分给弟弟:“这个你先玩,剩下的回家分。”兄弟俩头挨着头,小声规划着燃放顺序,分享的欢喜比烟花更动人。

转头瞥见闪闪的仙女棒,我顺手挑了一大把递给老婆:“过年,仪式感不能少。”老婆接过仙女棒,眉眼弯弯,平日里操持家务的辛苦,此刻都化作了温柔的甜。

手里的年货不算沉重,却装满了心意与欢喜。原来年味从不在东西多少,而在一家人相伴的温暖里:是满足孩子的小期待,是给爱人的小浪漫,是兄弟间毫无保留的分享,是红灯笼下,一家人奔赴团圆的美好。

文/综合服务公司 王喜勇

## 年货里的团圆与温情

岁末的北方,寒风凛冽,却挡不住街头巷尾弥漫的那股浓浓的年味。雪花纷纷扬扬地飘落,给大地披上了一层洁白的盛装,仿佛整个世界都沉浸在这喜庆的氛围之中。在这个特殊的时节,置办年货成了家家户户的头等大事。

走进北方的集市,热闹非凡的景象扑面而来。摊位一个挨着一个,琳琅满目的商品让人目不暇接。红彤彤的春联、福字挂满了墙壁,仿佛在诉说着新年的祝福;各式各样的灯笼高高悬挂,散发着温暖的光芒,照亮了人们的脸庞。

在北方,置办年货不仅仅是为了满足物质上的需求,更是一种文化的传承和情感的寄托。每一样年货都蕴含着人们对新年的美好祝愿和对团圆的渴望。当一家人围坐在一起,品尝着丰盛的年夜饭,分享着一一年来的喜怒哀乐时,那种温馨的感觉让人倍感幸福。

岁末的北方,年货的香气弥漫在每一个角落。它让人们感受到了新年的气息,也让人们更加珍惜家人之间的团聚和亲情的温暖。在这个特殊的时节里,让我们一起沉浸在这浓浓的年味中,迎接新的一年的到来。

文/综合服务公司 高磊

## 充满年味的“东胜”

烟火里的团圆,行囊中的年味。岁末的东胜,寒风裹着暖意,街头的红灯笼串起了时光的节点,超市货架与集市摊位早已被中国红铺满。腊月的脚步一近,置办年货便成了家家户户最郑重的仪式,人们穿梭在熙攘人群中,手提肩扛的购物袋里,装着的不仅是舌尖的期盼。

东胜的年味,最先从一场热闹非凡的年货节开始蒸腾。市民们在摊位前驻足试吃,指尖划过消费券的优惠提示,热闹的讨价还价声里,是对新年富足的期许。线上各类直播间里秒杀不断,线下集市上人头攒动,4万多人次的奔赴。

若说年货节是集体的盛宴,那么街头巷尾的商铺与家庭厨房,便是年味的细水长流。家家户户的厨房里,炸糕圈、蒸馒头、炸丸子、压粉条,每一道工序都藏着长辈的心意。办年货的乐趣,从来不只是“买”,更是沉浸式的年俗体验。在年货节的互动区,写福字、剪窗花的摊位前总是排着长队,红纸在指尖翻飞成喜鹊登梅、年年有余的纹样,笔墨挥洒间,“福”字的墨香与年味交织。

当最后一抹夕阳为东胜的街道镀上暖光,满载年货的人们踏着暮色归家。购物袋里的烟火气渐渐弥漫在每一户人家,灶火燃起,香气升腾,年味便在这忙碌与期盼中愈发浓郁。在东胜人心里,年货是团圆的序曲,是亲情的载体,是岁月沉淀的民俗密码,提着沉甸甸的行囊,便是提着一整年的欢喜与期盼,等待着新年钟声里,那份最真挚的团圆。

文/综合服务公司 祁宇