

阅 读

第五期

楚雄州妇女联合会

2022年5月24日

本 期 目 录

- ☆ 老祖宗留下来的家风，不过时，很现实
- ☆ 心怀感恩、相互成就
- ☆ 今生最美，不过那片向日葵
- ☆ 人生最大的遗憾：等
- ☆ 心怀阳光，天天都是好日子
- ☆ 让人瞬间快乐起来的9件小事

老祖宗留下来的家风，不过时，很现实

作者 鲁墨无华

古训讲：“德泽源流远，家风世泽长。”好家庭，敬祖承德；好家风，润泽后世。家风，不仅关系到子女的成长，也关系到家族的兴衰。家风好，万事如意，人丁兴旺；家风差，子孙不肖，危害无穷。家风正，家风严，家风和，是一个家庭最贵的财产。

家风正，子孙贤

孔子曰：“不能正其身，如正人何？”作为父母，自身做得正，才能教育出好子女。东晋名将陶侃，年轻时，母亲常教导他，正直不贪。陶侃任寻阳县吏，监管官家鱼塘。常为不能照看母亲而深感愧疚。有一天，陶侃派人给母亲送了一罐腌鱼，想尽点孝心。陶母收到腌鱼，就问来人：“这鱼是陶侃花钱买的吗？”来人回答：“官家鱼塘里多得很，老爷给您送点，不需要花钱。”陶母很生气，她原样把鱼罐封好，亲笔写了一封信，托来人一并带回。陶母在信中责备陶侃：“身为官员，凭借手中权力，私用公家的东西，这是孝吗？你让我感到不安和忧虑，你这是不孝！”看了信和退回的鱼，陶侃内心很自责。此后，陶侃谨遵母训，勤勉、清廉，成为一代名臣。

《格言联璧》有言：“公正严明，是做家长第一法。”

为人正直、公私分明，是做父母的第一准则。但生活中，孩子犯错，有些家长，往往情多而义少。要知道，这样的舐犊之情，不是疼爱，而是贻害。孩子在成长中，经不住诱惑，难免走偏或犯错。作为父母，及时教化，让孩子明辨假丑恶，坚定真善美。言传身教，恩威并重。家风正直善良，子孙会品行端正，光耀门楣。

家风严，出人才

常言道：“严是爱，松是害，不闻不问要变坏。”天下的父母，都疼爱子女。但也不能因为爱，对不良行为放纵。对子女溺爱，并非是爱。严格管教，才是真正的爱。北宋进士陈省华，家有一匹烈马，多次调教无效，这让他很烦恼。有一次，他听说三儿陈尧咨，把那匹马卖了。他问陈尧咨：“烈马的实情，你跟商人说了吗？”

陈尧咨答：“没有，要是说了，谁还敢买呀。”陈省华一听就火了：“你想过没有，人家不知马的烈性，踢伤人怎么办？这种缺德事，你也干？还不快去，把马给我追回来！”陈尧咨害怕了，立即骑马去追赶。幸好，商人还没走远。他讲明实情，郑重道歉、退钱，把马牵回了家。后来，陈省华的三个儿子，一个官至将军，两个官至宰相。

雨泽过润，万物遭害；慈爱过义，子孙有灾。子女犯错，姑息迁就，小恶积大恶，难有出息。家风严谨，家规严格，子女知敬畏，会有作为。老话说：“没有规矩，不成方圆。”家规不严，一旦孩子惹祸，后悔莫及。

有理、有度的管教，子女会终生受益。宠爱不溺爱，宽容不纵容。熏习慈严相济家风，子孙会自律、自爱，成为栋梁之才。

家风和，兴旺传

老子云：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”家里的男女主人只有保持和气、和谐、和顺，一个家庭才能充满正能量气场。苏洵的妻子程雪梅，出身名门望族，18岁嫁入贫寒的苏家。19岁的苏洵，不思上进，也不挣钱养家，婚后生活十分艰难。程雪梅知道，苏洵有天赋。于是，心平气和地，多次慰劝他读书自强。苏洵在27岁那年，幡然醒悟，随后潜心研读经史。妻子侍奉公婆，经营布织生意；苏洵边读书边教孩子，日

子越过越红火。后来，苏家三父子，文学成就惊世，被列入“唐宋八大家”。夫妻“知其雄，守其雌”，是经营家庭的大智慧。各尽其责，各安其份，就能把平凡日子，过得开出小花来。遇事多沟通协商，互支持体谅，就会少些隔阂，多些欢乐。正所谓：“正家之道，和于夫妇。”

夫妻失和，各行其事，就会同床异梦，妻离子散。夫妻和谐，齐心协力，才会家风和睦，福气盈门。妻贤夫兴旺，母慈儿孝敬。

同心同德的家风，家道会传承，家业能兴盛。

古训有言：“夫风化者，自上而行于下者。”家风，历经沧桑变化，世代相传，饱含血泪和智慧。家风，对外有态度，对内有温度。不是“老黄历”，而是软实力。

家风，老人宣讲，父母示范，子孙传承，才能历久弥新。

好家庭，有家风；好家风，成就好人生。（牟定县妇联 杨泓）

心怀感恩、相互成就

春暖花开，绿色的小草装饰这整片大地。它们或高或低，或大或小，但是有一点是一致的，默默地挺立着。有时候你觉得小草很可悲，因为太脆弱。但有大地保护，小草从未放弃过一颗炽热的感恩之心，要么屹立在险峻的悬崖边，要么坚挺在沟壑里，要么默默地在山脚下的石缝里为悬崖，为沟壑，为石峰献出自己，装饰这片保卫过小草的大地。也正如此，当我们呱呱落地的时候，正是母爱这般伟岸的身躯保护着我们，我们也要心存一颗感恩的心。

人类的起源来自伟大的母爱，这是对的。有人问小草：你在沟壑上委屈吗？小草微笑：沟壑是我们的避风港，我在这里生长，发芽，茂盛，

枯萎，重生。这一切都是沟壑给我养分，为我遮风挡雨，我愿意一直陪在沟壑身边感谢他，从不觉得自己委屈。

小草既如此，我们人类更应如此。还记得母亲十月怀你，从出生，到慢慢长大、成年、变老，这个过程不就是小草的感恩之路吗？母亲为我们遮风挡雨几十年，你大声的说过你感谢母亲吗？是的，没错。母爱时常很主观，很盲目，不问为什么，不考虑付出多少，不期望得到什么。母爱是不受指责的，母爱是无国界的，母爱是永恒的！

你除了亲情之外还要感恩友情，因为在你一生之中，友情也是不可忽视的。你要感谢你的生命中有那么一个或许一些对你死心塌地亦或者呆呆傻傻的朋友。正是这些朋友，才让你的人生变得更完美，更幸福，值得你始终拥有，那么就值得你感恩。

一则小故事：猫和猪是一对很好的闺蜜，就拿现在的话说猫就是女神，猪就是女汉子，每个女神身边都要有一个女汉子才协调。有一次猫掉进了陷阱里，猪急冲冲的去拿绳子来救猫。还没等猫开口猪就把整个绳子都扔下来了，猫很无语，告诉猪：你这样把绳子扔下来怎么拉我上去。猪不解的问：那该怎么办？猫说：你应该拉住一头绳子啊！话刚落音，猪就跳下去了，拿起了一头绳子说：现在可以了吧！猫笑着哭了，但不是伤心而是有一种幸福，不是每个朋友都很聪明，但是为你付出的人，值得你去拥有，去感恩。

感恩这是相互的，你在帮助他的时候，或者他也在默默的帮助你。正如盲人点灯笼一样，虽然盲人点了灯笼也看不见路，但是他帮助了其他人看见了路，这样就不会有人撞上盲人，这样既是在帮助他人也是在帮助自己。（牟定县妇联 田娅）

今生最美，不过那片向日葵

他是一个农民家庭的孩子，学生时代拼死拼活考进大城市的一所美术院校，他一边学习一边打工，很努力地生活。大学毕业后，他如愿进了一家广告公司工作，为了在公司站住脚跟，他沉溺于工作中，几乎放弃了休假日。

几年下来，他坐上了广告总监的位置，却得了严重的胃病，同事们都不理解他，埋怨他爱表现，牵累大家要跟着一起加班，他感到心力交瘁，决定回乡散心。

他的家乡在向日葵小镇，经过橘林小道时，他望见一排金黄的向日葵，迎着太阳的方向昂着沉甸甸的头颅，在他的心里投下一道明媚的颜色。空气中流动着阳光的味道，他闭着眼睛深吸一口气，心里顿时被阳光充得满满的，仿佛有一朵葵花在他的心里绽放。

一个背着双肩包的孩子站在一排葵花前，伸开双手，脸上带着一抹醉心的微笑，葵花的明媚映在孩子的脸庞上，这一刹那，他被孩子脸上的快乐所吸引，连忙拿起带在身边的画板，将这温馨的一刻落于画纸上。

孩子好奇地望着他，问他是什么人？他心里一动，说，我是美术老师。孩子脸上带着一丝惊喜又盼望的神情说，你真的是新来的美术老师吗？我们小镇已经有五年没有美术老师了！

他看着孩子，狠狠地点着头，在心里下了决心：停下来，找到内心的自己。

他把这幅向日葵画作送给了孩子，往镇上唯一的一所小学走去。第二天，他成为了向日葵小学的美术老师。他常常利用课后的时间带孩子

们去小道、田埂、橘园写生，孩子们兴奋极了，他们没想到，在大城市毕业的他能来到小镇为他们停留。他儿时的朋友劝他，不用那么累，当老师嘛，尽好本职工作就好了。而他却说，每个孩子都应该得到一个快乐的童年，我和孩子们在一起时，享受着从未感受到的轻松和快乐，就像在内心植上一朵向日葵，欢喜，绽放。

他总是善于抓住每个孩子快乐的瞬间，在小溪边、在林荫旁、在校园内，孩子们欢快的玩耍时，总能看见他背着画板，掏出画笔在纸上涂抹。有时孩子们在操场上奔跑时，看见他就高喊着，看，那个会画画的老

师。他的手指因为长时间画画而磨出老茧，但他的内心是快乐的，他把孩子们的画作送到市里参展，市美术馆通知他，有一个孩子获得了第二名，他竟激动得流下眼泪。

周末，他仍然带着画板去写生，经过郊区的砖瓦厂，看见有几个小孩在一面断壁上胡乱涂画，他上前与孩子们攀谈，才知道，这几个孩子的父母都出外打工，只有过年时才回家一次。他想起自己幼年虽然过得贫困，却有父母的陪伴，他希望自己可以用微薄的力量带给这些孩子一缕阳光，他和孩子们约定，每周带学校的孩子们出来写生时，也一同教他们作画。

从此，人们经过小镇，总会看见这么一道风景，一个年轻人背着画板带着一群孩子们写生，他们的脸上充满了阳光的朝气，他们的画板上有天空的白云和飞鸟，也有小溪与绿树，还有那一丛丛闪耀光辉的向日葵。（牟定县妇联 王芹）

人生最大的遗憾：等

作者 Mona 妈妈

导演李安执导的《饮食男女》有这样一句经典台词：人生不像做饭，不要等万事俱备了才下锅。但生活中，我们最常做的事情，就是等待。等孩子大了，等有时间，等有钱，等下次，等将来，等回头……最后，等没了选择，也等来了遗憾。总以为来日方长，其实最美好的，都已经在途中失去。

人生有 3 件事一定不能等：陪伴孩子、孝顺父母、重视健康。

陪伴孩子不能等

亲子关系这件事，就像种树。阳春三月一过，再肥沃的土壤，也种不出桃红柳绿。良好的亲子关系，都是在一点一滴的相处中，逐渐养成的。强行的一蹴而就，只会换来两败俱伤。就像《人世间》里的周蓉和女儿玥玥，她们母女二人就是赤裸裸的反面教材。因为缺少陪伴，周蓉和女儿之间只剩冰冷的隔阂。正如周蓉所说，她带孩子的方式，冻不着，饿不着就行，完全不顾女儿的情感需求。为了爱情，她甚至在女儿 3 岁时，直接将女儿放回娘家照看。而此时，正是孩子最需要妈妈关爱的时候。作为一个母亲，周蓉缺席了孩子的整个童年。

等孩子长大，周蓉将女儿接回身边时，玥玥已经进入青春叛逆期。此时，两人的关系直接僵化，降到冰点，连聊天都是尬聊。周蓉好心教育女儿，却总是一言不合就吵架。无论自己做什么，初心再好，只能换来女儿的不满。玥玥此时的心门已经完全关闭，妈妈只能在门口张望，再也走不进女儿的内心。

英国教育家夏洛特·梅森曾说：“很多父母终日奔忙，从来无暇顾及孩

子。当他们终于有一天，想要好好关心孩子的时候，双方已无法沟通，父母在孩子心中，已经变得无足轻重。”

诚然如此，父母有再多的事要忙，永远别忘了，孩子才是最大的事。陪伴的花期一旦错过，亲子关系也将再无春天。

孝顺父母不能等

还有机会孝敬父母，是一个人最大的幸福。这是《开讲啦》节目中，钱院士给年轻人最中肯的忠告。他曾为中国防护事业做出了巨大贡献，是万人仰慕的人物。节目里，一个年轻人向钱院士提问，在生活中是否有遗憾，作为年轻人应该如何面对。钱院士的回答是：有过遗憾，尽孝道不够，并且再也没有机会弥补。他的言语中，充满深深的愧疚。的确，面对亲人的离开，一切功成名就，都会显得微不足道。

记得毕淑敏曾说：“父母在，人生尚有来处，父母去，人生只剩归途。”身为人父的邓超，每每想起父亲，就会给父亲的手机号打电话。电话的那头，却再也没有人接过，这成了他一生的隐痛。毒舌主持人马丁也是如此，因为不满意父亲的教育方式，一生和父亲作对。当父亲真的离世时，马丁的内心只剩无尽的自责。有位心理学家曾在书里写到：失去至亲，是人生的最大打击，没有之一。人生最浪漫的约定，不是我爱你，你也爱我；而是你陪我长大，我陪你变老。拥有陪伴的父母，是慢慢变老的；缺少陪伴的父母，是瞬间变老的。

既然无法阻止变老，就让我们耐心陪伴，让父母的衰老来得缓慢一些。只有这样，才能在父母真正离开的那一天，少些遗憾。

重视健康不能等

爱默生曾说：健康是人生第一财富。没有了健康，一切皆为虚无。

最近在微博上看到一条消息：苏日曼离世了。一个爱美、爱笑的舞蹈家，一夜之间变成了一纸讣告，让人唏嘘。从苏日曼发病，到最后离世，只有短短八个月。27岁之前，苏日曼的人生就像偶像剧一样美好。谁也没想到，这样的灿烂人生，会忽然坠入无底深渊。2021年7月，苏日曼突然查出胃癌晚期，并已经发生多处骨转移。她的人生骤然变道。一次次化疗，让她大把大把地掉头发，因为癌症已经转移到骨头，她经常疼得整夜难眠。其实，一切事出有因。苏日曼的日常工作特别忙，每个月都要出差好几次，常常忙到忘记吃饭。长期的饮食不规律，为胃癌埋下了祸根。有人翻到苏日曼2017年的第一条视频，留言说：“如果可以穿越到这一天，我一定告诉你早点去医院，把胃看好。”透过生死，我们才明白健康的重要，可惜时间不能倒流。其实，命运赋予我们的东西，早在暗中标好价码。生命都是在一边拥有、一边失去中度过的。而健康的价码最高，一旦失去，全盘皆输。

趁雨小时，找到安全的地方避雨。趁没病时，找到健康的方式生活。老话说，健康大过天。人世间一切美好，都是以“健康”为底色的。重视健康，活着才是王道。没有了健康，一切终将归零。人的一生，此刻才是最真实的。

没有人，会在原地一直等你。忙碌时，别忘了欣赏孩子新画的“全家福贺卡”。疲惫时，记得夸奖父母认真准备的“一桌好菜”。辉煌时，更要定期关注身体亮起的“预警红灯”。对孩子的陪伴，错过了，就是一生的冰冷与隔阂。对父母的孝顺，失去了，就是一辈子的愧疚遗憾。对健康的重视，忽略了，就是一瞬间的天崩地裂。

人生就像一个个花期，错过了，就只剩凋零。

愿我们不再等待，珍惜当下，把握住生命中每一刻绚烂美好。（牟定县妇联 谢君蓉）

心怀阳光，天天都是好日子

作者 一风

好日子，能给人带来好心情；好心情，能给人带来欢喜的笑脸。好日子，能让人热爱世界；热爱世界，能让人感受到人间最美的生活。一江春水，四季奔腾不息，既有大海热烈的召唤，也有唐古拉山脉源头的动力。正如好日子一样，有美好的生活空间，也有温暖的心灵港湾。把日子过得微笑起来的人，就是心存阳光的人。

1.心怀阳光，就能包容他人

阳光始于爱。爱能拓宽人的心量，也能开阔人的胸襟。一个快乐无比的人，多会敞开心扉，接纳他人他事。一个忧心忡忡的人，心灵的空间总是狭窄矮小，难容他人。《谏逐客书》说：“泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能就其深。”泰山让人仰慕，是因为壮观；大海让人惊叹，是源于浩瀚。一个谦逊礼让、温良和气的人，一定具有心胸如泰山、气量如大海的气魄。

受人尊敬，心情如花绽放。如果你心怀阳光，就能包容他人。包容他人的人，心里就有了美好。因为美好是最温暖的心情，所以每一天都是好日子。

2.心怀阳光，就能善解人意

生活呈现出纷繁复杂的多元性，人与人存在价值观的差异性，往往会造成种种利益纷争，并由此产生出各种各样的矛盾。善解人意的人，

面对一时难以化解的矛盾，总会退让三分，给对方创造一个思考的空间，给自己留下一块缓和的余地。

清代名臣张英在《六尺巷》里写道：“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”这封朴实无华却又含义深刻的一封信，无不给人上了一堂生动的教育课。如果你心怀阳光，就能善解人意。善解人意的人，心里就会宽敞明亮。因为宽敞明亮是最适宜的心情，所以每一天都是好日子。

3.心怀阳光，就能乐善好施

爱的定义，就是行善。小善利人悦己，大善回报社会。不管小善还是大善，行善的人，内心总是阳光满溢，将爱和温暖无私地送给他人。每个人都有需要被帮助的时候，当他人伸来援助之手时，世界就会在心里获胜，人间就会变成最美的天堂。

生活告诉我们，当我们做了一件好事被他人感谢时，心里总是非常开心的，同时还伴有一种隐约的成就感。如果你心怀阳光，生活里就能乐善好施。因为乐善好施会被人赞美颂扬，所以每一天都是好日子。

4.心怀阳光，就能营造和谐

美好的生活，总是沉浸在和谐的氛围里。和谐是温暖的化身，也是美的拓展，它能赶走固执，拥有柔软的性情；它能淡化傲慢，拥有谦逊的品格；它能远离偏见，拥有亲切的交流。温暖像冬日的阳光，也像初夏的微风，它能让人心生温和，不急不躁；让人握手善良，体贴宽慰。让人拥抱热情，远离冷漠。和谐的生活，像一首荡涤心灵的合奏曲，美化心境，感受温暖。

如果你心怀阳光，就能营造和谐。因为营造和谐能美化生活的心情，

所以每一天都是好日子。

好日子是过出来的，好心情是暖出来的。只要我们心怀阳光，平淡的生活也能开出花来。只要我们与人为善，平常的日子也能过得满心欢喜。（牟定县妇联 王利苹）

让人瞬间快乐起来的 9 件小事

世事无常，人事变迁。我们不能决定生活中会发生什么，但可以决定自己以什么样的心态应对。就像同样遭受挫折，有人会陷入自我怀疑，自暴自弃；有人依旧能保持乐观，好好生活。心理学大师罗杰斯说过：“人生最重要的，是拥有制造快乐的能力。”

01. 接纳自己

古人云：“金无足赤，人无完人。”每个人都有自己的优缺点，也都会经历生活的高潮和低谷。如果总是盯着自己的缺点，很容易身陷自卑，让生活停滞不前。学会欣赏并接纳自己，才是真正爱自己的表现。曾有一位读者给作家三毛写信：“我 29 岁，未婚，是一家报关行最底层的办事员。每天下班后回到出租屋里，看着物质和精神都匮乏的人生，找不到活着的价值……”三毛回信鼓励她：“你有一个正当的职业，租得起一间房间，容貌不差，懂得在上下班之余更进一步探索生命的意义。这都是很优美的事情，为何觉得自己卑微呢？”

人这一辈子，一定要学会接纳自己。减少对自己的抱怨，接受自己的不完美，充满自信地笃定前行，才是美好生活的开端。

02. 拒绝内耗

你是不是经常会有这样的感觉：一天没做多少事，却感觉很疲惫；

别人的一句话、一个眼神，你都要琢磨半天；特别在意外界的评价，表面看起来云淡风轻，内心早已千疮百孔……把过多精力放在无谓的“思辨”上，只会让自己越来越疲惫。拒绝情绪内耗，才是保持精力旺盛的解药。作家冯唐曾在一档节目中担任评委，因为言辞犀利，网上有很多人说他情商低。但冯唐却并不放在心上，他说：“这些负面评价和我有什么关系？无论夸奖还是辱骂，都是他们自己的事。”区分自己的事和他人的事，不把情绪放在不值得的人和事上，才是一个人真正的强大。

03.学会宽心

戴尔·卡耐基在《找回快乐的自己》书里写道：“在我们的生活中，大概有 90%的事还不错，只有 10%不太好。如果我们要快乐，就要多想想 90%的好，而不去理会 10%的不好。”人生海海，总有不如意的地方。为鸡毛蒜皮的小事忧心忧力，只会不断消耗自己。聪明的人都懂得宽容待人、宽心处事。记得一个关于杨绛先生的小故事。她家的保姆做菜时不小心把煤炉打翻，厨房着火了，菜也烧焦了。杨绛非但没有生气、责怪，反而还安慰保姆，然后自己来到厨房做好了晚饭。有句话说：“一个人的快乐，不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少。”今天再大的事，到了明天就是往事。

学会宽心，懂得包容，凡事不计较，才能活得自在坦然。

04.停止攀比

环顾四周，大家好像一直无法摆脱“攀比的漩涡”：比工作、比能力、比金钱、比父母、比子女……直至沦为欲望的奴隶。其实，活在盲目攀比中，只会日渐迷失自己。将眼光收回自身，倾听内心的声音，才是不断向上的源动力。俞敏洪刚上大学时，发现自己和同学在各方面都

有很大差距，他不甘心。于是拼命学习，想赶超别人。结果他却把自己累倒了，只好休学一年。这场病让他豁然开朗：进步是自己的事，跟别人比，没有任何意义。后来，俞敏洪找到了适合自己的节奏，为之后的创业打下了坚实基础。正如一句话所说：“玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花；只要去看，不要比较。”人生是一个不断成长和创造自己的过程。无需羡慕他人，只要我们在不断成长、不断超越，也一定会把日子过得日渐向好。

05.好好生活

最近的热播电视剧《没有工作的一年》里，女主角热爱生活的态度被很多网友点赞。虽然遭受失恋、失业的双重打击，但她并没有自暴自弃。还是每天坚持自己做饭、按时睡觉，保持学习、认真生活。因为一直以来的乐观态度，后来她得以遇见了工作上的贵人，重新进入职场。现如今，快节奏、高压力的生活，让很多人被焦虑笼罩着。没时间吃饭，熬夜放纵自己……成为家常便饭。长此以往，精神状态越来越差，身体也越来越糟。听说过一句话：“无论任何时候，好好吃饭、好好睡觉，日子就不会错。”健康的心态和身体，是人生最大的本钱。好好生活，照顾好自己，是一种宝贵的生存能力，更是实现美好愿景的基础。

06.减少依赖

“凡事都依赖别人，是一场灾难。”每个人都希望困难时有人相助，孤独时有人陪伴。但每个人都有自己的生活，不可能随时出现在你身边。有些事，只能自己扛；有些苦，只能自己尝。看过一个故事，很有感触。小蜗牛问妈妈：“为什么我要背着一个又硬又重的壳？毛虫、蚯蚓它们就不用。”妈妈说：“毛虫会变成蝴蝶，天空保护它；蚯蚓会钻土，大地保

护它；而我们不靠天、不靠地，我们靠自己保护自己。”人生在世，很多事终究还是要靠自己突围。如遇低谷，想要熬出来，请减少期待和依赖，学会依靠自己。

身处黑暗，无人做你的光芒，就自己照亮远方、治愈所有的创伤。

07.储蓄快乐

网上看到一个真实的故事：一对父女在小吃店吃饭，女孩提着小提琴，不太开心的样子。原来，女孩刚参加了小提琴三级考试，没考过。父亲看女儿心情不好，开口说：“当年给你报这个小提琴班，不是为了让你过级。只是希望你有这样一个爱好，有一天你不开心了，把琴箱打开，给自己拉一曲，就好像爸爸在你身边一样。”

是啊，面对繁杂的生活，我们都要找到储蓄快乐的方式。

唱歌、画画、健身、摄影、烘焙、读书、写作……

任何一项适合自己的爱好，不仅能在痛苦时疗愈心灵，还能在无聊时给自己带来快乐和满足。所以，纵使生活一地鸡毛，也请始终保持一份热爱。因为活在热爱里的人，从来不会被轻易击败。

08.主动倾诉

心理学家认为：倾诉不仅是人的本能，也是一种最简单有效的减压方式。烦恼和痛苦若是长期郁积在心头，会成为沉重的精神负担，甚至损害身心健康。主动倾诉，及时释放不稳定情绪，方能感觉到轻快和放松。曾有人做过一个实验：在工厂里，安排可以随时倾诉情绪的6名女工。一段时间后，她们的生产效率有了显著提升。

这个现象被称为“霍桑效应”，也被叫做“宣泄效应”。

也就是说：人们把内心的痛苦和烦恼发泄出去，对于身心健康和工

作状态都非常有利。当你心情不好时，不妨找个信任的人倾诉一番。找回心理上的平衡和人生的支点，重振旗鼓，再度出发。

09.多多微笑

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你对它笑，它便对你笑；你对它哭，它也对你哭。”大千世界、芸芸众生，每个人都会面对困境、打击，有人苦不堪言，也有人一笑而过。最近有个名叫张老九的外卖小哥很火。“生活嘛，笑一笑就好了。”这是他经常挂在嘴边的一句话。微笑面对生活，是张老九16岁就明白的道理。他在采访中说：“那一年，我的两个姐姐因意外过世，我希望在爸妈面前表现出我是一个开心的孩子，希望他们看到我开心，自己也能开心起来。”也是从那时起，不管生活怎么样，时刻保持乐观成了他一直保持的态度。有句话说得好：“生活给你一百个理由哭泣，你要拿出一万个理由笑给它看。”

笑是一种生活的境界，更是对生活的勇气和信心。

人生珍贵，面对情感的失意、事业的低谷、人生的风雨，不妨多多微笑，只要自己不倒，就没有什么不会过去。马克思说：“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”每个人，都应该为自己的快乐负责。不管你正在遭遇什么，都希望大家能够牢记以上的九件小事，努力走出阴霾，用洒脱、乐观的态度对待每一天。（牟定县妇联 李兴桥）

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

2022年5月24日印制