

R 人生感悟  
enshengganwu

# 如果生活有点苦,就给自己加颗糖

□林希言

1

生活中,总有些鸡毛蒜皮的琐事,让人烦恼无比;工作中,总有些事与愿违的瞬间,让人委屈不已。

但很多时候,生气不过是拿别人的错误来惩罚自己。与其沉湎于坏情绪中,不如学会把心情照顾好。要知道我们来到这世上,不是为了和谁怄气,也不是为了争个输赢,倒不如结有缘之友,赏宜人之景,吃美味佳肴。

失意时,给自己一些鼓励;难过时,给自己一抹微笑;孤独时,给自己一个拥抱。学会放下、看开、想开,内心充满阳光,日子自会越过越顺。

2

无论过去是悲伤还是喜乐,已一去不复返;无论未来是辉煌还是黯淡,一切都是未知的。

如果总是往回观望,就很難走好当下的路;如果总是杞人忧天,又会无端滋生困扰。昨天和明天的太阳,都晒不干今天的衣裳。时光是良药,会悄悄帮你疗愈所有的伤口。

每次选择都有遗憾,每个遗憾也都有转机。倘若成天自怨自艾,只会把生活过成一



出苦情戏;不如乐观面对,暂时失意也可以变成岁月静好。

过好当下的分分秒秒,既往不恋,当下不杂,未来不惧,方不负这只有一次的人生。

3

每个人都会经历失意的时刻。也许是求学时的迷茫,也许是工作时的无助,都会令我们感到彷徨。

幸好,生活虽苦,但不是时时苦,也不是事事苦。无论置于何种境地,我们都要学会给自己加糖。

这一颗小小的糖,可以

是触手可及的“小美好”。把家里整理到焕然一新,亲手为自己做一顿可口的饭菜,亦或是窝在沙发里听一首美妙的音乐。这些都会提升我们的幸福感。

这一颗小小的糖,也可以是专门打造的“仪式感”。抽出时间去见见一直想见的人,做一项从来没尝试过的运动,为需要帮助的陌生人提供帮助。多给生活加点糖,就会多一份满足与期待。

每天吃一颗糖,然后告诉自己,今天的日子,果然又是甜的。

N 耐人寻味  
airenxunwei

## 看 见

□莫小米

不同的职业,看见的世界不一样。

一名基层法院的家事法官,一年经手两百多件离婚案,不免看见许多的扭曲与撕扯、冷漠与谎言。

做家教的大学生,常常目睹孩子的无奈、家长的焦躁,以及随着孩子分数高低情绪起落无常,两代人剑拔弩张。

而当一名保险理赔员,常常要和骗保者斗智斗勇,几乎要有侦探的头脑。

他看见骗车险的案例,多到什么程度?有一家汽修厂附近酒店地下停车场的一根柱子,在两年零三个月的时间里,被不同车辆碰撞多达54次。有两个“陌生人”,在2017年到2019年间开车互相碰撞了七次,制造交通事故,索取高额赔付。

还有更疯狂的。有人自残,切掉大拇指冒充被狗咬。有人杀人,一辆车在高速路上自燃,一个女人被烧死,其实是借高利贷的丈夫给妻子下了药,想获得赔偿还债。

见多了恶的人,更容易被善打动。有个客户见一陌生孩子往马路上跑,他跑过去把孩子揽住,自己被车撞了,造成骨折。家境贫寒的他来申请理赔,理赔员很感动。有对父母一心要治好患白血病的孩子,没有一丝放弃的念头,甚至把家里的沙发都卖了,理赔员上门都没地方坐。虽说

保单只有10万元,对治疗白血病来说微不足道,但那家人的信念,比保额要大得多。上门的理赔员都自掏腰包捐了款。

有一本书是17位肿瘤科女医生亲口讲述的,她们的工作,就是面对病痛与死亡。

一对中年夫妻,一直很恩爱,女人患了晚期胃癌,男人放下所有工作照顾她。可是有一天,医生看见这位男家属在楼道里哭,问他,他说:“她刚刚扇了我一耳光,仅仅因为粥太烫了。患病,为什么就像换了一个人?”

医生劝慰说,身患重病的人,受着疾病痛苦折磨,性情可能会完全颠覆,挑剔,发脾气,不可理喻。你不妨这样想,这就是老话所说的“不留念想”,人到最后要离开时,用折磨人的方法让亲人割舍,让你在她走后快点从悲伤中走出来。她是对你好啊。

男人释然,更加细心照护,更加爱她。

这番解释,也许对,也许并不,只有看了数十年生离死别的肿瘤科医生,才能这么温情地诠释。医生们明白医学阻止不了死亡,所能做的,只是尽可能让病人有尊严地离开,让孤单来到这个世界的人,在离开前的最后一刻被温柔对待。

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

勺油的援助下,吃村里的百家饭长大的。等大学毕业时,他放弃去省城工作的机会,选择回到从未有过大学生来任教的家乡山村小学执教。他这一感恩的举动感动村里的男女老少,他回村的那天,乡亲们来到村口迎接他,他受到了夹道欢迎。

他在山村小学里忘我地工作,恨不得把所学的知识全部教给这大山里的孩子们,他的努力也赢得学校、学生和乡亲们的交口称赞,也替学校创下了从未有过的好成绩。

不幸的是,后来这位教师确诊患上了白血病。听到这个消息后,乡亲们做出一个坚定的选择,那就是集体筹钱,帮助他治好病。在村里人的努力下,在社会各界爱心人士的帮助下,他完成了骨髓移植手术。在康复出院后,他又坚定地回到了心爱的讲台,回到了大山里的孩子身边。

我离开那座城市已经很多年了,也有很多年没有再回那座城市,那里的人和事有些也已淡忘,但这两个故事却一直浮现在脑海。人们对幸福的诠释因各自对幸福的感受和体验而存在差异,有人因财富而幸福,有人因权势而幸福,有人因情爱而幸福,而在那个子夜清晨,我在电脑前敲下这些文字,在心里默默地重复着一句话:懂得感恩的人是幸福的。

F 非常感受  
eichangganshou

## 懂得感恩是幸福的

□王继怀

那时我还在湘西南的一座城市工作生活。

有一天,正在办公室忙着,我曾经资助过的一位学生,参加工作后特意来道谢。那天,我请他吃了饭,又送他上了回城的火车。此后每年春节,我都会收到这位学生寄来的贺卡和小礼物。

认识这位学生,缘于一次与朋友聊天。朋友说在他们大山的村子里,有一个孩子学习成绩很好,也很懂事,但家里贫困,不准备念高中了。朋友随口一说,却使我想起自己那段坎坷的求学经历,于是与朋友商议决定一

起资助这位学生。

我出生在大山里的一个贫困农家庭,因为家里穷,也曾辍过学。那是读小学四年级的时候,家里实在拿不出钱给我交学费。是我的一位小学老师来我家做家访,替我垫交了学费,让我重新走进校园。在后来的求学生涯中,我也得到过不少好心人的帮助,才使我从那个山旮旯里走进大学校园。

有人说,感恩是一种生活态度,是善于发现美并欣赏美的道德情操,懂得感恩的人会把感恩化作一种积极向上的动力,会把感恩当做自己的人生信条,会把



感恩当做阳光  
人生的精神境界,懂得感恩的人是幸福的。

关于感恩,《诗经》有云:“投我以木桃,报之以琼瑶。”《朱子家训》亦有“滴水之恩,涌泉相报。”唐代大诗人李白也有“桃花潭水深千尺,不及汪伦送我情”的诗句。德国哲学家尼采说:“感恩即是灵魂上的健康。”法国十八世纪启蒙思想家卢梭说:“没有感恩就没有真正的美德。”我国著名数学家华罗庚曾说:“人家帮我,永志不忘;我帮人家,莫记心上。”

父母也从小就教育我们兄弟要懂得感恩,因此我常怀感恩之心,每年都会给有恩于我的人打电话、写信、寄贺卡、发短信……真心真诚地感谢他们对我的帮助。每次这么做的时候,我都会觉得有一股暖流流遍全身,觉得很幸福。

我每次从城里回到老家,也都会给邻居们捎点东西,去邻居家坐坐,也算是对给予我帮助的人的一点感恩。而每次我回到村子里,邻居们也都要请我吃饭。等我回城时,他们也都会把家里的土特产给我,并且送我远去。这种热情的场景,每次都让我泪流满面。

关于感恩,我还常想起在湘西南那座城市工作生活时的另一个故事。故事的主人公是我一位朋友。他是位孤儿,是在乡亲们今天你一把米、明天他半