

# 阅 读

第一期

楚雄州妇女联合会

2021年1月26日

## 本 期 目 录

- ☆ 成年人治愈自己的三把钥匙
- ☆ 那些没有说出口的爱，会有行动告诉你答案
- ☆ 善忘，是人生的一种佳境
- ☆ 秋雨
- ☆ 家和万事兴，有爱就欢心
- ☆ 生命的网

# 成年人治愈自己的三把钥匙

作者 念念

有人说，世上没有不带伤的人，只有不断痊愈的心。

其实，活着就像一场修行，从不谙世事到历经沧桑，每个人都要走过这样的旅程。

而终有一天，我们也会明白，带着伤口奔跑才是人生常态，我们要做的，就是学会一边受伤一边成长。

没有无法治愈的伤，找到这三把钥匙，你就是自己最好的治疗师。

## 01

第一把钥匙，是自知。

所谓自知，就是了解自己、认识自己的能力。

很多人在遭遇痛苦时，往往会有这样一种感受，就是认为自己很不幸，受到了命运不公正的对待。

然而事实却是，你是谁、你的认知层次、你的情绪处理方式以及遇事时的应对策略，种种因素，都将决定着事情的发展方向。

常言道，人贵有自知之明。带着这份自知，你就不会肆意高看自己，也不会轻易贬低自己；会知道自己有哪些优点，也看得清自己有哪些不足；你会有追求目标的勇气，也有承担后果的魄力。

换言之，对于生命中所有的经历，你都可以选择把它当成客体来看待，而自己则是永远的主角。你就是你，哪怕失败了受伤了，你依然是你，你的价值并不会因此而改变。

这既是成年人对自己应有的负责，也是与自我和解的前提。

你的生活，由你量身打造。当你看得到自己的因，对于结果，自然就能释然以待。

## 02

第二把钥匙，是自治。

人都有试图说服别人的习惯，殊不知，这正是很多痛苦的根源，因为它往往只会以令你倍感受挫而告终。

若能换个角度，把时间精力用来说服自己，相信会有不一样的感悟。

如果我们明白，在当前的认知模式之外，其实还可以有另外的解释框架，我们就不会陷入某种执念中，而是能重新建构起对同一件事不同的看法，去打破执念，直到找到新的解决问题的方式。

这个过程，就是自治。是自己赋予自己信心，帮助自己在理想和现实的矛盾中开辟出一条自我接纳的道路来。

不管曾经历过什么样的伤痛，想它成为过去，就得从内心深处接受它的发生。所以，不要总纠结于追问为什么，多想想，该怎么说服自己面对它。

把自己说通了，也就不存在那么多纠结与痛苦了。

生活有时难免会看不到光，但我们可以把自己变成那道光，照亮自己。只要你愿意，就没有什么能将你困在原地。

## 03

第三把钥匙，是自律。

要治愈伤痛，意味着在接受与反思问题的同时，还要懂得改变。并且，这也是至为重要的一步。

原因在于，只有让自己真正变好了，才不会重蹈过往的覆辙。

当然，所有的改变，都得落实到具体的行动上。而自律，就是实现改变必经的出路。

自律本质上是对自我的调节和控制。有了这种自我拯救的力量，它就能拽着你一直往前走，远离负能量，用行动化解伤痛。

事实上，对于正在遭受痛苦的人而言，要做出重大的改变是很艰难的，可这并不妨碍我们尝试一些小改变。比如坚持每晚睡前阅读一小时，坚持每天练习一项运动，甚至只是坚持每天为自己好好做一顿饭。

千万不要小看这些小改变。一旦行动开始，你就已经启动了新的行为模式，只要能坚持一段时间，自律所带来的积累，就终会让你迎来华丽的蜕变。

人活一辈子，不如意事十有八九。

但我们需要知道的是，危机亦是转机，能不能转危为安，取决于你面对低谷的态度。

唯有自律，才能自救。任何时候，积极向上的心态和自律高效的行动力，都是治愈自己最好的解药。

在这个世界上，没有人比你更了解你自己，真正能治愈自己的，也只有自己。

心定人自安。

愿你始终谨记这三把钥匙：先自知，后自洽，再自律。如此，才能于风雨人生中，活出勇敢和坚定，活出真实和无畏。（州妇联 阿明仙推荐）

## **那些没有说出口的爱，会有行动告诉你答案**

作者 北叔

这世间，最不罕见的就是人与人之间的相遇，从出生以来，我们

的生命里每天都会上演形形色色的遇见。

然而，千万人中，有多少能够真心相待？

那些出现在身边的人，又有多少只是表面的寒暄。

在经历过许多人生的聚散离合后，我们发现，真心，不在嘴上，而在点滴的行动中。

## 01

对于朋友来说，真心永远不是华丽的词藻，而是雪中送炭的行动。

有位富商，与朋友一同出海远航，忽然，风暴骤起，坐在船边的富商不慎落入水中。

一位朋友装作焦急万分的模样哀嚎，手却偷偷伸向了富商的行李。

一位朋友看似关心地分析着营救富商的可能性，却没有半点想要伸出援手的表示。

只有一位平时沉默寡言的朋友，不顾危险，第一时间跳下水把富商救起。

这个故事就是现实的映射。

与人相处中，我们会发现总有那么一些人，他们只会动嘴，常常打着真心实意的幌子，欺骗我们的信任；常常以热情关怀的名义，为自己谋取利益。

他们那些没有行动支撑的语言，只是虚有其表的空壳，没有半点真心可言。

正如俗话说：“假朋友动嘴，真朋友动腿。”

一生当中，那些看似有些疏离，实际上时刻关注着我们，在最困难的时候能够拉我们一把的人，才是真正的朋友。

## 02

对于亲人来说，真心永远不是嘴上的关心，而是真情实意地付出。

前段时间在朋友圈中，看到了这样一个短片。

有位老人临近手术，她的大女儿和二儿子都只来过医院一次，嘴上千叮咛万嘱咐，要医生全力医治，“妈”喊得比谁都响，却连医药费都不肯帮忙分担。

唯有小女儿寸步不离地照顾母亲，日夜祈祷希望一切顺利。

尽管她的做法有些傻气，但比起空泛的语言，这却是孩子对母亲最诚挚的爱。

生活中我们常会发现，有的人表面能说会道，却不顾亲人，自私自利；有的人嘴笨，但却把亲人朋友看得比自己重要，行动起来毫不含糊。

他们深知，亲情不需要太多的言语去解释，它可能无言，却深似海；它可能无声，却重如山。

## 03

对于爱人来说，真心永远不是嘴上的甜言蜜语，而是不离不弃的爱与守护。

感情里，承诺并不是爱唯一的表达方式。

有些人可能没有说出口爱你，但会用实际行动来告诉你答案；有些人可能不会甜言蜜语，但会不遗余力地对你好。

小说《陆犯焉识》里，陆焉识与冯婉喻的爱情，最让人感慨。

陆焉识入狱被发配到西北荒漠，众叛亲离，只有冯婉喻，一直在他身边，不离不弃。

她用半个月的工资买来大闸蟹，熬几个夜晚，做出沉甸甸的一大

罐蟹黄给陆焉识送去；她用尽一切努力，换取陆焉识的降刑。

他们之间的爱，没有那么多海誓山盟，有的只是两颗惺惺相惜、生死不离的心。

现实也是如此，爱情在心不在口，再多的语言都不如陪伴与行动真实。

人这一辈子，谁每天花言巧语频出，遇事就躲远？谁在我们有难的时候出现，一直陪在身边？

历经千帆，我们终会辨明：无论是友情、亲情还是爱情，真心，不在嘴上，而在切切实实的行动中。（州妇联 杨丽平推荐）

## 善忘，是人生的一种佳境

冷冷的晚风，轻轻地吹着，吹乱了满怀的思绪。辗转的流年，悄悄从指缝中溜走，不留痕迹，无情的岁月，在脸上刻下道道年轮。

蓦然回首，青春已逝。脆弱的心，在红尘中落寞成一季风花雪月，一世情缘，刹那间成了海市蜃楼！

人，这一生，如果事事都要记住的话，那实在是太多太多啦，所以，我们应该学会忘却。譬如：生活中遇到的种种不快，以及他人对你的各种伤害、诋毁。忘记这些，不仅仅是一种大度、一种超脱，更是一种为人的美德。

忘却吧！那些曾经经历过的忧伤，因为它只会让人颓靡。忘却吧！如果把它们深藏心底，那么得到的，只会是更多的心碎与泪水，而且是毫无意义的。毕竟过去的已成为过去，已画上句号，如云烟般消散。

走向明天，这是我在小学时就学到的，而从没有走向昨天之说。是的，昨天即为昨天，那就说明它已过去，不管它有多么的卑污，我

们都可以做到忘却，然后是昂首挺胸，大步向前走，毫不畏惧的告诉人们：“我要走向明天，我要开拓我的明天！”

太阳每天必落。它毫不吝啬，更不会偏心于谁。我们也应该用新的心情、新的心态去迎接新的每一天。无需为昨天，已成为过去的忧伤而忧伤，亦，无需为昨天而得意忘形。

我们要面对的每一天都是新的，所以，忘却吧！放下一天里的所有该放下的，让一切从零开始。如新的一天，新的太阳般重新升起，还自己一片澄清的天空！

无法忘记过去伤痛与愉悦的人，往往会连今天的幸福也失去！无法忘却昨天的人，往往会连今天都把握不住！

生活就像一个万花筒，有真情、有假意；有悲伤、也有欢乐；有感恩、也有抱怨。

人总是一个矛盾体。一边希望自己能够活得超脱些，轻松自在些；可是，常常又事与愿违，总在不经意间自己给自己制造很多的麻烦与负担。

如果真的想活得悠闲，那么，为何不学着让自己释放心灵的重负，学着忘却，忘记那些无碍于个人原则的得失、无关大局的磕磕碰碰、无伤大雅的前嫌旧隙呢？学会让自己时时都轻装上阵，潇洒前行！

懂得忘却之人也是最明智之人，她们的心中只装着大局，她们追求的是未来，而不是过去。

因为有了忘却，她们便不会斤斤计较在情绪的漩涡里，也不会迷茫与徘徊在情感边缘。精神便得到了一份放松，心，便有了一份愉快。从而，使自己轻松迎接新的每一天！

人生如歌，何必去过份的计较与留恋那些过往的东西，何必把那



些已成定局的怨恨背在肩上，让心灵去承受这种不必要的负载，让精神再去遭受这种无谓的折磨！学会忘却吧！

善忘，是人生的一种佳境！学会忘却吧！就像春去了秋来，花开了又谢，世间万物皆如此。（州妇联 李梅推荐）

## 秋雨

作者 张爱玲

雨，像银灰色黏湿的蛛丝，织成一片轻柔的网，网住了整个秋的世界。天地是暗沉沉的，像古老的住宅里缠满着蛛丝网的屋顶。那堆在天空上的灰白色的云片，就像屋顶上剥落的。在这古旧的屋顶的笼罩下，一切都是异常的沉闷。园子里绿翳翳的石榴、桑树、葡萄藤，都只不过代表着过去盛夏的繁荣，现在已成了古罗马的建筑的遗迹一样，在萧萧的雨声中瑟缩不宁，回忆着光荣的过去。草色已经转入了忧郁的苍黄，地下找不出一一点新鲜的花朵；宿舍墙外一带种的娇嫩的洋水仙，垂了头，含着满眼的泪珠，在那里叹息它们的薄命，才过了两天的晴美的好日子又遇到这样霉气薰蒸的雨天。只有墙角的桂花，枝头已经缀着几个黄金一样宝贵的嫩蕊，小心地隐藏在绿油油椭圆形的叶瓣下，透露出一点新生命萌芽的希望。（州妇联 李莉推荐）

## 家和万事兴，有爱就欢心

作者 兰渡

没有和谐的家庭，哪来稳定的感情，没有家庭的平安，哪来社会的安康，整个社会的安宁有序，人生每一件事，不都牵扯到家，夫妻要齐心，家和万事兴，怎样才能处理好夫妻之间的关系，这是摆在社

会和每一个家庭所面临的最为关键的问题，相互信任，相互体贴，以情动情，以爱关爱，正所谓，百年修得同船渡，千年修得共枕眠，夫妻就是两个半球，半个球无法滚动，要有另一个半球。那么夫妻之间如何相处才能使家庭和谐呢，夫妻之间相处要理解，信任，尊重，宽容，它就象握一把沙子，松松地握着，它一点也不会漏，呵护的托着，才会长久，你握得越紧，它漏的就越多。

家不是一个简单的概念，社会学家说家是社会的最小细胞，婚姻学家说家是风雨相依的两人世界，文学家说家是宝盖下面养着一群猪，究竟什么是家呢，许多人认为这是一个不值得思考的问题，那么先让我们来听一个故事吧，有一个富翁醉倒在他的别墅外面，他的保安扶起他说，先生，让我扶你回家吧，富翁反问保安，家，我的家在哪里，你能扶我回得了家吗，保安大惑不解，指着不远处的别墅说，那不是你的家么，富翁指了指自己的心口窝，又指了指不远处的那栋豪华别墅，一本正经的，断断续续地回答，有爱就有家，那不是我的家，那只是我的房屋，不是家。

什么是夫妻，相爱一辈子，争吵一辈子，忍耐一辈子，不记仇没有恨，这就是夫妻，什么是家，家是夫妻共同经营的，编织着梦和苦辣酸甜的窝，家不是房屋，不是彩电，不是冰箱，不是物质堆砌起来的房间，物质的丰富固然可以给我们一点感官的快感，但那是转眼即逝的，试想，在那个空间中，如果充满暴力和冷战，同床异梦，貌合神离，家将不成为其家，而成为一个争斗的战场，汽车，不过是这个现代化的战场中的悲剧的摆设品罢了，难怪有一些大款自我解嘲道，我穷得只剩下钱了，夫妻是习惯各自的唠叨，理解对方的不足，不说好的，就说错的，不要解释，不说谢谢，不用道歉。

家，需要有爱的亲人，大多情况下，婚嫁以前都是跟父母一起生活在家里，等到长大以后，女孩嫁出去，跟另外一家的男孩成立一个家，男孩结婚以后，又在外边成立了新的家，需要那份特别的真情实感，两个相互牵挂的人就是家，家在这里上升为一种信仰，一种宗教，一种支持精神的力量，家是爱的聚合体，试看天下之家，皆为爱而聚，无爱而散，家是一个感情的港湾，家是成长的摇篮，家是一个灵魂的栖息地，家是最能让自己放纵的地方，家是一个精神的乐园，家就是和你和家人在一起的情感的全部，拥有它时，它平凡如柴米油盐酱醋茶，失去它时，掏心掏肝也找不回。

家，是这样一个地方，在平常意义上说的家，大多指的是有一个稳定不变的生活，成长和休憩的地方，古人是这样说的，家，居其地曰，日出而出，日落而归，家，上面是宀头，下面是一个豕字，表示是一个有遮风避雨的屋子里养猪的地方，这里面的豕字，即是指猪的意思，在远古时期的生产力比较低下，人们多在屋子里圈养几头猪，用以维持生活所需，所以在屋子里养有几头猪就成了家字的标志，现在通常意义上来讲，家一般是指共同生活着最少两个人以上，室为夫妇所居，家谓一门之内。

家是一种文化，家是一段时光，家是一种情怀，夫妻好比两条腿，要站稳，要走路，谁也离不开谁，为何一条腿对另一条腿总是抱怨不休，有夫妻说结婚数十年无矛盾无分歧，可以断言，他们至少有一个人对家庭毫不负责，对对方毫不关心，婚姻是舒服着的烦恼，家庭不是讲理的地方，是相互理解信任的地方，夫妻之道难得糊涂，倘若两个人谁都不愿糊涂，这个家将永无宁日，托尔斯泰说，幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸，家庭是人类社会的细胞，正是

有了细胞的生长，繁衍，才有了绵延不断的人类历史长河，成就了家。

大千世界，芸芸众生，每一个人都有一个属于自己的家，这个家，总让远方的游子，历尽千难万险后，仍然念念不忘回家的路，梦不论在何方，一生的爱唯有家，家才是我们幸福的港湾，家需要有爱的亲人，需要那份特别的真情实感，两个相互牵挂的人就是家，家在这里上升为一种信仰，一种宗教，一种支持精神的力量，家是爱的聚合体，试看天下之家，皆为爱而聚，无爱而散，兄弟要齐心，姐妹要关心，儿女要孝心，家，就是白发亲娘在的地方，在家靠父母，出门靠朋友，外面再好，也没有家好，家让浪迹天涯的游子，想家恋家，心中有家，家和万事兴，有爱就欢心。（州妇联 杨婧推荐）

## 生命的网

一个年轻猎人在追赶一只小鹿时跑到了山巅。

山巅云雾缭绕。猎人找不到小鹿，却见到了一座简陋的草屋。

猎人绕到门前，一白须老者坐在门前，他的身边是一张很大的网。

猎人问：“老人家，您在织网捕兽吗？”

老者摇摇头，沉重地说：“不，我在拆网。”

猎人凑上前去，用手摸了摸网，遗憾地说：“这么好的网拆了岂不可惜？”

老者说：“那只小鹿被你追赶得晕头转向，跌下悬崖了。所以，我要从网上拆掉一个结。”

猎人惊奇地睁大了眼睛，问：“为什么？”

老者道：“这座山上的每一棵草，每一朵花，每一种动物，包括住在山下的人们，一丝一缕，一线一结，共同织成我手中这张美丽的

生命之网。可人们并不自知，为了自己的欲念总是掠杀野兽，滥伐树木，扯断网上的线，拆散牢固的结啊。”

老者叹息一声，又说：“每当有一棵树被伐倒，一个动物死去，都会逼我心痛地拆掉一个结，一根线。长此以往，我手中的网只能越来越小，越来越不成样子，最后拆掉的只能是人类的‘线’和‘结’了。”

猎人的脸慢慢热起来，他转过身义无反顾地将手中的猎枪扔下悬崖。

猎人回过头，却再不见草屋、老者和网。

山巅云雾缭绕，鸟语花香。（州妇联 蒋虹推荐）

**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

2021年1月26日印制