

让生命绽放最美色彩

□屈旌

36岁的邓静是一名乳腺癌晚期患者。经过6次化疗、乳房切除手术和25次放疗后，医生预计她的生命只剩下3至6个月。想拍一张全家福，想看一次海，想爬一次山，想哭一次……邓静确立了“挑战完成100个人生遗憾”主题，把挑战过程用视频形式发在网上。每次挑战成功，她都会在视频结尾说出自己的口号：“有限的生命，无限的可能。”截至4月中旬，邓静已经实现15个遗憾，观看视频的粉丝超过30万。

癌症是目前人们所知的最为严重的疾病之一。虽然说不所有癌症都无法治愈，但在一般观念中，癌症被视为“绝症”，每当提及，人们常常感到恐慌、不安和焦虑。身边如果有认识的人得了癌症，人们更会感到十分悲伤和同情。

但是邓静在视频中呈现的样子，并不像一般人印象中的癌症晚期患者：留着短发的她看上去温柔又干练，时常爽朗灿烂地笑着，浑身散发出一种不会疲倦的活力；和家人一起爬山坐缆车；陪大儿子逛街，满足他的所有心愿；跟母亲讲心里话，两人

一起出门祈福；在情人节给老公做一顿烛光晚餐……在那些剪辑手法简单、封面和文案直白质朴的视频中，她记录着自己完成一个个遗憾的步骤，就像是一步步挥别自己的人生，弥补曾经的空缺，以充实而有意义的余生，给家人和网友留下美好的回忆。

这很像是电影《遗愿清单》中的情节：一位亿万富翁，一位汽车维修工，两个身份、地位悬殊的人，同样身患癌症，机缘巧合之下成为好友。他们在病床上探讨彼此的梦想，决定在余下的日子里一起完成他们的遗愿清单。

生活不是电影，没有那么理想化和戏剧化。邓静财力有限，经常为医疗费发愁。但她拥有家人的爱与支持，也得到了众多陌生网友的鼓励。她拍摄遗愿清单系列视频，既是为了用独特的仪式感，让生命的余晖更加璀璨，也是希望给家人留下念想，同时鼓励那些同样身处困境之中、咬紧牙关对抗命运的人们。

有网友说，打开邓静的一个视频，才看了一分多钟，明明没有什么煽情的言语和画面，却不知不觉泪流满面。越是知道她不幸的遭

遇，越是会被她的坚强和乐观打动。人类有许多美好的情感，是共通的，也是隽永的。虽然素不相识，但我们可以因他人的痛苦而伤感，因他人的幸福而快乐，因他人的坚强而感动。正是有了这样的情感联结，人与人之间才会有那么多温暖的、可爱的、给心灵注入活力的瞬间。

不断完成遗愿的邓静，觉得自己的心越来越充实，“就算有一天真的要走，也没有什么遗憾。”而在有限的生命中，她依然希望用自己的影响力，引起社会对乳腺癌患者的关注，帮助更多被病痛困扰的患者。看着她的一幕幕快乐、一次次满足，我们也领悟到生命的可贵、思考着人生的意义。

每个人的人生之路，最终都会走到尽头，生命因其有限而格外珍贵。珍惜当下，直面自我，热爱生活，不留遗憾，生命就能绽放出最美的色彩。正如邓静在三八妇女节的一次公益活动中给现场女性的寄语：“好好爱自己，永远爱自己。”①2

南都论坛

全国晚报优秀专栏

打破社区工作者成长“天花板”

□陆夷

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发我国首个关于加强社区工作者队伍建设的中央文件——《关于加强社区工作者队伍建设的意见》，从健全职业体系、加强能力建设、完善管理制度、强化激励保障等方面提出具体要求，为广大社区工作者再释政策利好。

社区工作者说起来专业，其实就在我们身边。不久前，社区干部孟二梅获评感动中国年度人物，她的颁奖词这样写道：“是谁在偏僻的角落里，排布下如此可信赖的人？过去无缘相识，因为她平凡，危难中堪当重任，因为她不忘初心。”实现基层善治，需要的正是这样一批又一批的“可信赖的人”。值得欣慰的是，近年来越来越多专业化、年轻化的社区工作者涌现，据统计，在城市社区工作者中，35周岁以下的青年人占到了三四成。

然而，现实中相关激励机制和考核机制并没有跟上，使

得制约年轻社区干部成长成才的“天花板”很难打破。数据显示，截至2020年底，全国社区工作者已达433.8万人，从《社区社会工作服务指南》行业标准来看，他们要重点围绕老年群体、困难群体、特殊人群、流动人口和留守人员服务需求，共有7大项、34小项社区社会工作服务内容。一边是繁重的基层工作任务，一边缺乏上升空间、社会认可度不高、“干多干少一个样”，导致社区工作多被当作“跳板”，招录到岗后流失率高、队伍稳定性不够。

从这个角度看，首次出台如此高级别的文件，提升就业吸引力、岗位认同感、队伍稳定性等深意不难想见。具体来看，《意见》提出，着力建立健全梯次发展、等级明晰、科学合理、运行有效的社区工作者岗位等级序列，构建符合社区工作者工作特点的职业发展路径。同时，强化注重基层和实践的导向，加大从优秀社区工作者中招录（聘）公务员、事业单位工作人员力度。鼓励和支持优秀社区工作者到高等学校、职业院校等担任特聘导师。此外，注重从中发展党员、

选拔人才，符合条件的可入“事业编”，特别优秀的还可以选拔进街道（乡镇）领导班子。从制度设计上，打通了社区工作者的“选培管评”各环节，让他们扎根一线更有方向、更有信心、更有干劲。

此外，《意见》还提出，建立健全奖励惩戒机制、落实薪酬待遇保障、大力宣传社区工作者先进典型等，采取务实措施加大对社区工作者的关爱力度，让社区工作摆脱传统刻板印象，成为更有尊严更体面的职业、事业。还有，针对他们现实中遇到的临时性工作多、考评多等问题，明确要持续深化拓展为基层减负工作，让社区工作者有更多时间、精力为居民群众服务。

基础不牢，地动山摇。把社区工作者队伍建设摆在更加突出的位置，对于推动拓宽高校毕业生就业渠道，提升城乡社区治理和服务水平具有重要意义。近五年来，全国社工证考试报名人数呈爆发式增长，从2018年的42.45万，到2022年的约89万，让人直观地看到发展壮大基层治理力量的可观前景。期待越来越多有知识、有本领、有技术的年轻人加入社区，让他们在基层一线历练成才、绽放芳华。①2

每日箴言

南阳华龙高级中学 告诫广大学子——

- 事业上要得寸进尺，生活上应适可而止。
- 我的人生需要你指点，但不需要你指指点点。
- 宁可装傻，也不要自作聪明。
- 你给生活意境，生活也就给你风景。
- 天才的悲剧在于容易被小而舒适的名望所束缚。
- 我们可以彼此理解，然而能解读自己的只有自己。
- 两种事应该少干：用自己的嘴干扰别人的人生；靠别人的脑子思考自己的人生。
- 别人对你说的话、做的事，并不能决定你是什么样的人；你对别人说的话、做的事，才能决定你是什么样的人。
- 做对的事情，比把事情做对重要。
- 身安，不如心安；屋宽，不如心宽。
- 真想干总会有办法，不想干总会有理由。
- 用时间来充实自己，就没有多余时间来抱怨了。
- 平时不劳动的人，一生都没有节日过。
- 不为浮华所惑，在认定的道路上努力追求单纯的梦想，随之而来的将是丰厚的人生。
- 对我们来说，有一个四字魔咒是永远绕不开的。只要有人对你说出这四个字，你就会中邪般地买票去最坑爹的景点、玩命爬上最艰险的山峰、吃下最难吃的餐馆饭菜……这四个字就是——来都来了。
- 对的态度会带你走向对的路。
- 看淡不是无欲无求，也不是不思进取，而是看得透得失，坦然随缘，顺势而为。
- 黄金周外出旅行只能看到两个“景点”：一个是人山，一个是人海。
- 懂得善待才能相守，珍惜当下才配拥有。
- 朋友的作用：使你的快乐加倍，痛苦减半。
- 将你击垮的不是压力，而是你承受压力的方式。
- 脾气谁都有，但永远都不要让你的脾气比本事大。
- 安全第一，口碑第二，效益第三。
- 少几分激情，多几分从容与淡定；少几分智慧，多几分善良与慈悲。
- 幸福不是一个地点，而是一个方向。
- 被真相伤害好过被谎言安慰。
- 避免失望的最好办法，就是不要将全部希望都寄托在别人身上。
- 所谓经验，不过是走错的路，信错的人，还有那些或深或浅刻在心上的伤痕。
- 快乐的人，并不是总能遇到快乐的事情，而是总能在繁杂的事情中找到快乐。
- 许多人在坚持他们选择的道路时非常固执，却很少在追求目标时也保持固执。

——摘自图书珍藏书目郭同春校长编著的《精粹语言汇编》

快人快语
全国晚报优秀专栏