

F 凡人一叶
anrenyiye

快乐无处不在

□霍香锦

夏姨是个乐天派，和她相处30多年，就我没见她有啥愁事。我曾问过她：“夏姨，你整天乐呵呵的，是真没愁事，还是有啥快乐的诀窍？”夏姨给我一个经典的微笑，说了这么一句话：“人活着哪有事事顺心的道理，只不过快乐不在于事情，而在于咱们自己。”她见我有些不解，说道：“给你讲讲我的故事，你就明白了。”

夏姨和丈夫结婚时，丈夫家经济条件不好，一直以来生活得很拮据。她怀孕了，想吃个苹果，都不舍得给买。有一天丈夫从山东回来带了几个苹果。她想吃1个，可丈夫说，他

要去看望生病的师傅，只有5个苹果，吃掉1个，剩下的就不好送人了。丈夫最终把苹果全给了他的师傅，这让夏姨很难过，涌出泪水的那一刻，她开始安慰自己：“真是贫贱夫妻百事哀呀！婚后生活刚刚开始，以后还会遇着更烦心的事，要是每次都哭鼻子，这日子还怎么过！”于是，夏姨自己到小卖部买了2角钱一块的酸枣面，用舌头舔着吃，边吃边想，不就是个苹果吗？等咱以后有了钱，买一车苹果，想咋吃就咋吃！想着想着，夏姨竟然破涕为笑，还在心里表扬自己：“你真可爱！”

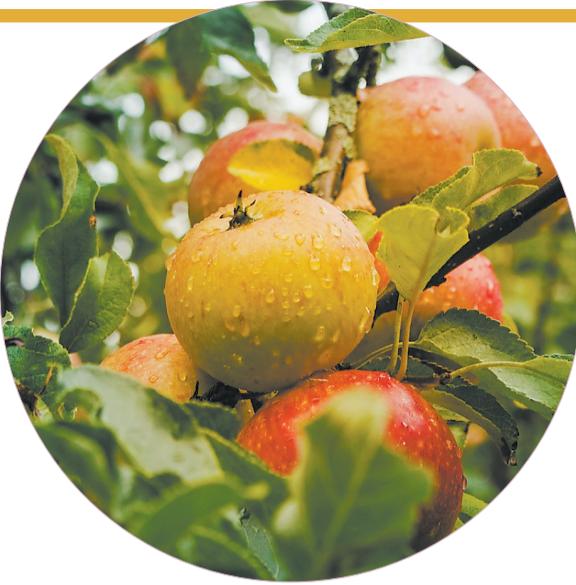
毕业，孩子挺

有了孩子之后，要上班，要接送孩子，要洗衣做饭、整理屋子，整日忙得跟陀螺似的。丈夫工作忙，也不会做家务，一堆活计没人帮衬，这人一累，心情就差，难免想发火，和丈夫嚷嚷了几回，一点用处也没有，还气得自己肝儿疼。静下心来想想觉得没法改变别人，也不可能什么都不做，可生活还得继续，只能改变自己。于是，完成工作回家后，夏姨不再把自己拧得像上紧了的发条——一次洗不完的衣服，就分两次洗；收拾屋子时，打开录音机边听音乐边干活；陪孩子学习时，自己复习电大课程或看小说，就当是休息了。几年下来，工作是先进，电大已

毕业，孩子挺

上进，家务也凑合。实践证明，心态好了，一地鸡毛会变成忙中寻乐。邻居王婶夸夏姨：“你真能干！”

有一天，早晨起晚了，夏姨匆忙穿上裙装就去上班。一路走来，大家都用异样的眼光盯着她看，有的同事还捂着嘴笑。她留意自己，才发现裙子穿反了，羞得恨不得找个地方躲起来。可看到大家乐不可支的样子，她就对自己说，裙子穿反了可以正过来，难得因为她的失误，让大家这么开心，也算是件好事。于是她也跟着大家一起乐，还故意叉着腰在走廊上扭起模特步。之后有同事问她：“大家这样笑你，你都不生气？”她说：“为什么要生气呢？穿反了裙子，搞笑的是自己，还不让大伙儿乐呵一下。”同事笑着说：“你真宽容！”



“你心真大呀！”

夏姨说，这一路走来，经历了大大小小的事，不顺心的情况太多了，但每一次都让她这种“设想好事”的心态给化解了。夏姨说她这叫“辩证法应用到位”，说着，又爽朗地笑起来。

听了夏姨的故事，我悟出一个道理：快乐无处不在，只要你把阴暗抛在脑后，人生就充满阳光！



Y 有此一说
oucishishuo

万物言说

□刘东黎

人类的身体是一个质地相对低劣的感知仪器，我们不太能感知自然界中大化流行的生命现象和节律，而鲸鱼、蝴蝶、大象、鹰与鹿等，却能够准确无误地感知。

自然中的生物及其主体环境，都以其特有的方式进行交流与信息传达。

当人们接近草地时，所经之地必然会引起密集的反应：一些鸟会突然往回飞，一些动物发出不安的尖叫，而一些昆虫在草地里加快爬行的脚步。

这个信号还会如涟漪一般，被一路传递下去。在森林里，很多动物都知道鹰与虎大致会在什么时候巡行，猎人会在什么时候出现。

整个世界没有静止之处，所有的生灵都在观察，都在聆听。

N 耐人寻味
airenxunwei

自信心

□李广玉

国庆节期间，好友的小孩要结婚，朋友邀我做证婚人。这可给我这个“久经沙场”的老人家，出了一个不小的难题。一是我很少参加婚礼这样的活动，二是从来没有当过证婚人的我，不知到时该说点儿啥好，怕在亲朋好友面前露怯。所以当时我就有点儿打退堂鼓，并向朋友表明了心思。朋友听了，安慰我说：“孩子是你从小看着长大的，你最了解，表扬、嘱咐，随便说点儿什么都行。”对呀！孩子是我从小看着长大的，这句话提醒了我。孩子从初中到大学，再到参加工作走向社会，成为当下的一位杰出青年，我能如数家珍地道出她的成长经历，还有什么可犹

豫的？心里有了底，也就有了足够的自信心。

典礼结束，参加婚礼的亲朋，除了向两位新人祝贺外，也向我表示祝贺，说我这个证婚人讲得好，语言朴实精炼，接地气。大家的鼓励，一下提升了我的自信心。

许多人在日常生活中就是这样：面对新事物，因缺少认知和了解，常常会缺乏自信。今年夏天，我和几个朋友相约自驾去内蒙古游玩。第一次跑长途的我，心中很是没底，在高速公路上开得慢吞吞不说，还紧张得要命。跑在前面的朋友一看我实在跟不上队，为了安全起见，便让坐副驾驶的朋友打来电话嘱咐“不要着

急”，他们在高速出口处等我们。我这边车上，家人坐在副驾驶，接到电话后，跟我转达其意。没想到，再次联系时，我的车竟然已经超过他们，跑到前面了。原因是，他们虽然跑得快，但一不留神走错道了，绕了一大圈。这下，便增强了我的自信心，我心里暗暗肯定自己“我能行”。后面的路越跑越顺，人也不再紧张，车速也提上去了。通过这次长途跋涉，不仅使我的车技得到锻炼，也更使我有了自信。后来，我在不到一年的时间里，连续自驾到扬州、上海旅行，毫不怯阵，驾驶自如。

自信心是一种积极有效地表达自我价值、自我尊

重、自我理解的意识特征和心理状态，也称为信心。要做到有足够的自信心，人就要提升自身的知识和学识水平，掌握更多的技能技巧，积极参与各种社交活动，不断丰富阅历。同时，我们还要坚定自己的理想信念，永不言败。自信心源自一个人的自我观念。一个人能够充分认识自己，把握自己，并敢于肯定自己的优点，长此以往，才能够培养出自信心，也才能使自己做事稳健自如，遇事从容不迫；而缺乏自信的人，则会遇事惶恐畏惧，做事优柔寡断。

做事儿，要有坚定的自信心。有了自信，就没有战胜不了的困难。



请本版文图作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。