

N 耐人寻味  
airenxunwei

所有坏情绪,都由自己买单

□安娜贝苏

1  
生活中,我们难免遇到不如意的事,有的人忧思百结,有的人脾气暴躁。其实,人生路上最大的敌人,是自己的负面情绪。  
前段时间,有位朋友做了大手术后感叹道:“30岁以前,总是习惯将所有的事情放在心里,工作不顺、感情糟心,被琐事压垮了内心。直到大病一场,才知道生气也会毁掉一个人的健康。”生活中,如果任由情绪牵连而把日子过得如一团乱麻,心情自然好不到哪里去。  
学会调节自己的心情,对于可控的事情保持谨慎,

对不可控的事情保持乐观。心态保持平衡,情绪保持稳定,才是养生之道。  
2  
生活中,我们都会遇到很多烦心的事情。有人为一些小事纠缠不休,从微不足道的口角,演变成拳脚相向;也有人遇到急事就心态爆炸,把小事酝酿成大祸。然而情绪过后,一切的后果终究需要自己来承担。  
老张是公司市场服务部的老员工,工作挺卖力,就是脾气太暴躁。一次在岗位上他突然发病,住院一个多月才可以上班。领导想让他调养身体,便把他调

到了物流部,待遇也没降。老张得知后暴跳如雷,觉得这是领导在给他穿小鞋,因此跟领导大吵了一架,非闹着要辞职。辞职后的他,做过不同的生意,但都因控制不住脾气,屡次跟别人吵架,导致生意惨淡。  
一位作家曾说:“情绪是一把枪,当我们扣动情绪的扳机,枪口其实对准了自己。”难以掌控自己情绪的人,往往也难以掌控自己的人生。  
3  
一个人成熟的标志是什么?有人说:“即使内心波涛汹涌,表面也能云淡风

轻。”总结成四个字,就是:情绪稳定。古语有言:“胜人者力,自胜者强。”生活中获得成功的人,都是管理情绪的高手。  
有一段话印象深刻:“一个心地干净、思路清晰、没有那么多坏情绪和妄念的人,是会带给人安全感的人。因为他不伤人,也不自伤,不制造麻烦,也很少麻烦别人。”  
控制情绪,是处世的智慧,更是人生的历练。不困于心,不乱于情,方能自在安然过人生。人这一生,终究要学会与自己的情绪和谐相处。



请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

D 动物哲学  
ongwuzhexue

螳螂与蝥蛄

□赵盛基

螳螂那两只灯笼似的眼睛咄咄逼人,两把带有坚硬锯齿状的大刀所向披靡,是昆虫界的顶级掠食者。  
交配季,为了补充体能,储备能量,螳螂出动了。来到小树林,先是在地面上搜寻,见到小虫,根本不屑一顾,它要逮大个的。没发现目标,便飞到树上,一边爬行一边灵活地转动头部,瞪着亮闪闪的大眼睛,四处寻觅。  
终于,一只绿莹莹的蝥蛄与它走了个碰头。  
螳螂忍而不发,停住脚步,等待着蝥蛄靠近。蝥蛄越来越

越近,已经来到了螳螂的捕猎范围,螳螂猛地扑向蝥蛄。蝥蛄被突如其来的打击吓蒙了,慌忙招架,怎奈不是螳螂的对手,没过几招就落荒而逃。螳螂哪里肯放过,跟在后面穷追不舍。  
很快,螳螂追上了蝥蛄,它们又纠缠在一起。正当螳螂锋利的大刀即将落下的时候,蝥蛄赶紧撤离,围绕着树干转圈圈,与螳螂“捉迷藏”。  
没能迅速收获战利品,螳螂有点气急败坏,它停止追击,匍匐在树干上等待时机。蝥蛄也累得够呛,螳螂不追,给了它喘息的机会。

螳螂不甘心,自己让手下败将跑掉,岂不成了昆虫界的笑话?对峙半晌,它想进行最后的决战,一招制敌。于是,使尽全身力气,挥动大刀向着蝥蛄飞扑过去。  
瞬间,激烈的厮杀戛然而止。你可能会想,这下蝥蛄完了。然而不是,完的不是蝥蛄。就在最后关头,占尽上风的螳螂不小心撞到了蜘蛛网上,而处于下风的蝥蛄则全身而退。  
其实,这也谈不上什么意外,纵观古今多少事,强者未必就是最后的赢家。



F 非常男女  
eichangnannv

记忆只是一种情感

□周 实

1  
他说碰见了初恋情人。  
我问怎么样?  
他说不好说。一别三十年,一大片空白。即使你再善于辞令,再谨慎应对,怀有多么好的愿望,那片空白也难以跨越。能够填补空白的,只有四目相视的微笑,以及对于往事的回忆。  
我问他如何定义回忆,或者说回忆像什么?  
他知道我有话要说,就说不知道。  
我说就是从前的一切,突然之间又回来了。一头猛兽从身后扑到你的脖子上,要将你的这颗脑袋当成他的一顿美餐,好好地享受和品味。  
他说:不错,说得很好,这个比喻真的很好。  
2  
人一辈子多多少少总会遇到些爱的时刻,应小心地铭记于心。  
人其实就活在这些回忆之中的。  
可是,记忆靠不住,人能回忆的,只能是情感,而非外在的显现。  
他说有次他想凭着自己的记忆画画朋友,那是他曾亲爱的呀。可是,他一拿起笔,她的面容就模糊了。  
记忆只是一种情感。他说。情感没鼻子,没脸颊,没嘴唇,情感不是准确的。他说。  
可是,画画的最高标准,除了准确还是准确呀!他说。

可是……可是……他不停地“可是”着。  
听着他的诸多“可是”,我想,这家伙又恋爱了。我默默地安静着,沉到自己的“可是”之中。  
3  
餐馆里,我和他,坐在一个角落里。  
他说起了他的婚姻,说起婚姻渐渐蜕变,说起当爱不复从前甚至消隐无踪的时候,内心涌出的那种悲凉,记忆之水裹挟着他,他看见了很久以前,爱情刚开始的日子——那个曾经的无邪少女,面容明净清新可爱,透出花一般的羞怯。  
我说迷惘起于猜疑。  
他没有作任何解释,因为他已懒得解释,没有什么可解释的,没有多少要解释的。  
我记得我不久前也跟我妻子聊过类似的话题,她说:唉,男人呀,这些男人们,怎么就是长不大呢?还无邪少女呢,你自己还是那以前的无邪少男吗?  
男人们一旦厌倦了婚姻,惯用词就是女人变了。女人怎么会变的呢?怎么从林黛玉变成贾母了?再说,贾母就不好吗?年纪大的人,若不做贾母就会做那刘姥姥吧?即使就是刘姥姥,其实也有可爱之处,但你会爱吗?  
我有时想,男人们,如果有可能,还是找机会,多和女人聊聊天吧,那一定是有益处的。



Y 有此一说  
ouciyishuo

贵人不难寻

□黄小平

有的人活得不怎么样,就怨命不好,就怨自己没有遇到贵人。其实,爱过你的人、帮过你的人,他们都是你的贵人,而且,你的贵人还远不止于此。  
批评你的人是你的贵人。你会说,批评者只会指出你的缺点和不足,让你难堪,他们怎么会是贵人呢?正因为批评你的人让你看到了自己的缺点和不足,你才会去改正缺点,克服不足,让自己成为一个优秀的人。

嘲讽你的人是你的贵人。你会说,嘲讽者只会让你感到屈辱,他们怎么会是贵人呢?正因为嘲讽你的人让你感到屈辱,你才会在屈辱中激发力量,让自己成为一个奋发的人。  
打败你的人是你的贵人。你会说,打败我的人是敌人,怎么会是贵人呢?正因为你的敌人一次次打败你,你才会从一次次被击倒中站起来,让自己成为更坚强的人。  
还有一个更重要的贵人,那就是你自己。首先,你是别人的贵人,比如,别人有困难,你帮别人渡过难关,你就是别

人的贵人。老想着别人帮你,却不愿做别人的贵人,只想要收获,不愿先付出,难成大事。互相帮助是一种双向奔赴,你乐于助人,别人也乐于助你;其次,你是自己的贵人,当你付出努力,付出奋斗的辛劳和汗水,为自己改变了命运,帮自己渡过了难关,你不就是自己的贵人吗?记住:不忘做别人的贵人,努力做自己的贵人。  
如果你发现贵人难寻,其实是你没有明白贵人的意义,没有去发现和珍惜身边帮助过你的人。