

你说我说·

控制好情绪

刘静

高铁站内,距离发车只有40分钟了,朋友从卫生间出来在候车区坐定后,一摸口袋说:“糟了,我的车票咋不见了?”一旁的我被他的话吓了一跳,急忙从座位上跳起来帮他找,座位、口袋、去卫生间的路线找了一遍,依旧没有。看着他不急不躁的样子,我极力压制着焦躁的情绪和想吼出来的嗓音说:“我陪你去窗口再办一张吧!”到窗口说明原因后,按照规定朋友又原价补办了一张票,然后心平气和地等着到驻马店站后,再到窗口把票钱拿回来。

没有大吵大闹,没有焦躁不安,整个过程只有5分钟,让一旁的我目瞪口呆,对他的淡定佩服得五体投地。我用崇拜的目光看着他说:“要是换成我,估计早都炸毛了。”他眼皮抬了抬揶揄道:“还算你有自知之明。”

坐在车上,我陷入了沉思。我是一个比较情绪化的人,遇到一件事情,第一时间心就乱

了,然后头脑就充斥着“怎么办?怎么办?”无暇去解决问题。相对于他的头脑清晰和冷静处理,我则是面对突发事件时的手忙脚乱以及情绪失控后的毫无章法。在对待女儿上,显得尤其明显。每次给女儿检查作业,看到很简单的题被她做错时,心里的怒火一下子就蹿出来,我不管三七二十一,噙哩叭啦就对她嚷开了。刚开始,女儿会委屈地掉下眼泪,然后默默地改正。次数多了,只要我一开口,她马上就不轻不重地顶一句。好好的氛围就在你来我往的话语间窒息了。她上了六年级后,我俩之间的冲突也随之升级。就在几天前,她的同学见到我,还说女儿最近好像变了很多。现在想来,应该是在我的潜移默化中形成的。想到此,我不禁打了个寒颤。

控制好情绪,是一件很重要的事情。很多时候,我们在琐碎的生活里云淡风轻地行走着,和不同的人谈笑风生,自我

感觉是情绪的主人,把控情绪的能力一直收放自如。可是,唯独在家这个最需要情绪良好的地方,一次次地让自己的情绪失控,最终不但自己心烦意乱,还殃及池鱼。

一个人的情绪,归根到底是受环境、生活、家庭、压力等方面的影响,周期有长也有短,有时还顽固性地反复。如果任由这些情绪蔓延,后果是可以预见的,甚至一个人好不容易建立起来的人设和形象会轰然倒塌。

控制好情绪,不是有心机,不是城府深,而是一个人成熟稳重的标志。一个控制不好情绪的人,在职场和生活里都会不知不觉间让自己陷入困局。所以,无论什么情况,都不要让不良情绪影响扩散,让周围的人因你这种情绪而压抑、郁闷,更不要在公共场合让情绪发酵、失控,应该意识到情绪失控带来的后果,然后选择合适的时间和空间,通过自己的方式缓冲这种情绪,让情绪的潮水慢慢退去,既而回归平静。

妙笔人生·

要生活,不要凑合

紫薇

你真的懂生活吗?学生时代,忙于应付繁重的学业而无暇顾及他,有一点时间不是打网游就是将购物车塞满;上班后,每天嘴里含着早餐匆忙挤公交,傍晚裹挟在茫茫人流中下班。步履匆匆的我们仿佛只顾着生存,而忽略了生活。

日本“最会生活”的松浦大叔说:“找到生活的乐趣是对生活的尊重,也能让我们发现其中一些被遗忘的快乐。这些快乐,与财富的多少并无太大的关联。”

一杯红酒、一束鲜花,甚至是一个小小的涂鸦……讲究艺术的早餐,可以治愈我们浮躁的心,让你觉得自己是在生活,而并非生存。

过得好需要本钱?也许是,但是在实现理想之前,总要先对自己好一点吧。

房子虽然是租来的,但生活不是。阳台无所谓大小,但是一定要整洁而干净,并且种上自己喜欢的花草。一把藤椅,一个抱枕。一边自由地呼吸新鲜空气,一边阅读自己爱看的书……

客厅不大也没关系,铺上明亮的地毯。在墙上挂上自己喜欢的作品,无论是画还是照片,生活的气息温馨而浓郁。在厨房摆放一些小绿植,或者直接刷一块绿色的墙面,烟火气也会变得清新起来。

也许餐桌和厨房就在一起,但是用餐的心情一定要放松而愉悦。如果没有书房,不妨将工作学习安置在阳台上,一瓶小花,一杯咖啡,即便是加班也很快乐。

生活的品质来自每一个小细节的精致。兴趣和爱好也许不能给你带来物质上的享受,但是它能够拓宽你生命的广度。如遇逆境挫折,这些小小的兴趣更能成为你排解压力与烦恼的途径。

不论生活多忙,节奏多快,抽出一点点时间来做自己喜欢的事情吧,让它的快乐绵长,让你身心充满幸福感。因为真正的情趣,有化腐朽为神奇的力量。

而懂得情趣的女人,必定热爱生活。愿你从今天起,懂得生活情趣,别说野百合,就算洋葱、芋艿、胡萝卜,也都拥有一片春天呢。



喜看空山雪,爱读梅花诗。
秋叶纷纷落,心中开一枝。

——老树画画

有滋有味·

味道在成长

平儿

小时候,只要听到苦瓜,便嘟着嘴,摇摇头。上大二那一年,不知怎么,开始习惯苦瓜的味道了。最近几年,反倒觉得这味道挺不错的,有时候竟然感到它是甘甜的,跟妈讲着这别有的一番滋味时,妈笑着对我说:“不怕苦瓜味苦,表示你已不再年轻了。”想想这随着年纪而变化的口味,也是很有意思的。

小时候酷爱吃零食,只要

是甜的,就是好吃的,哭闹的时候,来颗糖,马上笑脸盈盈。放学后,来一大碗炸酱面,再加几勺红辣椒油,撒上白胡椒粉,吃得满头大汗,这是高中时打完篮球后体现大伙儿年轻、气盛的最爽快的事。

一直以来都不敢品尝酸味,在高中的一次露营中,在野炊后,一群人围站着,狂吃一箱尚未成熟的橘子,闭着眼,皱着

眉,用软弱无力的牙齿,啃呀啃呀……从那以后,每每尝到酸味,虽是满腔的生理反应,倒也心动那酸酸的感受。

一路尝来,现在的口味早已五花八门,不再留恋那纯甜,加盐加糖加辣椒,加得苦辣酸甜咸,管它酸中带甜,还是辣里混酸,油腻荤腥照样来者不拒。酸非酸,甜非甜,苦中苦的滋味,人生悲欢离合不过如此而已。

微语录

- 好不好是另外一件事,喜欢做,做得到,已是妙事。
- 感情中所有的安全感其实很简单,与旁人保持距离,与爱人保持深情。
- 一个成熟的人往往发觉可以责怪的人越来越少,人人都有他的难处。
- 任何事情都应该去尝试一下,因为你无法知道,什么样的事或者什么样的人将会改变你的一生。
- 以前,我错了,只在乎我在乎的人。现在,我懂了,从今以后我只在乎在乎我的人。
- 朋友之间的互信集中体现在:一个人在伤心难过时听得进去另一个站着说话不腰疼的人的劝说。
- 幸福其实往往比我们所想象的要简单很多,问题在于如果我们把所有复杂的不幸都给探索经历一遍,不把所有该摔的跤都摔一遍,不把所有的山都给爬一遍,我们就没法相信其实山脚下的那块巴掌大的树荫下就有幸福。
- 管好自己肯定不容易,否则为什么有些人宁可跑去管别人都不先管好自己。