

有一种智慧,叫冷处理

□月月



1 人生在世,被误解、被非议都在所难免。有人想不通,选择生闷气;有人必争辩,选择论是非;有人气不过,选择斗到底。

殊不知,发脾气是本能,但选择不发脾气才是本事。当心有怒气时,冷静下来再处理,才是最聪明的做法。

人在生气的时候,往往控制

不住自己的情绪,这样不仅不能解决任何问题,受伤最深的往往还都是自己。生气,是世上最愚蠢也最没用的事,只会把我们拖入负能量的深渊。

人活一辈子,若凡事能看开一点,烦恼自然也就少一点。没必要为了别人的过错来惩罚自己,也没必要因为一时的冲动而伤害自己。

退一步海阔天空,忍一时风平浪静。拥有好心态,你才是人生真正的赢家。

2 生活中,情绪犹如一把双刃剑。控制得当,它可以让人身心愉悦,还可以提高我们的行动效率;控制不好,它就会使人难受,让我们变得暴躁冲动。

其实,情绪本身是没有好坏之分,伤害我们的只不过是不当的管理方式罢了。

只有学会控制情绪,才能控制人生。遇到快乐无须压抑,分享出去可以让快乐加倍;心生愤怒果断控制,否则只会到处传染。一个人,控制得了自己的情绪、安放得了自己的心情,人生才有赢的局面。

学会缓解与接纳,做一个情绪稳定的人,别让情绪这把双刃剑伤人又伤己。

3 冷静是一种优雅的姿态。当一个人在愤怒时,能够做到不急躁、不让矛盾升级,是一种可贵的能力。如果还能做到理智思考,给自己回旋的余地,更是一种强大自信的表现、一种为人处世的修养。

正所谓事急则缓,事缓则圆。冲动行事,事后多半只会为自己的鲁莽而后悔。当我们无法改变别人时,不妨试着去改变自己,把矛盾放一放,把愤怒收一收,学会冷处理,是一种难得的智慧。

虽然人生在世都有烦恼三千,但只要冷静处之,就没有过不去的坎。

相信吧,阴霾终会散去,阳光总会到来。

R 人生感悟
enshengganwu

幸福

□赵洪雷



幸福的含义,很难有精准的定义,但却是我们一直追求的。往往仿佛与我们失之交臂,其实就潜藏在生活中的某个角落。

记得很小的时候,每逢晚上是我很幸福的时候,因为我可以依偎在母亲怀里,让她抚摸着我的头,慢慢进入梦乡。再大些,幸福就是喜欢和哥哥在床上唱着跑调的歌,我是很会串歌的,因为每首歌只会唱几句,每次母亲总是笑着过来说:“别唱了,像挨打了一样。”但我还是唱,唱累了,嘴角是带着微笑入睡的。

后来上学了,一篇童话故事《幸福是什么》让我明白了,通过自己的劳动给别人带来好处就会感到幸福。

初中学到毕淑敏的《提醒幸福》,知道了“幸福不喜欢喧嚣浮华,常常在暗淡中降临”。

参加工作后,做了一名和父亲一样的人民教师。我一直在寻找做一名教师的幸福,初为教师时,出去都不好意思说自己是教师,因为社会上有人说,教师是数豆浆的人。

后来,父亲常常告诉我,

做教师就是要默默奉献,潜心课堂,幸福就在课堂中,在你奋笔疾书时,在你为学生答疑解惑中。

渐渐地,我熟悉了课堂,爱上一个个鲜活的生命,也逐渐适应了教师的身份和职责。

几年来,送走了一届又一届的学生,头脑中也渐渐留下很多难忘的瞬间,有“个子矮,上台批改其他学生作业,奋力一跳,打上漂亮对号的任学生”,有“拔河比赛,把鞋顶破的一群孩子”,有“为争卫生宿舍,把被子叠成豆腐块的四大天王”,有“毕业多年,在外地工作,却在节假日,在QQ留言祝福的同学们”,有……

往事历历在目,此时,我笑了,开心地笑了。我知道,这就是幸福,一个教师的幸福。那个在心中不停反问的问题,此刻在心中有了清晰的答案。

幸福有梯形的切面,它可以扩大也可以缩小,就看你是否珍惜。

记得要“常常提醒自己注意幸福,就像在寒冷的日子里经常看看太阳,心就不知不觉暖洋洋,亮光光”。

J 精粹短文
ingcuiduanwen

存什么

□徐竟草

很多人到了中年后,会更加努力地赚钱,除了要养活家中的老人和孩子外,还想着要给退休后的自己存点钱。

这个想法没错,可一旦我们的大脑里有了要存钱的强烈念头,也就同时存入了压力:我们开始为如何能存到钱,烦恼、纠结,然后进行各种尝试

和努力,以期待能增加收入。在此过程中,很可能忽视了健康,身体也就容易出问题。

如果我们能换一种思维,像考虑如何能存到钱那样,去考虑怎样才能在退休后保持健康,我们就会从现在开始为之做各种准备——这或许可以称为“存健康”吧。



R 人生百味
enshengbaiwei

快乐,为自己

□许道军

伏案工作一段时间后,我决定下楼走走。正值周中,上班族多在单位,小区停车位空空荡荡,周遭一片安静。两条河流环绕小区,在两水交汇处盖了凉亭,锦上添花。走在干干净净的沿河小道上,心旷神怡,不由赞叹岁月静好。

然而很快乌云密布,大雨如注,从河边到居民楼不到20米,难以“飞越”。正所谓:来时好好的,现在回不去了。情急之下,我钻进了凉亭。

凉亭我是从来不去的,倒不

是没有赏雨观月的雅兴,而是里面总是有老人聊天、打牌,或做别的什么,无论阴晴雨雪。有意思的是,老头儿老太太们仿佛也男女有别,男的跟男的玩,女的跟女的玩,比如今天的十几个老太太,分三拨在打扑克。此刻我,一个男的,缩在角落里,好不尴尬。

然而我想多了,她们头都不抬,没有一个人关心我的存在。桌面没有钱币,但也不因没有彩头而敷衍,她们全程

兴致盎然,浑然不知身外有事,旁边有人,令人好生羡慕。有那么一刻,我想提醒她们:下雨了,要不要收衣服?窗户有没有关上?孩子们的玩具车是不是还在雨地里?我甚至想到:雨这么大,屋子漏不漏?想到此处,心有些疼,我想起了远千里之外的老房子,想起我的老妈妈。此刻,我妈妈在干什么呢?在锻炼吗?在午睡吗?在喝药吗?或者跟玩伴们打扑克吗?当然,她是文盲,不会打

扑克。

我和妹妹不关心她打不打扑克,只关心她有没有锻炼,有没有按时吃药,有没有好好吃饭,并且一直告诫她:别的什么也不要,只管保养好身体……身体好,不给我们添麻烦,就是对我们的贡献。她总是怯生生地回答:会的,会的,我要身体好好的,快快乐乐的,不给你们添麻烦。我脸上忽然有些发热,妈妈身体好、快乐,就一定是、一定要为了我们吗?她活着的意义就在于此吗?为什么不能为自己身体好、为自己快快乐乐?如果不快乐、不舒服,她会不会因此自

惭形秽,暗中悲叹她的快乐和健康不属于自己,而属于我们?我们爱她,是多么自私啊,她只是我们尽孝的“工具”!

此刻,我多么希望这十几位老人中有一位是我妈妈,自得其乐,不必操心为儿女“做贡献”而殚精竭虑,也不担心给儿女们“带来麻烦”,成天如临大敌。

当年,我们曾经在父母那里,因不愿意成为“别人家的孩子”而叛逆。现在,我也希望父母们不必为了儿女,一定要成为“别人家的老人”而暗中努力。快乐为自己,快乐做自己,这是他们的权利,也是每个老人生活的真正意义。