

不怕吃苦 生活才不会苦

1

之前带过一个实习生小范，师范院校本科毕业，加上专业对口，领导对她的期望还是挺高的。可实习期结束时，学校第一个辞退的就是她。

平时，小范上午跟着我听课，下午参加学校新人的教学研讨磨课。每周四，所有实习生再各自准备一节公开课，学校领导挨个儿听课评课。只要紧跟学校进度，平时肯再下点功夫，到实习期结束，转正肯定没问题。

可小范的问题就出在听个课三天打鱼两天晒网，备个课也不愿多下功夫。该做PPT时，偷懒不做；该查的资料不查，导致知识点领悟不透，每次讲课都磕磕绊绊、效果不好。

经常听到小范在办公室抱怨，工作太累了，又得备课、又得磨课，一节课得试讲好几遍，还有各种杂事，简直要命。偶尔加个班，小范更是找各种理由推脱。

最后，别的小伙伴都留了下来，只有小范被辞退了。

无论想入哪一行，都少不了付出时间和精力。一味害怕吃苦，选择抱怨和逃避，被淘汰就是迟早的事。

就像小范，看似逃避了工作上的苦，可她的每一次投机取巧，都将限制她的成长。到头来，不仅自己丧失了斗志，还距离人生目标越来越远。

生活确有苦的时候，可真正的苦，在于不愿意吃苦。只有不怕吃苦



吃的苦，才可能收获该收的果。

2

在我老家附近，有一对夫妇是出了名的吃苦耐劳。

印象中，在我上初中的时候，他们就骑个三轮车，挨个村落实蔬菜。无论刮风下雨，每天早上到我家门口时，时间都不超过七点。

我们老家离蔬菜批发市场比较远，来回需要两三个小时，要想批发到新鲜蔬菜，就要早上两三点钟起床往市场赶。

原本以为，蔬菜批发回来直接卖就行了，多简单。后来我才知道，蔬

菜批发回来，还要整理成易卖的小捆，把好的差的分开来卖。很多蔬菜容易蔫掉，还需要不断打理才能卖上好价钱。没有一点吃苦精神，是很难坚持下来的。

可他们一坚持就是十多年，这其中的艰辛，恐怕只有他们自己最清楚。

前段时间回老家，正好碰上他们家新店开业，我去捧了场。看到夫妇俩满面笑容，我终于明白了：吃得了生活的苦，才能尝得到生活的甜。那些吃过的苦，后来都变成了生活对他们的馈赠。

3

其实，谁真的愿意吃苦呢？不过是知道每一分苦都有它存在的意义，或是让我们更强大，或是让我们的生活更美好。

当然，很多时候也并不是说非要吃多大的苦才能过上自己想要的生活，而是当我们还能为自己的人生搏上一搏的时候，就不要让自己过得太安逸。

一个人越是想着如何少吃苦，越是会吃更多生活的苦。

生活向来是公平的，过早为自己选择一条安逸的道路，只会让自己越来越习惯于平庸。如果能在该吃苦的时候选择不畏惧吃苦，生活才会越过越精彩。

请相信，你不怕吃苦，生活才不会苦。

据人民网

动动脑

你博学吗？来试一试



横向 1.称颂岁首的吉祥话，表示阳气逐步超越阴气，冬去春来，万物复苏，出自《易经》。2.湖北水产一绝，产于湖北清江库区。3.南亚岛国，首都马累。4.指用以计量事物的件数或表示事物次序的数。5.豫剧表演艺术家，原名张妙玲。代表作有《花木兰》《拷红》《红灯记》等。6.汉成帝的第二任皇后。7.充满于羊膜腔内的液体。8.指水的凝固点，即水由液态变为固态的温度。9.指分子中含有两个以上环氧基团的一类聚合物的总称。10.太阳系八大行星之一，是太阳系由内往外数的第四颗行星。11.南宋文学家、史学家、爱国诗人。主要作品《剑南诗稿》《渭南文集》《老学庵笔记》。12.一种存在于人体中的血清蛋白。13.明长城的东北关隘之一，位于河北省秦皇岛市东北，又称榆关。

纵向 一、传统京剧剧目，又名《焦赞发配》，取材于《杨家将演义》。二、皮克斯动画工作室制作的第十部动画电影，由彼特·道格特执导。三、东汉青铜器铜奔马的别称。出土于甘肃省武威市。四、印度诗人、文学家、社会活动家。代表作有《吉檀迦利》《飞鸟集》《眼中沙》等。五、代替别人写东西。六、法国作家莫泊桑创作的中篇小说，也是他的代表作之一。七、足球比赛中的拖后中卫。八、吉林省东北—西南走向山脉。九、骆宾王《送别》中的一句，上句为离心何以赠。十、一年生或二年生草本植物，气味芳香浓烈，又名桔茗。十一、汽车配件，可自由开启或关闭点火线圈的主要电路。十二、中国传统曲艺，流行于北方地区。一人或两人说唱。用竹板或系以铜铃的牛髀骨打拍。 据《北京晚报》

填填数独

6			2					3
		5				2		
	4						9	
	8		9	5				1
					6			
3			8				4	
	5			9			8	
		4						5
8	9		6	1				7

根据9×9盘面上的已知数字，推理出所有剩余空格的数字，并满足每一行、每一列、每一个粗线宫(3×3)内的数字均含1~9。 晚综

健康园

三月宜早起 运动身体好

广东省中医院大德路总院肺病科、呼吸与危重症医学科主任许银姬表示，免疫力就是中医所说的正气。只要身体正气充足，外界致病因素自然无法进入。阳春三月，应早睡早起，做些运动，利用好天气到空旷人少处晒晒太阳，从而增强自身免疫力。

早起活动 舒展阳气

春天的作息规律讲究早睡早起，在太阳出来的时候，就该起来活动，才能让阳气得到舒展。

无论是慢走、八段锦、太极拳，练习瑜伽，或者拍拍手掌、做做手指操，都可以舒展筋骨。动则生阳。运动了，气血流通了，阳气随之可以得到舒展，流转周身，则邪不可干。

另外，运动带动阳气活跃，身体出汗之时，是肌腠开泄之际，病气也随汗而祛，此时还应注意防寒保暖，



避免因汗湿着凉。

广步于庭 升发阳气

古人提倡“广步于庭”，使阳气周行全身。这提醒我们，应利用好天气适当出去晒太阳。要知道，明媚的阳光堪比“治病良药”，可以杀菌消毒，也能让人心情舒畅。我们可以在家里的阳台上或者去到空旷的地方晒晒太阳。

阳，动动筋骨，但不要到人群密集或空气不流通的地方去晒太阳。注意多晒晒背部，因为背部有统领人体阳气的督脉，晒背就可以很好刺激这条经络的阳气运行，升发阳气，运行周身。

调养脾胃 生发阳气

春季阳气初生，饮食的调养应注意生发阳气，食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等，少食辛辣之物，少吃酸味食品，多吃些甘甜的饮食，如大枣、山药等，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。

枸杞桑葚粥(一人份)

材料：枸杞子10克，桑葚子10克，山药10克，大枣5枚，大米100克。

制作：首先将山药、大枣、大米等熬制成粥，然后将枸杞、桑葚子放入，再煮5分钟即可食用。每日均可服用，建议早餐服用。 据《广州日报》

露一手

小炒黄牛肉



步骤：

1.将牛肉取出，切成丝或片后，放入酱油、生抽、老抽、蚝油、料酒、

花椒粉、姜粉和淀粉，腌制15分钟；

2.锅内倒入油，大概半分钟左右后，加入腌制好的牛肉丝(片)翻炒，变色后立马盛出备用；

3.将香芹切段，小米椒、杭椒、红辣椒、葱切段，蒜切片备用，锅中倒油，油热后放入郫县豆瓣酱、葱段、蒜片炒香后，把切好的辣椒全部放入翻炒；

4.最后加入牛肉丝(片)，大火爆炒后，放入适量的盐和生抽调味即可出锅。 晚综

今天，小编带你来揭秘白米饭最佳搭配之一的小炒黄牛肉的做法。

注意，用的是牛里脊肉，吃起来口感细腻弹嫩，新鲜多汁。

食材：

牛里脊400克，细香芹3根、杭椒2个、红辣椒1个、小米椒2根，蒜4瓣、大葱1截、海鲜酱油1勺、蚝油1勺、淀粉1勺、料酒1勺、盐适量、郫县豆瓣酱1勺、薄盐生抽半勺、花椒粉2g、老抽2勺、姜粉1克