阅　读

第九期

楚雄州妇女联合会　　2021 年 9 月 28 日

本期目录

☆　有梦想，就要努力去实现

☆　做自己生命中最重要的人

☆　别人不是你的彼岸

☆　致心灵

☆　珍惜眼前，把握未来

☆　诠释生命

有梦想，就要努力去实现

起初，我们总是会害怕，害怕不能得到自己渴望的物质生活，害怕遇不到那个好好爱自己的人，害怕失去青春也换不回事业上的进步，害怕会做下一个让自己悔恨的决定……可这一路，我们就是这样踩着自己的害怕和悔恨走来，渐渐地，在害怕中一点点成长、充实，日益强大，对当初做下的决定释然，最终迎接另一种不惧怕未来的自己。

在这个时代，你要对自己宽容一点，允许自己迷茫，允许自己困惑，允许自己慢慢来。

年轻的时候不知道自己想要什么，不必太过焦虑，但你需要了解自己对什么感兴趣，愿意把时间投入在哪一方面。如果你连自己对什么感兴趣都不知道，如何认识人生和世界？

你若真的没有发现自己喜欢的事情，那就不要放过任何尝试的机会，直到找到自己内心真正热爱的，找到自己愿意为之努力的梦想。

冯唐想写小说就去写，想开公司就去开，一路都在做自己想做的事情。我也只是做自己喜欢做的事情，去想去的地方，一步步地跑，一字字地写。

人生从来不是规划出来的，而是一步步走出来的。找到自己喜欢的事情，每天做那么一点点，时间一长，你就会看到自己的成长。

不管你想要怎样的生活，你都要去努力争取，不多尝试一些事情怎么知道自己适合什么、不适合什么呢？

你说你喜欢读书，让我给你列书单，你还问我哪里有那么多时间看书；你说自己梦想的职业是广告文案，问我如何成为一个文案，应该具备哪些素质；你说你计划晨跑，但总是因为学习、工作辛苦或者身体不舒服第二天起不了床；你说你一直梦想一个人去长途旅行，但

是没钱，父母觉得危险……其实，我已经厌倦了你这样说说而已的把戏，我觉得就算我告诉你如何去做，你也不会照做，因为你根本什么都不做。

真正有行动力的人不需要别人告诉他如何做，因为他已经在做了。就算碰到问题，他也会自己想办法，自己动手去解决或者主动寻求可以帮助他的人，而不是等着别人为自己解决问题。

首先要学习独立思考。花一点时间想一下自己喜欢什么，梦想是什么，不要别人说想环游世界，你就说你的梦想是环游世界。

很多人说现实束缚了自己，其实在这个世界上，我们一直都可以有很多选择，生活的决定权也一直都在自己手上，只是我们缺乏行动力而已。

如果你觉得安于现状是你想要的，那选择安于现状就会让你幸福和满足；如果你不甘平庸，选择一条改变、进取和奋斗的道路，在这个追求的过程中，你也一样会感到快乐。所谓的成功，即是按照自己想要的生活方式生活。最糟糕的状态，莫过于当你想要选择一条不甘平庸、改变、进取和奋斗的道路时，却以一种安于现状的方式生活，最后抱怨自己没有得到想要的人生。

因为喜欢，你不是在苦苦坚持，也因为喜欢，你愿意投入时间、精力，长久以往，获得成功就是自然而然的事情。

我从跑步中得到的东西有许多，比如，一个健康的身体，积极的生活态度，跑步时挥汗如雨的畅快感，认识了有共同爱好的朋友……没有一步是浪费的。在生活中也是如此，只要用心生活，没有一天会是虚度的，你总会有所收获，你行走的每一步都是为了抵达美好的未来。

我渐渐意识到做一件事，开始的兴趣带来的热情只是最初的火

种，想要形成燎原之势还需要持续不断的投入。人是因为对一件事情干得越来越好才越来越有兴趣的，不是对什么感兴趣才干得好的。小目标完成后给予及时的小奖励，会促使自己去实现更大的目标，大目标完成后，更要好好犒赏自己一下。

一生之中，每一天都是不同的，而我们常常把完全不一样的每一天过得都一样。摒弃重复无聊的日子，迎来未来精彩美好的生活，这是我们每个人的期望，但对大多数人来说，这样的生活简直就是奢侈，因为我们习惯对自己日复一日的生活产生依赖感和麻木感，巨大的惰性会拖垮我们。我们宁愿麻木不仁地生活，安全地受困，也不愿意冒险改变，以至于没有精彩美好的未来。

有梦想，就要努力去实现。（元谋县　秦宗梅）

做自己生命中最重要的人

在你痛苦的时候，是谁对你不离不弃，真正扶你走出伤痛的牢狱？在你遭遇挫折一蹶不振的时候，是谁鼓励你爬起来，继续向前？在决定你人生起落的大事件上，是谁果断地作出抉择，决定自己前方的道路？是妈妈？是爸爸？是爱人？是朋友？或许我们的亲人和朋友会给我们建议，给我们关爱，然而，一个人如果自己不去思考，不去努力，不想向前，他人所有的努力都毫无意义。谁才是你生命中最重要的那个人？不是他人，而正是你自己！所以，请认清自己，珍爱自己，相信自己，你是这个世界的唯一！你的存在就是一种价值！在人生的关键时候，唯有自己才能拯救自己。你才是自己人生的真正创造者！

在我们生活的每一个当下，我们最容易忽略的人，不是其他人，而是我们自己！

你有没有问过自己:“你喜欢自己吗？”如果你自己都不爱自己的话，如何让他人来爱自己呢？外在世界对我们的评价，是通过我们自己对自己的评价来界定的！

如果你坚信自己不行，没有人喜欢自己，你很可能就真的不行，也无法得到别人的爱！因为你自己都不爱自己，你躲在一个黑暗的角落里，太阳怎能照得到你？

生活中，很多人过得不快乐，根本原因，就是他们不喜欢自己！心理学研究表明，一个人的自我价值感越低，越容易对外在的事物不满。一个每天抱怨生活的人，表面看是在诉说生活的不完美，而本质上，却是他自己对自己的不满意所造成的！

一个人对自己不满意，也就是缺乏自信。为什么缺乏自信呢？根本原因，要追究到自己的原生家庭对待孩子的方式!父母如果常常以赏识的方式对待自己的孩子，让孩子及时受到肯定，他就会极大增强自己的自信心。反之，在打骂、批评中长大的孩子，就会非常容易产生自卑心理，总是对自己不满意，因为在他成长的过程中，没有能及时得到父母的肯定！如果说一个孩子一年需要 100 次表扬的话，而你只给了孩子 50 次，那么孩子的自信心就会不足。

每一个人的出生都是注定的，我们无法选择自己的家庭，也不能去责怪我们的父母。将自己的不足怪罪在父母身上。因为父母不可能教会我们他自己也不懂的事情，父母有自己的局限，有些父母他们也不懂得如何地爱自己，不懂得如何爱你才能让你更好地成长！他们只是竭尽全力地用他们自己的方式爱着我们，尽管有时候这样的爱对我们来说是一种伤害。他们不恰当的爱的方式或许又要追溯到他们的家庭生活的教育中！所以说，为了我们自己，也为了我们的下一代，我们应该学会爱自己！

从现在开始，开始爱自己，由衷地，发自内心地！一个能够爱自己的人，他自己就是整个世界，他不需要依靠他人的赞许才能肯定自己的价值！他不会沉迷于网络，因为他有着自我，不必在虚拟的空间寻找精神上的寄托！他不会将自己迷醉于酒精的世界中，因为那是在麻醉自己，而他们知道自己是应该被爱护，被照顾的！

一个人，真心地爱自己，才会感受到世界的美好！

爱自己，首先要接纳自己，接纳自己所有的一切！优点自不用说，我们的缺点也是我们应该接纳的。上帝是公平的，他在给予你缺点的同时，自会传递与你另一种东西，让你获得感悟，得到提升，我们应该从我们的缺点中，从生活的挫折中寻找它们的价值。

接纳自己，就要接纳自己的全部。每个人都是多面的，如果刻意压抑自己某一方面(自己不喜欢的方面)的特质，将会造成自己内心的冲突，妨碍个人应有能量的发挥。

比如说，一个人非常害怕孤独，他讨厌孤独的感觉，因此，当这种感觉一来，他就不停地和朋友打电话、聊天，忙碌地工作。可是这些事情一结束，那种孤独感就又跟随而来了，它像鬼魂般折磨着自己的内心。

为什么如此呢？首先，我们需要承认，人是需要和自己独处的，这样才能更好地看清自己的内心，明白自己到底需要什么。其次，我们应该接纳孤独的感觉，你讨厌它，想把他赶跑，可是越是这样，它越是跟随你。如果，你试着接受这种感觉，享受这种感觉，跟他和谐相处，你会发现，这种孤独感竟然不知道何时已经不见了。

爱自己就要赞同自己。当你赞同自己的时候，你就会为自己创造一个安全的空间。你会感觉到信任，感觉到自己的价值，这样你就会创造生活中更多友好的人际关系！

爱自己，就要欣赏自己，而不是总是为难自己，责备自己。任何责备和批评都是负面的，只会限制我们才能的发挥，把我们越来越导向我们不喜欢的方向。要理解自己，关爱自己，人生没有谁是不犯错误的，重要的是我们会朝着越来越好的方向发展！

爱自己，就应该多听听自己内心深处的声音，做一个内在和外在和谐的人。身心和谐，才是一种健康的人生状态，身心和谐我们才能最大限度地发挥自己的能量。

让自己做一个充满爱的磁铁吧！（元谋县　阮秀梅）

别人不是你的彼岸

人生的轻松，就是能在这个喧嚣的尘世，不用献媚于谁，也不必跟谁说讨好的话，他玩他的，你活你的。两不相干，然后，两相安。

你在意谁，在意到极致，就会活在这个人的阴影里。这种在意，不外乎两种情况：想求取和怕得罪。也就是说，人生的疲惫，更多的不是在自己这里拎不起，而是在别人那里撇不清。

别人，成了自己沉重的彼岸。

越在别人那里唯唯诺诺，就越会在自我的言行里战战兢兢。生怕说错什么，做错什么，进一步畏首畏尾，退一步左顾右盼，是进亦忧退亦忧。在这样的境况里，最累人的，不是做，而是拿捏着分寸去做。一个低声下气的人，凭恃他人，无论得到过多少，繁盛也好，光鲜也罢，最终，在自我矮化的奴才人格里，冷暖自知，甘苦备尝。

不是一路人，就不会在一个语言系统里。不在一个语言系统，就不会在同一个世界中。

知心的话，不必说给不懂的人听，说了不懂还在其次，最怕的，是说了不屑。不懂已是伤害，不屑便是亵渎。

散淡的人，只与散淡的人合得来。而奸邪的人，看起来跟谁都合得来。这不奇怪，因为在这个世界里，有的人只认对的人，有的人，似乎跟谁都对。只因为，有的人，是奔着相宜的心去的；而有的人，是奔着可逐的名利去的。

在交往上，目的性太强，原则性就会差。在左右逢源的人那里，找不到纯美的人性；在蝇营狗苟的人那里，找不到纯净的人格。

这个世界，总有狷介甚或狂傲的人，看起来，没有几个能够合得来的人，他们不迎合，不投降，只是不想生命苟且于世俗。

伟岸的人心中常常都有一些孤傲，他们遗世独立，盛享着内心孤独的清凉。

每一个窝藏着的私心，都会影响到对别人公允的评判。盛大的完美，未必坍圮于风雨，却能够瓦解于私心。一千次地改变和完善自己，终难抵别人的一颗横无际涯的私心。

所以，不要苛求在所有的人那里都有好的评价。讨好了所有的人，就意味着要彻底得罪了自己。一个人，平庸点不可怕，变得八面玲珑才可怕。

你最终要活在相悦的人心里。不为不值得的人去改变，不在飘忽而逝的生命过客那里留恋，也不必为朵朵过眼烟云烦扰。

与其要别人看好，不如自己活到好看。（元谋县　张晓芹）

致心灵

他们说这个世界是由五彩缤纷构成的，红色的热情，灰色的迷茫，橙色的激情，蓝色的淡雅，白色的纯洁，黑色的恐惧在拼凑着，构成生活的多彩，可是你却固执的说这个世界是黑白的，永远也不可能是彩色调的，甚至你觉得，偶尔袭来的一阵小波浪，就足以使你原本黑

白的世界变得完全黑暗，就这样你什么都看不到，你只是在黑暗中不停的摸索，在摸索中前行，去寻找你的那片白。

你可能一直活在回忆中，对以往的那些人，那些事，念念不忘，然后就陷入回忆的泥淖，久久不能觉醒，明知道回不来了，却固执的停在那里，不肯向前。据说，每个人全身的细胞每隔七年都会换一遍，那么，七年之后，我们就是全新的人。不同的道路，会令我们各自走散，但是没关系，每一段人生的路，我们都会找到人陪。失去的不必说遗憾，感谢他们曾出现在你的生命中，陪你欢笑与哭泣，但他们注定要走远，所以你的人生必须向前看，新认识的人，新接触的事，带给我们的是不一样的美好。

世界上最珍贵的东西，不是那些别人拥有而你却得不到的，也不是那些已经失去的令你遗憾至今的，而是你现在拥有的，那才是你真正要珍惜的，不要把心放在追求那些虚无的东西上，那只是你做过的一个梦，谁都知道，梦醒了，什么都没了。如果你想做一个追梦人，那就用自己的努力来证明吧！

你可以哭泣，但请不要放弃；你可以跌倒，但是不要爬不起来；你可以失败，但是不要一蹶不振。

追梦的路上怎能不磕磕绊绊，追梦的路上又岂会一帆风顺？小时候学习走路，谁没有跌倒过啊，跌了一下，再爬起来，就这样慢慢的你才学会了走路，而我们追梦的过程，和学习走路又有什么不同，同样是在学习，同样是在追逐，其实都一样。

不要忧伤，不要绝望，不要去想象，把生命中的每一次苦难都当成一次跳跃，你真正的度过了，才会一步步走向成功，你人生的路还很长，总有一天一切都会好起来的，不要过度的关注你的失意，更不要因此轻言放弃，一点小小的挫折不足以成为你失败的借口，再试一

次，你可以。

如果你改变不了这个世界，那就去改变你自己，直到这个世界能够包容你、接纳你。永远记住你是为自己而活的，别人愿意说什么大可不必放在心上，你是你，他们是他们，你不能一直活在别人的阴影下，尝试走出别人，去做那个真正的自己，相信自己，你是这世界上无与伦比的美丽，在做任何事之前，别忘了对自己微笑着说“加油，你可以！”

没有舞台，没有观众，不要就此停止你的舞蹈，请记住，你不是为了舞台的华美而舞蹈的，也不是为了观众的掌声才存在的，他们都是外物，你要遵守的是你的心，你心中那份不朽的热爱，那份坚定不移的自我而舞动生命的美，你只要始终坚持下去，不抛弃，不放弃，总有一天你会看到心中的那份光亮！

你所追寻的幸福啊，其实就是你脚下的路。不要考虑别的，不要犹豫，走好它，总有一天你会追到你的幸福！

青春作证，理想作证，我付出，我无悔！（元谋县　李普娜）

珍惜眼前，把握未来

我们都明白“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，我们也明白“光阴似箭，日月如梭”，我们甚至还不明白时间是个可怕的东西。

刚刚还是骑在父亲肩膀上的小公主，转眼间已变为能独挡一面的年轻人。原以为成长的道路很漫长，总觉得自己还没长大，可等到成年了，长大了，失去孩童的稚嫩了，才慢慢回过神来，成长的道路上，我们走的太匆忙。

曾几何时，父亲的背驼了，母亲的发白了，我们的脸不再水嫩了，翻看着自己小时候的照片。刚出生不久，爸爸妈妈抱着我，脸上露出

充满神气的笑容，那时的他们风华正茂，英姿飒爽，在我学习走路时，妈妈弯着腰，耐心的扶着我在院子里蹒跚，她的身姿已没有原先少女般的婀娜，但是我完全感觉不到，只顾自己成长，之后，由于父亲早出晚归的工作，我们见面的次数越来越少，致使此刻一年也见不到几次，此刻很痛恨那时无知的自己，不懂得心疼父母，转眼间二十年过去了，此刻，我已经长大成人了，可父母却再也回不去原先的年轻了。

每次上学离家时，妈妈总会唠叨着说快点走吧，走了我就清闲了，但她每次看着我离去的背影，她的心里必定有很多不舍；每次上学离家时，爸爸总会千叮咛万嘱咐，必须要好好学习，为家里人争光。虽然只是几句话，但那些话满满的都是牵挂，我明白我错了，我没有好好珍惜与父母短时间的相遇，我没有。

如果能够重来，我想不要长大，我想让他们老的慢一些，我想让他们不要那么辛苦，但是，时间正如李白所说的黄河之水一样，永不复还。

我期望此刻还在成长道路上的孩子们，不要只顾自己长大，忽略为你们辛勤付出的父母，成长的道路上，不要让自己留下遗憾。

止不住的是岁月的流逝，留不住的是岁月的芬芳，藏不住的是岁月的沧桑，岁月本就流逝飞快，所以在成长的道路上，我们不要走的太匆忙。请把握时间、珍惜时间。（元谋县　杨世玲）

诠释生命

卡尔维诺说过:“生命差点不能成其为生命，我们差点做不成我们自己。”是啊！生命是有负担也有力度的，最沉重的负担同时也成了最强盛的生命力的影像。负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。相反，当负担完全缺失，人就会变得比空气还轻，就会飘

起来，就会远离大地和地上的生命，人也就只是一个半真的存在，其运动也会变得自由而没有意义。

每次读《热爱生命》都有很多震撼，那种强大的生命力总能给我一种明灯似的指引，甚至那些生存的艰辛，都可以在勇敢的生命斗士面前变得渺小而可以忽略不计。不得不让我由衷感叹：平坦的路上，脚步固然轻巧，行程固然悠闲，宁静的溪水旁却留不下记忆的脚印和成长的足迹；泥泞的路上，脚步虽然拖沓，身子虽然疲惫，融融的月光下却镌刻了厚重的足迹，即使被岁月抚平了，依然可以留下深刻的凹痕。

人到中年万事休，似乎对于生命的思索也有了几分成熟和睿智。可我依然还是会对那些强盛的生命力赞叹不已，对生命里执着的追求感叹不已。知道了生命是一个进取、拼争的过程，就学会了如何去享受生命中的痛苦和快乐；学会了在痛苦中感悟生命，认识生命，在生命的快乐中体验生活的美好，认识生命的本质，懂得应对生命持有的态度。于是深信“生命是每个人的财富”这条真理。

生命像一面镜子，我们若是对它皱眉，它只会回我们以皱眉，我们若是对它微笑，它同样会回我们以微笑。许多人在为生命奋斗时，往往会遇到很多的困难。要是能以乐观向上的精神去对待这些困难，生命会变得更加精彩，更加绚丽多姿；要是以消极颓废的态度对待这些困难，生命只会变得更加黯淡，更加坎坷。然而，我不能说生命中的种种磨难就是痛苦的，有时候，痛苦也是一种幸福，一种快乐。关键看你如何看待，看你有一份怎样的心境。你是释怀的，生命之中的轻和重可以随时互换；你是坚强的，生命之中的一切苦难会让你更加强大。

《钢铁是怎样炼成的》中主人翁保尔·柯察金在十月革命中终身

失去了战斗能力，祸不单行，他因为伤寒又引发了胃炎，组织上不得不把他送回家去疗养。但是他却凭借着军人的顽强意志活了下来，此后他便开始锻炼写作本领，直至他全身瘫痪无法写作，肆虐的病魔纠缠着他，他甚至有过自杀的念头，可他依然凭借顽强的毅力，写了许多传世之作。《我与地坛》的作者史铁生，双腿瘫痪，后来又患肾病并发展到尿毒症，需要靠透析维持生命，可是每次见到他灿烂的微笑就仿佛他站在你的对面，丝毫没有让你感到他的残疾，只感受到那种温和的亲和力与旺盛的生命力。

这些耳熟能详的让我们感动的人和事，总是在我们艰难的旅程上照耀我们的灵魂，给我们指引，也告诫我们：人生，没有过不去的沟坎，人生就应该像一个五味瓶，盛满了酸、甜、苦、辣、咸。倘若里面装的只是糖，那么人生就太过单调乏味了。很多事实让我们明了，如果人生没有挫折与失败，没有难过与悲伤，就像探险家到动物园里看囚禁在笼子里的动物一样，枯燥乏味，生命也失去了它原本具有的精彩和自然。

生命是脆弱的，也是坚强的；生命是平凡的，也是壮丽的。生命往往是一场奇迹，演绎着平凡而又悲壮的故事，生命终究也是充满希望的。我们生活在这个大千世界，总是感觉自我是那么渺小，那样平凡，甚至似乎我们只是一粒尘埃，仅此而已。然而，数十亿的人们生活在同一个世界，不知道在不经意间就会有多少生命降临人间，又有多少人在此刻撒手人寰。因此，欢乐与悲伤在这个世界上同时上演，细细品来，不禁感慨：人世间，不乏悲剧，然而也不失快乐的色彩。生命是短暂的，是一去不复返的，人生如白驹过隙，一旦过去就不会再来。时间不可倒转，好好地热爱与珍惜自己的生命，把握人生中的每分每秒。生命如此鬼使神差，但生命总有它的轮回，上帝是公平的，

它垂爱每个人，关上了一扇门，还有一扇可以打开的窗，我们每个人都是一道美丽的风景，既可装点别人的梦境，也能温暖自己的心灵。（元谋县　马家仙）

主编：张映莲　　**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　　2021 年 9 月 28 日印制