

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。

——雪

所谓伟大,就是将平凡的梦想坚持到底,认真生活每一天。

——牛马吉吉

生活从来不易,但只要你认真对待,幸福总会处处留下伏笔。

——魏晓

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。

——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

## 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、事业单位招聘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

## “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

# 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

## 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。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

