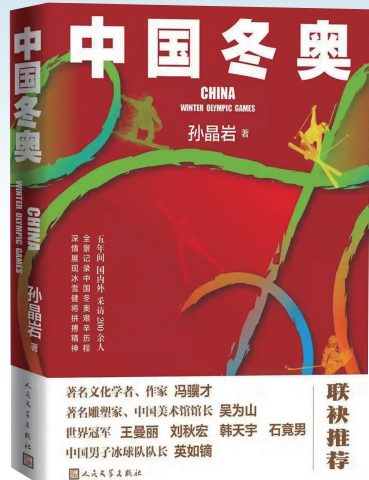


## 阅读丈量世界 读书点亮生活



读完孙晶岩的长篇纪实文学《中国冬奥》，我的内心被深深触动。作者历时五年、走访百余位亲历者，全景式呈现北京2022年冬奥会从申办、筹办到圆满举办的全过程。这不只是一场冰雪盛会的记录，更是一曲平凡人铸就非凡的时代赞歌，让我对坚守、责任与工匠精神有了更真切的理解。

书中不仅将目光聚焦于赛场上的高光时刻，更投向无数默默奉献的普通人：日夜

平凡铸就非凡  
——读《中国冬奥》有感

李 斌

奋战的场馆建设者、精益求精的技术保障人员、默默坚守的运行与服务团队、刻苦训练的运动员与教练员。他们身处不同岗位，却怀着同样的初心，用日复一日的付出，托举起这场举世瞩目的冰雪盛宴。

作为一名普通职工，我格外能体会书中对“流程、标准、细节、坚守”的刻画——运行工作没有惊天动地的壮举，却容不得半点疏忽，每一次设备调试、每一次流程优化、每一次应急保障，都是对责任的践行，对初心的坚守。

书中最打动我的，是平凡岗位上的执着与担当。冬奥场馆建设要攻克无数技术难题，将绿色、科技、节俭理念贯穿始终；运行团队顶着严寒与压力，保障赛事流畅运转；运动员们在冰天雪地中反复打磨动作，用汗水浇灌梦想，哪怕受伤也绝不言弃。这些故事让我明白，冬奥荣光从来不是一蹴而就，

而是无数人以“功成不必在我，功成必定有我”的信念，在各自岗位上深耕细作、久久为功。长跑没有捷径，唯有一步一个脚印坚持；冬奥没有奇迹，唯有一环一环扎实推进。

在书中，我仿佛看到了自己的影子。我们或许不是聚光灯下的主角，却在平凡岗位上承担着不可或缺的责任。《中国冬奥》让我懂得，伟大出自平凡，平凡造就伟大。无论身处什么岗位，只要秉持专注、坚守、担当的精神，把每一件小事做好，把每一项任务落实，就能在平凡中书写不凡，在坚守中实现价值。

在今后的工作中，我将以冬奥建设者、保障者为榜样，把冬奥精神融入日常，立足岗位、精益求精，以严谨态度对待每一项工作，以坚守之心面对每一次挑战，在自己的“赛道”上不断前行。

（作者单位：宏晟电热公司）

守住心底的童真与温柔  
——读《小王子》有感

王婷婷

翻开《小王子》，仿佛走进了一个澄澈又温柔的童话世界，没有复杂的情节，没有华丽的修辞，却用最简单的文字，道尽了关于爱、孤独、责任与成长的真谛。这本书看似是写给孩子的童话，实则是写给每一个成年人的心灵寓言。

小王子来自一颗小小的星球，星球上只有三座火山、一朵骄傲又脆弱的玫瑰，还有不断生长的猴面包树。他精心照料着那朵玫瑰，为她浇水、除草、挡风，可年少的他不懂如何表达爱，也读不懂玫瑰藏在傲娇外表下的温柔心意，最终带着迷茫与失落，开启了去往各个星球的旅行。

他先后遇见了国王、虚荣的人、商人、点灯人、地理学家，这些大人都活在自己偏执的世界里：国王沉迷于统治一切，却连自己的星球都无法掌控；虚荣的人只听得见赞美，活在虚假的认可里；商人整日忙着数钱买星星，却从未真正拥有过任何东西；点灯人机械地重复着点灯熄灯的动作，盲目又固执。他们都被功利、虚荣、刻板裹挟，忘记了生活原本的样子，变成了“奇怪的大人”。

直到小王子来到地球，在沙漠里与飞行员相遇，遇见了驯养他的狐狸，才渐渐懂得了“驯养”的意义——建立联系，付出责任，用心去感受。他终于明白，自己星球上的玫瑰之所以独一无二，不是因为她比世间所有玫瑰都完美，而是因为他为她付出了时间、倾注了真心，承担了专属的责任。

我们每个人，都曾是怀揣纯真的小王子，对世界充满好奇与热爱，眼里的一切都简单又美好。可随着慢慢长大，我们渐渐被世俗的规则裹挟，开始追逐名利、地位、财富，变得浮躁又功利，渐渐丢掉了心底的温柔与真诚，忘记了自己最初的模样。

书中最让我动容的，是小王子对玫瑰的执着与牵挂。他走过万千星球，见过无数娇艳的玫瑰，却始终心系自己那朵平凡的小花，正是真心与责任，让这份陪伴变得无可替代。这也让我懂得，真正的爱与美好，从来不是轰轰烈烈的遇见，而是细水长流的陪伴，是心甘情愿的付出，是懂得珍惜与守护。

《小王子》就像一面镜子，照出了成年人世界的浮躁与迷茫，也守护着我们心底最后的童真。它提醒着我们，无论走多远，都不要忘记自己为何出发，无论生活多么忙碌，都要用心去感受身边的美好，守住内心的温柔与纯粹，在繁杂的世界里，活成自己喜欢的那样。

（作者单位：西部重工公司）



读完刘楚昕的《泥潭》，心头久久激荡。书中以“泥潭”隐喻人生困境与时代裹挟，写尽人在迷茫、挣扎、沉沦与觉醒间的拉扯，更道出一个朴素真理：泥潭从不是终点，而是淬炼心性、认清自我、重新出发的起点。

《泥潭》写尽困境中的挣扎与迷失，更写透绝境里的坚守与觉醒。人难免陷入人生

泥潭深处见真知  
——读《泥潭》有感

汪 磊

活的泥沼，或因迷茫而徘徊，或因挫折而退缩，或因浮躁而迷失。但真正的成长，从不是逃避泥潭，而是在泥潭中站稳脚跟、看清方向、积蓄力量。这与我们酒钢新入职大学生的成长之路高度契合：从象牙塔到生产一线，从书本知识到实操技能，从学生身份到职场角色，我们都要经历一段“扎根”的阵痛。见习时的陌生、设备工艺的复杂、班组作业的严谨、戈壁环境的磨砺，都曾让我们忐忑不安，仿佛身陷无形的泥潭，不知如何迈步。

但酒钢的沃土，给了我们走出泥潭的底气与力量。初入企业，军训磨砺意志，培训明晰方向，师傅手把手传帮带，同事暖心相助，“铁山精神”在师徒相授、岗位坚守中代代传承。我们渐渐懂得，那些看似枯燥的巡检、重复的操作、严苛的标准，不是束缚我们的泥沼，而是夯实根基的底气；那些遇到的难题、犯下的失误、经历的挫折，不是困住脚

步的枷锁，而是提升能力的养分。正如《泥潭》中所言，踩过的泥会变成脚下的路，淋过的雨会滋养心里的花，摔过的跤教会我们站得更稳。

作为新入职大学生，我们更应读懂《泥潭》背后的担当与使命。酒钢六十余载风雨兼程，从戈壁荒滩到钢铁脊梁，一代代酒钢人在困境中创业、在坚守中奉献、在创新中突破，用青春与汗水书写了“铁山精神”的传奇。今天，我们接过接力棒，更不能被职场的“小泥潭”吓退。我们要以书中人物的觉醒为镜，摒弃浮躁、沉下心来，扎根班组、钻研技能，把理论知识融入生产实践。

作为新时代酒钢青年，我们要走出迷茫的泥潭，扛起钢铁人的担当，用实干诠释初心，用专业赋能发展，让青春在酒钢高质量发展征程中，百炼成钢、熠熠生辉。

（作者单位：宏兴股份动力厂）

## 在字里行间遇见更好的自己

任 刚

读书，是灵魂在喧嚣尘世中寻得的一方静谧净土，也是思想穿越古今、对话智者的无形桥梁。在字里行间，我们不仅能汲取知识的养分、拓宽认知的边界，更能于潜移默化中涵养心性，让原本平淡的日子因思考而厚重。

对于奔波在巡检一线的工作者而言，每天与冰冷的仪器、枯燥的数据打交道，重复的操作容易让人陷入倦怠，而书页的翻动，恰如一阵清风，吹散了心头的疲惫。从《论语》中“士不可以不弘毅”的箴言里，我们读懂了在设备故障前绝不退缩的担当；散文里那些关于市井烟火的描写，让我们在严谨的计量标准之外，重新触碰到生活的温度。

读书更是自我提升的阶梯。在快节奏的工作压力下，十几分钟的阅读时间看似微不足道，却能在日积月累中沉淀出强大的力量。当我们为复杂的校准难题焦头烂额时，书中的逻辑思维能帮我们理清思路；当我们对未来感到迷茫时，智者的人生感悟能为我们指引方向。它让我们在专注于仪器精度的同时，也不断拓宽着人生的维度。

在这个信息碎片化的时代，能够静下心来读一本书，本身就是一种修行。愿每一位维检人都能在书香中浸润心灵，以更从容、更专注的姿态，在平凡的岗位上创造不平凡的价值，奔赴工作与生活的每一段精彩旅程。

（作者单位：检验检测中心）

## 从焦虑到从容

## ——读《每周健身两小时》有感

胡善舒

身体的疲惫从不是无端而来，就像体能的衰退并非不可逆转，我们不必因体态变差、精力下滑而焦虑内耗，只需找到科学的方式，用碎片化的坚持唤醒身体活力，这种适配职场人的健身认知革新，正是《每周健身两小时》这本书带给我的核心启示。

《每周健身两小时》是专为忙碌人群打造的健身指导佳作，作者立足现代职场人生活常态，深耕高效健身与健康管理领域，以无数普通上班族的健身实践为参考，打破了“健身必须耗时耗力”的固有认知，提炼出一套低门槛、易坚持、高效率的健身方案，为被工作与家庭占据时间的人，勾勒出清晰可行的健康提升路径。

身处忙碌的职场，兼顾家庭与工作的我们，渐渐在日复一日的伏案工作、少有运动的生活里，忽略了身体的细微变化。年轻时精力充沛、跑跳运动、熬夜休整都毫无压力，可随着年纪增长，代谢逐渐放缓，体重悄然上涨，高血脂、脂肪肝等亚健康問題也慢慢显现，就连陪伴孩

子嬉戏玩耍，稍稍跑动便气喘吁吁、力不从心。看着孩子肆意奔跑、活力满满的身影，我越发意识到健康的重要性，也满心想要改变现状，却总因工作生活节奏紧凑，难以挤出大块时间泡在健身房，一次次尝试健身，又一次次半途而废，始终找不到适合自己的健康调理方式。

直到认真品读《每周健身两小时》，我才彻底走出了健身的误区，找到了平衡工作、家庭与健康的最优解。书中倡导的高效碎片化训练理念，也让我把慢跑、健康跑、平板支撑、靠墙静蹲这些自主可控的运动，真正融入了每日生活，再搭配科学的健康饮食，不用泡健身房、无需专业器械，每周投入两小时，就能通过科学运动改善体能、调理身体，完全契合我们的生活节奏。

以往我总误以为，健身就要大汗淋漓、高强度付出，结果不仅难以坚持，还让身心倍感疲惫。而这本书让我明白，健身贵在循序渐进、科学适度。清晨或是傍晚的超慢跑、健康跑，步伐舒缓又不伤关节，既能唤醒身体活力，又能放

松紧绷的身心；工作间隙或是居家闲暇时，几分钟的平板支撑、靠墙静蹲，能针对性改善久坐带来的核心无力、腰膝不适，无需占用整块时间，就能长期坚持。与此同时，我也跟着书中的理念调整饮食，摒弃油腻重口，而是规律三餐、均衡营养、少盐少糖，用健康的饮食习惯配合温和运动，双管齐下调理身体。坚持一段时间后，我真切感受到了身体的积极改变：体重稳步下降，身体的臃肿感渐渐消退，亚健康状态得到明显改善，陪孩子玩耍时不再气喘吁吁，日常工作也更有精气神，彻底告别了以往的疲惫慵懒。

《每周健身两小时》用最实用的方式，让我懂得健康管理从来不是难事，不必急于求成，只需找对方法、长久坚持。往后的日子，我会把这份运动与饮食兼顾的健康习惯坚持下去，以健康的体魄、积极的状态，从容应对新挑战，用心陪伴家人，把平凡的日子过得更饱满、更舒适的状态。

（作者单位：物流公司）