

认真生活的人，对待生活中的每一个细节都不敷衍。他们不会因为任务琐碎而马虎应对，也不会因为目标遥远而放弃努力。

——红美人

生活无需被任何“范例”所代表，当你诚实地面对世界和自己，什么答案都可以。

——波仔

认真生活是一种才华，一种让人生发光的才华。它不需要华丽的辞藻来修饰，也不需要外界的认可来衡

量。

所谓伟大，就是将平凡的梦想坚持到底，认真生活每一天。

——雪

生活从来不易，但只要你认真对待，幸福总会处处留下伏笔。

——牛马吉吉

愈是平凡的，愈蕴藏着惊人的能量。或许，对于认真生活的人而言，生活本身就是最好的嘉奖。

——魏晓

——言奕

追光而行，活出本色

人来人往，各有各忙。万山千水寻遍，本真是唯一归处。步入新的一年，对于每个人而言，认真过好每一天是当下最重要的事。

把平常日子过得真实鲜活，是对自己最聪明的投资。生活是一面镜子，我们可以用自己的方式去选择成为的样子。挥别2024，尝试改掉一些惰性，允许一些不完美和遗憾的存在，少一些情绪内耗，保持好奇心，为新的项目动笔，在学习中进步，在收获中快乐，用一颗赤子之心去书写圆满，与时代共振。

如果认真生活有颜色，那一定是金色。那些凭借双手努力生活的人，追光而行，盎然向新，满怀热烈的激情与希望。我敬佩一位以“非遗传播人”的身份行走在社交媒体上的博主——江寻千。历时数年，这位外表瘦弱、内心坚毅的姑娘跑遍大江南北，向当地非遗代表性传承人拜师学艺，并用镜头丰富传统技艺的表达，光影交织下，我们得以窥见非遗的无穷魅力。工作原因，我曾采访过一些非遗代表性传承

人，深知背后的不易和匠心精神的可贵。刚开始观看江寻千的视频，我一度以为是网红惯常的摆拍，但当她如数家珍向大家分享学习制作绒花、龙须酥、通草花、糖画等非遗技艺的细节时，我便被她的真诚所打动。

镜头上的江寻千带给人们许多惊喜，让我印象最为深刻的是那场打铁花。相比“铁树银花落，万点星辰开”的浪漫景致，我更关注她学习的过程。通过镜头，我看到了很多不为人知的失误和惨痛的教训，原来打铁花最难的不是掌握技巧，而是克服内心的恐惧。她教会我们，学习任何一门新的技能，莫要担心失败、犹豫不决，果敢去做，就能解锁更多可能。江寻千打铁花的视频特别有冲击力，她用自己的方式表达了当代青年对传统文化的赤诚与热爱，每看一次，我都会热泪盈眶。

江寻千曾说，她有一张清单，上面罗列了自己想学的非遗，还有许多事情等着她去完成。我们何尝不是这样，追光的路没有尽头，愿你我怀抱认真生活的勇气，活出本色。

董虹

于时代浪潮中寻梦前行

作为2024年的一名应届毕业生，我同无数怀揣梦想的同龄人一样，面临着严峻的就业环境。看着周围同学或焦虑或迷茫的神情，我也曾感到压力如山。

在这个信息爆炸的时代，我深知就业信息的重要性。于是，我开始密切关注各类就业新闻，无论是报纸上的专题报道，还是网络上的实时资讯，都是我获取信息的渠道。我看到了上海为促进就业所做出的种种努力，比如全市355个“15分钟就业服务圈”站点覆盖全部街镇，为像我这样的求职困境人群亮起了一盏盏希望之灯。

同时，我还浏览政务网站，仔细检索相关信息。我了解到政府为高校毕业生出台的一系列优惠政策，从鼓励企业吸纳毕业生的税收减免，到公务员、事业单位招录向应届毕业生的倾斜。在浏览嘉定区的就业政策时，我被“15分钟就业服务圈”的建设所吸引。我参加了南翔镇的社区招聘会，现场

与招聘企业进行了交流。

我还积极参加各类招聘会，带着精心准备的简历，穿梭于各个招聘摊位之间。每一次面试，都是一次成长的机会；每一次被拒绝，都让我不断总结经验，提升自己的面试技巧。

功夫不负有心人，在一次由区人社局组织的招聘活动中，我凭借自己的努力和积累，成功通过了一家心仪企业的笔试与面试。这家企业与我的专业对口，且发展前景广阔。当我收到录用通知的那一刻，心中充满了喜悦与感激。

我深知，自己是幸运的，能够在如此严峻的就业环境中找到满意的工作。这不仅得益于我自身的努力，更离不开暖心的政策、贴心的政府就业服务。

我相信，只要我们这一代年轻人怀揣梦想，与时代共振，就一定能在时代的浪潮中书写属于自己的辉煌篇章。

钱奕迪

“妈妈炒饭”的坚韧之光

在一条繁华喧嚣的美食街，人潮涌动，烟火气息弥漫。眼花缭乱的招牌下，一家写着“妈妈炒饭”的餐车，散发着诱人的炒饭香气，吸引着过往的人群。这家店的老板，是一位独自抚养两岁孩子的妈妈，她用双肩扛起生活的重担，于平凡日常中书写着非凡的故事。

傍晚降至，她将餐车推至街边，摆放好锅碗瓢盆，一天的忙碌正式开始。点火、倒油，随着油温升高，她熟练地将米饭下锅，挥铲翻炒，动作行云流水。一勺特制酱料，让粒粒米饭瞬间裹满诱人光泽与馥郁香气。配菜在锅中跳跃，碰撞出“滋滋”的生活乐章。顾客渐多，她一边专注烹饪，一边热情招

呼，脸上始终挂着真诚笑容。我点了一份炒饭，坐在旁边临时搭建的简易餐桌上，关注着这一切。

孩子在餐车角落的简易摇篮里，偶尔咿呀哭闹，她便迅速停下手中动作，温柔安抚。那眼神瞬间从干练切换为无尽柔情，轻轻哼唱几句童谣，待孩子重归安静，又转身投入忙碌。冬日寒风凛冽，双手冻得通红，仍稳稳握住锅铲。周边的其他商户知晓她的不易，偶尔帮忙照看孩子，递来一杯热水，这些点滴温暖，让她在艰辛路上倍感慰藉。

回家路上，我在想，或许她会畅想孩子未来，想象生活慢慢变好。她没有惊天动地的壮举，却以日复一日坚守，诠释“认真生活”的真谛。

毛佳凯

你认真生活的样子，真帅

每天为孩子精心准备三餐的父母，用爱编织着家庭的温暖；穿梭在大街小巷的快递外卖小哥，用速度传递着城市的温情……这些小故事汇聚起来，就是时代的声音。

“这边怎么有卖烧饼的？”烧饼摊是在一次和妈妈的散步中发现的，那时候以为是个流动摊位，便没在意。几天后再一次路过那条街，烧饼摊还在原位，虽然不起眼却吸引了不少行人驻足，打听后得知，这是边上餐饮店的“附属业务”。正好有这门手艺，就做做点心。”烧饼小哥热情介绍，“我们店里的很多老客户，用完正餐都会顺便带一个烧饼走，都说味道好。”烧饼口味很多，有香葱猪肉饼、梅干菜饼、白糖饼……我也经不住烧饼扑鼻而来的香气，便买了一个尝尝，果然外酥里嫩，好吃极了。

自那以后，我经常趁着散步买烧饼吃。我注意到不远处有一只被拴着的小狗，好像每次都在那里坐着。“这只小狗是你们养的吗？”“对啊，每天带着它一起来上班，它叫milk。”原来这是烧饼小哥养的。我试着呼唤它的名字，它朝我激动地摇尾巴。后来天气越来越冷，小狗有了一个小垫子，它还是一直乖乖等着主人下班。

还有一些细节也深深触动了我。有一次我买好烧饼，急着去拿快递。我刚跑两步，烧饼小哥便立马叫住我，“稍等，还有一个没做好。”多亏他的提醒，不然我就漏拿了。天气冷的时候，他会先招呼我去店里坐着等，让我感到心里暖暖的。

做烧饼工作很辛苦，但烧饼小哥总是面带微笑，迎接每一个客人，我感觉到他对生活的热爱。他用自己的方式，传递着正能量。你认真生活的样子，真帅！

张戴怡

认真生活向光而行

去年年底，电视连续剧《我是刑警》热播，在浓厚的时代背景下，再现了一线刑警的真实的工作与生活，让观众心生敬意和感动。

其实，每个人都是时代的一分子。让人产生暖意的事，许多就发生在我们的周围。每当我看到环卫工人默默挥动着扫把，交警冒着烈日严寒指挥交通，绿地里年轻妈妈陪护小孩玩耍，做儿女的推着轮椅里的老人，还有老年大学里一群不服老的学员……都让我情不自禁觉得，他们都是认真生活，心中有光的人。

生活给我们每个人一天二十四小时，就这一点来说，是公平的。除去吃饭、睡觉，怎么度过，却大有讲究。可以无所事事，混混日子，也可以做一点有益的事，过得有意义。想一想，一年三百六十五天，若能活到百岁也就是36500天，这一遭，做个“小混混”，有何价值？我每天，除却散步，看两三个小时的书和报刊，是必不可少的；退休后的十年一直跑医院看望年迈的父母，他们过世后，又常去敬老院，为患渐冻症的胞妹按摩；我还要写作，承担一点社会工作……我觉得，想闲也闲不下来。

去年夏天，我做了白内障手术，豁然感到明亮，路遥的长篇小说《平凡的世界》，十天读完，读得感慨动容，写了三千多字的读后感。以认真的态度生活，你就会有事干。这几天，我在看陀思妥耶夫斯基的《死屋手记》，读到一段主人公的心理描写：“我觉得劳动能够拯救我，能够增强我的体质。精神上经常不断的烦躁不安，神经质的激动，狱室里的窒闷空气，这一切都足以把我彻底毁掉……我常常这样想，‘体质增强了，出狱时就会身体健康，精神饱满，强壮有力。’一个人在监狱里，对生活还能抱着乐观积极的态度，何况我们呢？”

时代需要每个人推动，才能形成合力。你的努力，即便不起眼，也与时代有着丝丝缕缕的联系。泰戈尔说：“把自己活成一道光，因为你不知道，谁会借着你的光，走出了黑暗。请保持心中的善良，因为你不知道，谁会借着你的善良，走出了绝望。”生活中，我们有种种不如意，有困难和挫折，但只要真诚付出了，总有一道光线会为你投来。

王雅军

认真生活，与时代共振

在移动互联网普及和信息过载的今天，从融化的北极冰雪到非洲大草原的动物迁徙，我们对于远方从来不乏了解。但是对于自己的日常生活，却显得逐渐淡漠和陌生。如此一来，与时代也无法产生共振。

新的一年已经开启，认真生活才是最重要的。日常生活远比我们想象的重要，日常中有故事，有微弱的声响，汇聚起来，就是历史，就是时代的声音。天还未亮就出现在大街上的环卫工人、每天绞尽脑汁为孩子准备一日三餐的父母、脚不着地穿梭在大街小巷的快递外卖小哥……那些认真生活的人，才是最美的时代画卷。

