阅　读

第四期

楚雄州妇女联合会　　2020 年 4 月 30 日

本期目录

☆　最好的家风，是内心的善良

☆　在顿悟中，走向中年

☆　疫情催她出征

☆　我知道你很难，但要学会治愈自己

☆　人生就是一个苏醒的过程

☆　君子之交，当以“素交”为上

☆　人最大的教养，是原谅父母的不完美

最好的家风，是内心的善良

百般算计，不如积德行善，厚德载物，厚德养家，一个家庭最好的风水，是善良。

《周易》上说："积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。"

民间有这样一个传说，说刘伯温隐居后，有一次夏日赶路，十分口渴，正好路过一户人家，于是向女主人讨水喝。

结果女主人舀了一瓢水，却在水中撒了一把秕谷皮。本来赶路就已经十分口渴，还要被女主人如此捉弄，可是怎奈方圆几里只有这一户人家，刘伯温只好一边吹一边慢慢喝。休息好后，女主人得知他会看风水，就请他帮忙选块地方，他想着女主人如此对自己，就随手指了一处地方。

十几年之后，因缘巧合，他再次经过那个地方，却看到当年那户人家家富儿孝，很是奇怪。这时女主人认出了这就是当年给自己指点风水的先生，对他千恩万谢还把他请进了家门。在席间，刘伯温问起当年为何撒秕谷之事，这时女主人笑着解释道："当年看你赶路着急，又是满头大汗，若是让你猛灌解渴，不仅解不了渴，还会让你生病，因此撒秕谷让你缓缓气，慢慢喝。"听了女主人的话，刘伯温才知道自己是误会了，感叹道："善良之家不用看风水，哪里都是福兴宝地!"

确实，存善心，做好事，助人为乐，谦和慈悲，必会造福自己，有这样的家风，何愁子孙不发达，家族不兴旺？孔子曾经说过：己欲立而立人，己欲达而达人。想要被别人善良的对待，就先要善待他人。佛家常说：福报在后面。善良的人只是眼下吃亏，但是他们将来福泽深厚，甚至可以惠及子孙。

厚德载物，厚道养家。

厚道，是一种朴拙的智慧，是一种大智若愚后的远见。知人不必

言尽，留些口德；责人不必苛尽，留些肚量；才能不必傲尽，留些内涵；锋芒不必露尽，留些深敛；得理不必争尽，留些宽容。

人这一生啊，只有怀着感恩之心，才能遇贵人。

浮躁的社会，越善良，越幸运，愿我们从善如流，德行天下！成就别人！就是成就自己！

一个家庭最好的风水，就是善良。（牟定县妇联　张海丽推荐）

在顿悟中，走向中年

走向中年，我们开始领悟到人生最实质，最内在，最主体的内涵。岁月可以把美丽的花朵和丰收的果实揉进生命的脉络，滋养人生，丰富人生，实现人生。

我们开始真正的认识自己，也才真正属于自己。并用一种宽容、舒适和诚实的方式接受自己。

走向中年，我们方才明白，用之前的光阴换来的心境是坦然，宁静。曾经东奔西走竭力想去改变世界的，不是别人而是我们自己。

我们开始明白，成熟自有成熟的风景。

青春虽然美丽，也会随着时间流逝和褪色，而青春的心境才是生命中一成不变的风景线。

走向中年，我们开始冷静的看待婚姻和家庭的问题。我们开始懂得安慰自己，并且学会在逆境中为自己点燃一盏希望的灯。

我们看人看事不像年轻时那么简单。因此，不必非得按别人的意志行事。

我们开始明白，世事并非黑白分明，在黑白之间往往有一系列的中间色。

走向中年，我们开始懂得，人生一世无论成功和失败，欢乐与痛

苦，盛衰与荣辱，都如自然流水，从哪里来还要回到哪里去，于是开始宁静致远。

我们开始明白，衰老不是从中年开始，而是从对生活厌倦开始.....

孤寂，痛苦，失败是人生不可缺少的调味，善待人生才能对得起自己。

走向中年，我们也能坦然面对自己的平凡，开始明白，并非人人事事都能成功，都有大作为。只要自己奋斗过，追求过，失败又有何妨。做人也是一生的事业。

我们知道现实中不再拥有童年的笑脸和青春的美丽，却常常在午夜梦回。

我们的胸怀开始变得像大海，海纳百川，装得下四海风云，容得下千古恩怨。

因为我们在走向中年。（牟定县妇联　李燕推荐）

疫情催她出征

作者 谢陈

庚子年春节正月初六

在家休假的青年医生甘如意心急如焚

疫情就是命令，防控就是责任

不行我要上班，她毅然决然地开始了

一场 4 天 3 夜的征程，300 多公里

靠着导航、单车骑行、日夜兼程

一路上啃饼干、方便面，历经千辛万苦

终于到达她工作的地方，武汉抗疫一线

江夏区金口中心卫生院范湖分院

一个 23 岁的女孩子，这样的逆行
如此大胆，敢于“千里走单骑”
不惧危险，只因她心中有个信念
医院需要我，患者需要我，我必须赶到！
她穿行在空寂无人的荆楚大地上
似脱单的孤雁急切寻找母亲的踪迹
她内心不是没有恐惧，只因信念战胜了恐惧
心里不是没有彷徨，但只因疫情容不得彷徨。

武汉封城，没有私家车，公共交通中断
那她就跨上自行车，拼尽全力赶路
青春的面庞、娇小的身材、简单的人生
何以能作出这般惊世骇俗的壮举
责任和大义，就是前行的动力
她说：“我不能后退，后退不可原谅”
她是英雄、更是钢铁战士
最美的你，2020 感动中国

《肖申克的救赎》里说
坚强的人只能救赎自己，伟大的人才能拯救他人
所谓英雄，不就是一个又一个凡人
在危难来临时挺身而出
她们散是满天星，聚是一团火
她们誓死要把这世界变得更好些

这个民族之所以强大

正是因为总有人在苦难发生时

把别人看得比自己更重要（牟定县妇联　王芹推荐）

我知道你很难，但要学会治愈自己

作者 李思圆

或许，你也常有这样的时刻：工作上受了点委屈，看似不痛不痒，但长久累积下来，也会让你感到疲惫不堪、心力憔悴；生活中遇到了点麻烦，看似无关紧要，但总是被琐事缠身，也会让你有说不出的无奈和倦怠；感情里产生了点矛盾，看似并无大碍，但你比谁都清楚，一次次的失望已经让彼此遍体鳞伤、渐行渐远。

有时，你会很坚强，面对突然的失业、突然的离开、突发的状况，像个超人一般披荆斩棘、无所不能。但有时，你又是那么脆弱，被同事挤兑一下、被陌生人踩了一脚、被恋人挂断一次电话，就悲伤得不能自已。

偶尔，你也会怀疑自己究竟是怎么了？分明一切照旧，没有发生什么不愉快的事，也没有所谓的大喜大悲，但你就是莫名地感到心里难过。不为了具体的某个人，也不为了具体的某件事，更不是顾影自怜，你就是突然想停下来，抱抱无坚不摧的自己。

也许在旁人眼里，我每天的工作和生活都属于亢奋状态，随时有用不完的精力，在每日的闲暇之余也还有读书、写作和运动的时间；仿佛我随时都有一个良好的状态，没有什么烦恼和忧愁。

但其实，我也会有情绪低落的时刻。通常我不会一味地抱怨，会让自己先静下来，内心就会渐渐变得澄明和开阔。

会好好吃饭，好好睡觉，让自己有个良好的身体状态，不给自己

胡思乱想的机会，也不去做无畏的消耗和纠缠。或者去做一些令自己开心的事，比如去听一首美妙动人的歌曲、看一部感人至深的电影、买一束鲜艳欲滴的玫瑰花。

当你感受到了人间的美好，也就不会为了一些无足轻重的人、一些鸡毛蒜皮的事、一些不堪回首的经历，伤心和哭泣。

也许曾经我们感到不开心，会跟父母撒娇、跟朋友诉苦，或者久久不能从悲伤、愤懑和糟糕的情绪里跳脱出来。但成年后的我们，在近乎悄无声息的过程中学会了自我修复、自我调整以及自我疗愈。

其实，每个人在不同的年龄、不同的阶段、不同的境遇中，都会面对不一样的挫折、困难和麻烦。也许当你正身处其中时会感到特别痛苦和煎熬，但当你走过了那段路、经过了那段岁月、有了那段体会后再回来看会发现，一切烦恼和忧愁，原来都不过是过眼云烟。

或悲或喜，或聚或散，或得到或失去，才是真实的人生。哭过，笑过，爱过，也才算不负此生。

所以，不必去逃避成长途中所遇到的难和坎，因为那是你前行时必须要经历的打磨和历练；不必非要去追求所谓圆满的、平坦的、一帆风顺的生活，因为正是那些不完美让你拥有了丰富且宝贵的人生阅历。

也不必执着于那些你很想要但得不到、很想拥有但已失去的东西，因为最终留下的，才更值得你去珍惜和善待。

我们只需用心过好每一天，踏实走好每一步，坦然地去面对未知的明天。如果感到苦，就给自己吃一颗糖；如果感到累，就给自己捶捶背；如果感到有难以压抑的悲伤，那就去饱餐一顿或者大睡一觉，第二天一早起床，阳光依旧普照。

我知道你很难，但请学会治愈自己。（牟定县妇联　李晓娟推荐）

人生就是一个苏醒的过程

人生，是一个苏醒的过程，生命就是一次历练，从鲜衣怒马，到银碗里盛雪，从青葱岁月到白发染鬓，人总是会在经历中成长，在经历中懂得，从而一步一步的走向成熟，修炼一颗波澜不惊的心。人到了一定年龄，就会变得平和了，再也不是从前那个发了脾气九头牛都拉不回来的自己。

从前有人夸几句，总会兴奋好几天，而现在，微微一笑，只当鼓励；从前有人批评，总会伤心难过，而现在，懂得面对，为的是做更好的自己；从前有人讥讽，总会找人理论，而现在，不会再为别人犯的错误来惩罚自己。

从前的自己，总是想拥有的更多，想得到的就拼命的去抓住不放，得不到的也不会轻易放下，随着年龄的增长，越来越懂得放手。

慢慢的才知道，有些东西你越抓得紧流失的越快，不如顺其自然，要学会睿智的去生活，人生的四季，怎能永远都是春天，一季有一季的味道，都是岁月的恩赐与馈赠，学会与时光相互包容，接纳，删繁就简的奔着自己的喜好而去，说明内心已变得成熟了。

从前的自己，总向往鲜衣怒马，现在才懂得热闹之外才是生活，无论何时，都要在心中为安静留一个位置。

开始学会放缓脚步，让慢下来的生活不急不缓，一杯暖茶，一本闲书，也能打发半天时光。

开始学会思考，孤独是生命的常态，静水深流方是人生，从而审视自己，让内在变得温润，让灵魂变得丰盈，保持着内心的清宁与干净，不卑不亢，温暖明媚，这世间的美好，来自你对生活的温柔以待。

人到了一定的年龄，会选择和让自己开心的人在一起，和阳光的人在一起，心里就不会有阴暗；和心胸宽阔的人在一起，就不会有狭

隘；和坚定的人在一起，内心就少有迷茫。

逐渐学会远离那些影响心情的人和事，开始学会善待自己，平和而温暖的生活，人海茫茫，总会有欣赏的目光，鼓励你，总会有人以雪中送炭的姿势，靠近你，人活着，最大的本钱是有一个好的心态，只有心底的明媚，才能让自己活的快乐。

人到了一定的年龄，就会真正的读懂幸福的涵义，有时候，幸福只是一杯茶的香，一顿普通的饭菜，一句问候的抵达，一盏晚归时为你亮着的灯，开始学会删繁就简，去伪求真，越发懂得陪伴的重要性，与三两个知己携手同行，与亲人们温暖相依，那些一直在身边的才是最珍贵的。

人到了一定年龄，就不会觉得生活给予的苦难和痛苦是一种刁难，而是生活对你的一种雕刻，深深懂得，生命中最宝贵的东西，不是你拥有了多少财富，而是你是否快乐，不是要有多少人陪在你身边，而是是否有人懂你。

人到了一定的年龄，就会越活越明白，开始学会往回收了，尽量把生活过成自己想要的样子，开始学会照顾到自己的一颗心，不再被他人的言行所左右，多了一份简单岁月的纯朴，沧桑后的成熟，和荣辱不惊的坦然。三毛说：我来不及认真地年轻，待明白过来时，只能选择认真地老去。于是，学会在年长深远的路上，留住最初的那个自己，在光阴的暮色里，温良慈悲。

人到了一定年龄，就不再感叹时光无情了，毕竟岁月未曾饶过我，我也未曾饶过岁月，认真的活着，优雅的老去，活到自己好看，别人才能把你当成风景。（牟定县妇联　王利苹推荐）

君子之交，当以“素交”为上

闲暇时，打开手机，逐一理顺，会发现一大堆名字躺在手机通讯录里，有些名字很眼生，从来没有联系过，也从来没有通过话，那些名字上仿佛落满时光的尘埃，长满了青苔或者已经有了霉味。

怎么想都想不起来，根本记不得是在哪一次的餐桌上或聚会中遇到的，然后存下了号码，然后再也没有联系过。也根本记不得是在哪一次旅行中邂逅的，然后混入到朋友堆里……

有时候，也会看 QQ 上的好友，一个一个看名字，有实名有网名，有真名有假名，轰轰烈烈，热闹非凡，有上千人之多，可常联系的就那么几个，其他的名字有的知道是谁，大部分根本不知道谁是谁。

那些名字隐居在网络的背后，像一双双偷窥的眼睛，安静地沉默着，头像永远灰着、暗着。那些所谓的朋友，也许某次加上时说过一两句话，也许从来没有说过什么话，只因某种机缘凑巧加上了，然后又删除了，或者根本懒得删除，任其一直那么暗着。

每个人都会有一些路过你人生的朋友，多与少而已。他们也许是为了某种原因而来，但大多数都是因为机缘巧合，偶然遇到了，偶然认识了，偶然成了朋友，然后就那么安静地留在你的通讯录里、留在岁月深处，再无来往、再无交集，成为陌生的朋友、成为一次性的朋友。

某次，偶然碰到在某处遇到过的一个朋友，大家都叫不上彼此的名字，却指着彼此哈哈大笑：你不是那个谁谁谁吗？你最近在忙什么？在哪儿发财啊？怎么老也不见你？把大家都忘了吧？

其实也真的就是那个谁谁谁，因为根本记不住名字，却要装作很熟络的样子。转过身走出去很远，依旧怎么想都想不起，那人到底是谁啊？想想不由得笑了，可真能装啊！

这就是一次性朋友，这就是中国式的应酬，不管嘴上的功夫多么热闹、多么热情似火，内心里其实依然保持着冷静与理性。

钱钟书先生在《论朋友》里说："假使恋爱是人生的必需，那么，友谊只能算是一种奢侈。"可见说得不错，千金易求，一友难得，友情是一种很奢侈的感情，所以人这一辈子，真正的朋友并不在多，有三五个，足矣。

钱钟书先生百读不厌的是黄庭坚的《品令·茶词》："恰如灯下，故人万里，归来对影。口不能言，心下快活自省。"那种心里明白、嘴里说不出来的好，只能意会不能言传的，才是真朋友。

钱钟书先生推崇"素交"，他说："素交更能体现出友谊的骨髓。一个'素'字，把纯洁真朴的交情的本体形容尽致。素是一切颜色的基础，同时也是一切颜色的调和，像白日包含着七色。真正的交情，看起来素淡，却自有超越生死的厚谊。假使交往不淡而腻，那就是恋爱或者柏拉图式的友情了。"

所谓的"素"，在我理解，其实就是远离功利、远离某种刻意、远离某种用心，这样结交，才能称其为真正的朋友。一个"素"字，清、淡、雅、韵，却包含着其中的精髓。

不为功利而来，不为目的而来；只为懂得而来，只为相惜而来。没有肉的香，没有鱼的鲜，没有山珍美味……像素的底色上开出的一朵小花，像白雪世界，傲雪红梅，雪的冷与梅的香，相互映衬，越发清凛美好。

君子之交，当以"素交"为上。（牟定县妇联　杨瑞推荐）

人最大的教养，是原谅父母的不完美

如果有一天，你发现父母爱吃煮得烂烂的菜；如果有一天，你发

现父母喜欢吃稀饭;如果有一天,你发现他们过马路行动反应都慢了;如果有一天,你发现老父老母的一些习惯不再是习惯时;如果有一天,你发现吃饭时间他们老是咳个不停，千万别误以为他们感冒或着凉，那是吞咽神经老化的现象；如果有一天，你发觉他们不再爱出门……

父母子女这一场人世相逢,是用来相亲相爱,而不是相恨相杀的。人最大的教养，是原谅父母的不完美。

就算他再弱小，就算他平时再不起眼。为了孩子，他们也会以一个父亲，或母亲的名义，与生活针锋相对。

孩子就是他们的血，是他们的肉，是融到他们骨头里的牵挂。孩子是他们的第二次投胎，这是一场盛大且深情的遇见。

生养之恩，总大过一耳光的仇。

宽容父母的小过错,原谅他们的不完美,是人最基本的德行之一。

哪有什么诗歌和远方，我们所有的良辰与吉时，不过都是踩在父母的肩膀上。

你觉得该对你好的人，千好万好，错一次你就失望透顶。你认为该对你坏的人，千错万错，好一次你就感恩戴德。

我们总认定，父母不完美。

却不知道，他们一直在向这个世界低声下气。

时间让父母多了很多皱纹，可我更记得，他们的青春都花在了谁的身上……

这个世界上，有多少岁月静好，就有多少冷暖自知。

每个苦苦坚持的人背后，都有一个咬紧牙关的灵魂。

你过得无忧无虑，不过是父母帮你们扛着。

愿你懂得父母身后苦，愿你懂得父母世道难。

为人子女的终极使命，就是接受父母只是一个普通人，并慢慢懂

得他们的不容易。

每天能见到父母，吃一口家里的饭，跟他们闲聊几句，你的内心会格外放松舒畅，你会觉得自己在这世界上，有依靠。

和谐的亲子关系，是人内心安定的重要保障。

父母子女这一场人世相逢，是用来相亲相爱，而不是相恨相杀的。

只知道爱情里陪伴是最长情的告白，却不知当父母老了后陪伴对他们来说是最贴心的温暖。

当父母老了，请你一定要记着，要像他们爱你一样去爱他们。

请好好对自己的父母，不要做会让自己后悔的事，不要等到他们不在了，才懂得珍惜。（牟定县妇联　李卫兰推荐）

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 4 月 30 日印制