

阅 读

第十期

楚雄州妇女联合会

2020年10月30日

本 期 目 录

- ☆ 心中有爱，眼中有光
- ☆ 让你终身不发火的5个字
- ☆ 这一生，渡你的只有两个人
- ☆ 给自己一个坚持下去的理由
- ☆ 丰富自己，比讨好别人更有力量

心中有爱，眼中有光

心中有爱，眼中有光，即是人间天堂，一路芬芳。

如果我们每个人都有一颗明镜一样的心，一定会自性清静；如果我们每个人用微笑的眼神去感化黑暗的心灵，我们不能修成一颗了悟的菩提心，也要看淡人间的悲喜。

人生短暂，时光易远。我们应该学会感恩生活，感恩那份最美的遇见，让年轮的厚重，成熟我们的一份心情，让心灵的修行皈依宁静，如果感觉疲惫就小憩，有些事放开就好，不必纠结太多，豁达就是对自己最好的礼物。

其实，每个人的心里都收藏了许多故事，我们要让我们的余生如夏花一样灿烂。用爱控制一路的风向，用光调整一路的心态，人世沧桑，谁都走过生命的逆旅，都会有苦雨寒箫的幽怨，也会有月落乌啼的悲凉，那么前进就需要勇气，后退需要忍耐，放下需要能力，低头需要智慧。

一路上如果你遇到了应该遇见的人，如果是赤诚的爱，呕心沥血的爱，你就要生生不息的去呵护。因为当你迷路时，他会给你照亮，他会与你结伴观赏一缕霞光，会在爱途中一起虔诚地修行，用爱和光的翅膀朝着彩虹浪漫地飞翔！

人生最大的智慧就是雨天听听雨声，晴天晒晒太阳。记住该记住的，忘记该忘记的。纵然繁华三千，看淡即是云烟，不以物喜，不以己悲，泰然处之，冷暖自知。

时光荏苒，若水穿尘。人生过半，一路的芳华成了蹉跎，我走过了起落和坎坷。曾经的惊心动魄，我能够用从容客观的立场分析前因后果，才不至于被回忆侵蚀，以淡定从容的态度面对人生，这是人生实现自我价值的最美形式。

人生必须有梦想，否则生命就会黯淡无光，我们不能背叛生命，不能让岁月轻描淡写，一定要怀有一颗美妙的心情好好珍惜生活每一天。

我们每个人如果心中有了阳光，生命一定会绽放出诗意。荆棘鸟如果心中有了阳光，它宁愿被荆棘刺穿躯体，也要发出世界上最美的歌声；大海如果心中有了阳光，她潮起潮落的声音一定是秀丽而迷人的，她会带给人生一个独有神韵的大舞台。

阳光闪耀的炽热，让我们每天都有一次新的生命，此刻我们拥有了不为往事扰，余生只愿笑的启航。（武定县妇联 覃文推荐）

让你终身不发火的 5 个字

静

少说话，多倾听。

因为爱说话的人，

本就失去了一分宁静的美。

而且，言多必失。

有句话是，三思而后行，三思而后言。

平

是平凡，是平淡，是平衡。

有棱角的坏处，

就是让别人咬起你来很容易下口。

忍

面对不公，别气愤，别宣泄。

一来气愤伤身体，二来气愤不解决问题。

有肚量去容忍那些不能改变的事，

有勇气去改变那些可能改变的事，

有智能去区别上述两类事。

这是成功者要具备的三个素质。

让

大是大非，不能退让，

但小事情，尽量听别人的意见。

能按别人的意见办的，就不坚持己见。

退一步，海阔天空。

而且如果是按别人的意见办的，

错误也就有所分担。

淡

一切都看淡些。

对名利，对金钱，对感情。

没有什么是离开了就不能活了的東西。

得失也是辩证的，你在这方面损失了，

你的心灵会得到释放，

会有机会去尝试别的选择。

越是看得淡，就越是心灵平静，

就越能体会平凡的幸福。

(武定县妇联 杨云秀推荐)

这一生，渡你的只有两个人

有人说，无论你遇见谁，他都是你生命中应该出现的人，绝非偶然。他们带着使命来到你的世界，最终一定会教会你一些道理。

这些人，因你而来，都是来渡你的。

帮你的人，都是在渡你

董卿在《朗读者》中有这样一段话：“世间的一切都是遇见，就像冷遇见暖，有了雨；春遇见冬，有了岁月；天遇见地，有了永恒，人遇见人，就有了生命。”

人这一生，遇到的人有很多。有人对你好，是运气，有人一直对你好，一定就是福气。

他们也许是人生难求的知己，也许是携手余生的伴侣，也许是生你养你的父母，也许是骨肉情深的孩子，也许是素不相识的路人……

当你陷入低谷的时候，有人会伸出援手；当你遭遇困难的时候，有人会陪伴左右。

对你好，帮你的人，都是来渡你的。

听过一个故事。

一位苦行僧，远行寻佛一直无果，几近放弃。有天夜里，他走进一个荒野的村落。没有灯光，没有月光，一片漆黑。苦行僧摸索着不知走了多久，突然看见一团昏黄色的光，从巷道深处静静地亮过来。走近一看，打着灯笼的人，居然是位盲人。

苦行僧百思不得其解问道：“既然你什么都看不到，为什么还要拿一盏灯呢？”

盲人答：“我听说夜里没有灯光的映照，满世界的人都和我一样是盲人，所以我就点燃了一盏灯。”

苦行僧顿悟：“原来自己一直要寻的佛，就是能尽一己之力帮别人的人。”

从那以后，苦行僧只要夜行，都会带着一盏灯笼。对他来说，那一晚，盲人送他的不仅仅是暂时的光亮，更是温暖了他整个人生的璀璨星光。

温暖是会流动的。

对人善良是一种轮回，爱出者爱返，福往者福来。

一个人只有被温柔地对待过，才知道怎样温柔地对待别人。

村上春树说：“你要记住大雨中为你撑伞的人，帮你挡住外来之物的人，黑暗中默默抱紧你的人；逗你笑的人，陪你彻夜聊天的人，坐车来看望你的人，陪你哭过的人，在医院陪你的人，总是以你为重的人。”

那些曾帮助过你的人，给你带来一束光，照亮你的人生，让你的生活不再灰暗，由阴变晴。那些人，给了你面对生活沉浮的勇气，更让你懂得了慈悲与善良。

伤你的人，都是在渡你

人活在世上，有人帮助你，就有人欺骗你；有人对你好，必然有人对你不好。

伤害，能摧毁一个人，也能成就一个人；坎坷，能绊倒一个人，也能扶起一个人。

伤你的人，其实也是渡你的人。

去年，湾仔码头的创始人——臧健和去世，无数人缅怀。

从摆地摊卖水饺，到家喻户晓的国际知名品牌，臧健和缔造了一个“水饺神话”。

当所有人感慨她的成就，羡慕她的风光时，却极少有人知道，这份殊荣背后隐藏的辛酸与坎坷。

臧健和小时候，父亲就杳无音讯，她从不知道父爱是什么滋味。

等结婚后，身为泰国华侨医生的丈夫因为一封家书，远去泰国。臧健和一等就等了三年，却没有等到丈夫的归期。等终于被批准出国，她辞掉工作，带着两个女儿，用全部家当买了通往泰国的票，却发现

丈夫早已再婚生子。面对丈夫的背叛，臧健和决定带着两个女儿回国，与他一刀两断。

之后，她在医院干过护工、在酒楼洗过碗、毛巾、刷过厕所，去电厂洗过车……更糟糕的是，打工时的一次意外，让她腰骨断裂。

为了养活女儿，艰难时刻，臧健和自制一辆木头推车，到湾仔码头卖水饺。最终，背水一战的臧健和打造出了“湾仔码头”，成为身家超 60 亿的“水饺皇后”。

查尔斯·比亚德说过的一句话：天空暗到一定程度，星辰就会熠熠生辉。

人总是痛过了，便坚强了；熬过了，便成熟了；傻过了，便懂得了适时的珍惜与放弃。

丈夫的无情，让臧健和懂得了婚姻的不可靠。从被抛弃到风生水起，是优秀和强大带给了她幸运。最彻底的伤害，换来的是最有力的成长。

树结疤的地方最坚硬，人又何尝不是如此？起了茧的双手，就不再容易受伤。

有些人，给了你伤疤的同时，也给了你铠甲。

打压你的人，让你拥有了更坚强的力量，欺骗你的人，让你更清晰的认识了现实，伤害你的人，让你学会珍惜对你好的人。

困境中，你获得巨大的成长，逆境中，你学会如何生存，最后才变成无坚不摧的模样。

当我们熬过黑夜，便不再惧怕黑夜，当我们穿越磨难，便能更加坚强。

人这一生，总有人渡你

有人说：“教会我们的不是岁月，而是经历。”

人生所有的经历，都是你前行的意义。真正决定我们人生高度的，是如何面对生命里的历练。

相逢是缘，被爱是福，对你好的人，记得感恩；伤害你的人，别去怨恨，让自己变成他伤害不了的模样，才是对他最好的报复。

坏人给你磨难，时间会给你补偿，那些伤害让你明白很多道理，教会你怎样成为一个强大的人，更成就了现在的你！

愿你善良处世，收获福气；愿你不亏不欠，活出自己。（武定县妇联 徐丽萍推荐）

给自己一个坚持下去的理由

作者 多囍从前

浮浮沉沉的人生，有成功也会有失败，在成功者和失败者之中，很多时候就差坚持两字。我相信在众多的失败者中，不乏有能力的人，不乏有想法的人，可是他们最终遗憾地与成功擦肩而过。有时，只要坚持下去，也许就能冲破困境，可是大多数人总是在最困难的时候，找不到一个让自己坚持下去的动机，给不了自己坚持下去的理由，选择了放弃，最终与成功失之交臂。

也许成功人士的成功之路正是不断寻找坚持的动机的过程，而我虽然给不了自己一个充分的理由去坚持一件事情，但我愿意跟像我一样的人说，在遇到困难，遭受阻碍的时候，我们要给自己一个坚持的时间，告诉自己再坚持一下。记得看马云的一个节目，他说他遇到困难的时候，之所以没有放弃，没有一蹶不振，是因为他告诉自己，也许还有比这更不好的结果呢。

今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但绝对大部分死在了明天晚上。是的，在困难面前，我们要给自己一个坚持的理由，也许再

坚持一下，就会柳暗花明。

离校的我们，开始了独自生活，为生计而四处奔波。看了许多，听了许多，成功的人真的不少，可是那离现在的我们还太遥远。

偶然间听到一个故事：有那么两块石头，同样的产地，同样的质地，同样的年份，最后它们也在同一个地方开始了漫长的岁月。寺庙里，一个是高高矗立受万人膜拜的佛像，一个是弯膝跪地被世人践踏的台阶。台阶看着佛像不甘地说：我们同源，为什么受到的待遇有天壤之别？凭什么你就能被人称颂？为什么我就只能被践踏？佛像淡淡的看了一眼台阶，平静的说道：这只是你看见的地方，在你看不见的地方，我能站在这里受人敬仰那是因为我为此承受了千刀万剐的雕琢，而你呢，只经过了四刀……你说这是为什么呢？

只有付出才有可能收获。这些道理都懂，可就是真正实行起来的时候，难免会抱怨。看着别人的成就，除了羡慕更应该有的是动力，是一份不甘人后的决心，是一份为之而奋斗的信念！

抱怨可以有，吐槽可以有，但这些都只能作为一种放松解压的方式。告诉自己，吐完槽就开始为了自己想要得到的去努力去奋斗吧。一步步前进，一点点积累，我们离前方目标的距离一直在缩短，不是么。

当坚持不住的时候，来看看这，给自己一个坚持下去的理由！（武定县妇联 盛丽君推荐）

丰富自己，比讨好别人更有力量

作者 满婷 1818

有人说：“不要追一匹马，你用追马的时间去种草，待春暖花开时，能吸引一批骏马来供你选择；不要刻意巴结一个人，用暂时没有

朋友的时间去提升自己的能力，待时机成熟时，便有一批朋友与你同行；用人情做出来的朋友只是暂时的，用人格做出来的朋友是长久的。所以，丰富自己比取悦别人更有力量。”

在我们的世界里，大部分时间都是与亲人、朋友、同学和同事相处，你不可能让所有人都成为知己，更不可能让每个人都认可自己。辛苦地讨好人，可并不一定别人就喜欢、接受你，也许得到的只是嘲讽和不屑。无谓地迎合别人，不知不觉，真正的自己就这样在取悦别人的过程中，被慢慢地磨蚀掉，而失去了自我。

我们总是欣赏别人，挑剔自己，总是在经历种种诱惑、挫折之后，把自己修剪成别人喜欢的模样。可是，这个世界上只有独一无二的自己，没有第二个人可以代替。何不给自己更多的鼓励，去欣赏和丰富自己呢？每个人都有自己的特点和个性，你身上的特质自然会吸引志趣相投的人，而不必为了迎合别人而故作姿态。

丰富自己，可以去读一本好书，提高自己的文化修养和品味。书籍是伟大心灵的宝贵血脉，徜徉在优秀书籍的海洋里，与先贤对话，与智者沟通，受其熏陶和浸润，对一个人自身修养的提升是十分重要的。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，读书使人得到一种优雅和风味，使你的内心保持淡定平和，使你变得知书达理，落落大方。

丰富自己，可以多出去旅行。“读万卷书，行万里路。”要么读书，要么旅行，身体和灵魂总有一个在路上。旅行可以改变你的生活，改变你的心态，让你看到一个不一样的世界，让你的世界和别人不一样。旅行可以扩大你的视野，教会你成长，成为一个不同的自己，一个更好的自己。

丰富自己，还要擅于自省。中国明代最著名的哲学家、思想家王阳明，主张“见贤思齐焉，见不贤而内自省，则不至于责人已甚，而

自治严矣。”看见有德行、有才干的人就要想着向他学习，看见没有德行的人，自己的内心就要反省，是否有和他一样的错误。这样就不会过分的责备别人，而对自己要求严格。

自省是一面镜子，能够照见心灵上的污点，继而照亮前进的路途。工作生活中，有很多人经常怨天尤人，而从来不在自己身上找原因。一个人只有不断地反省，才会不断地提高；进步的能力、学习的能力，也体现在反省的能力上。自省，还能帮助自己找到自身优势，更加丰富自己的人生。

宋美龄就是这样一位既精彩又丰富的女人。美国前国务卿基辛格这样评介宋美龄：“一位乱世美人，以女性非凡的情感，影响了大千世界。”宋美龄向美国参、众议院发表演说，成为在美国国会发表演讲的第一个中国人。她博览群书，学贯中西，精通六国语言，谙熟钢琴演奏，写得一手好字，在国画方面造诣也颇深。她就是这样不断地学习，丰富自己。

其实，丰富自己不需要刻意，只要你做好每件事情，岁月就会回报你，有许多有益的东西，会随着时间的流逝，自然而然地沉淀下来。一个懂得投资自己，丰富自己的人，往往能够获得意想不到的收获。自己丰富了，你的价值就体现了。种下梧桐树，引得凤凰来。你若盛开，清风自来；你若精彩，天自安排。

岁月让我们学会了理解包容，随遇而安，我们不再愤世嫉俗，怨天尤人；岁月让我们学会了担当，我们不再依赖别人，推卸责任。光阴可以消磨我们的风华，却带给我们成熟的魅力；风尘能够暗淡我们的容颜，却将一份智慧与淡定浸润在我们的心灵。我们只有不断地丰富自己，才能拯救自己，只有自信、自尊和自爱，才能掌握你自己的人生。

丰富自己，比取悦别人更有力量。懂得丰富、欣赏和取悦自己，是一种幸福的人生宝典。在无人为我们鼓掌的时候，给自己一个鼓励；在无人为我们拭泪的时候，给自己一些安慰；在我们自惭形秽的时候，给自己一片空间，一份自信。然后抖落昨日的疲惫与无奈，抚去昨日的伤痛和泪水，去迎接明天崭新的朝阳，走向一个风和日丽的清晨。
(武定县妇联 张凤莲推荐)

主编：杨丽平

编辑：蒋虹 赵云梅

送：州委办、州人大办、州政府办、州政协办、州纪委办、州纪委州监委驻州人大常委会机关纪检监察组

发：各县市妇联，州属、驻楚省属单位妇工委、妇委会、女工委员会，女企业家协会、彝绣协会，州妇联各科室

楚雄州妇女联合会办公室

2020年10月30日印制