

笑一笑

谁家的鸡

一辆汽车在经过一个小村庄时，把一只鸡给轧死了。司机捡起这只不幸的小鸡，对一位看到这件事的小男孩说：“这只鸡是你家的吗？”

“不，先生，我家的鸡跟它的颜色、模样虽然一样，但它没有这么扁。”

无标点的作文

老师：“你的题为《抢救亲人》的作文怎么连一个标点符号也没有？”
学生：“那么急的事怎么能停顿呢？”

诈骗电话

刚才接一骗子电话：“我们是某某银行，刚才查询发现您的银行卡昨天在境外消费18万美元，请问是您本人消费的么？”

我说：“是我本人消费的。”
骗子沉默了5秒后说：“您真会吹，把我思路都打乱了……”

卡在了心里

“老公，我这么胖，你会不会不爱我啦？”

“怎么会？你瘦的时候住进我心里了，后来胖了，卡在里面就出不来了。”

这“辈子”太短了

昨晚住在了闺蜜家，和她睡一张床。半夜，闺蜜突然转过身对我说：“这‘辈子’太短了！”

听到这句话，我感动地流下了泪水，心想下辈子我们还做闺蜜。

谁知闺蜜接着说：“我都盖不到脚！”

心感悟

守护身体的健康

柯尔顿说：“最穷苦的人也不会为了金钱而放弃健康，但是最富有的人为了健康甘心情愿放弃所有的金钱。”
健康的身体是一切幸福快乐的源泉。不管是谁，都应该好好守护。

合理吃肉食

饮食并非越清淡越好。过于清淡反倒容易导致营养不良，给身体埋下诸多隐患。

一项调查结果表明：“不吃肉的人比两天吃一次肉的人患痴呆的概率要高一倍。”因此，饮食方面也不能过于清淡，也要适当地吃一些肉食。

每天至少外出一次

如果你每天都想出去走走，说明你的心态和行动都是健康的。建议所有的中老年朋友，就算是一个人，也坚持尽量每天出一次门。哪怕是下楼散步也好。

有一颗爱美的心

人到中老年，适度的“老来俏”不仅是个人身心健康的需要，也是现代文明的需要。

白发一经染黑，就显得年轻许多；胡子勤刮，可使颜面保持整洁，容光焕发。

有一颗爱美的心态，不仅能美化自己、增添精神，还利于社交活动，益于身心健康。正如谚语所说“老要时髦，少要乖”。

不纠结

中年之后，该释怀的释怀，该放下的放下。不要再为难自己，委屈自己，不要再逞强，不要再纠结。

我们已经过了任性的年龄，生命已经由不得再去糟蹋。如果自己不爱惜，又有谁会真的在乎？

懂得释怀，心态会更好，看得更开，自然也就更加长寿、快乐。

智慧树

做人的底线



建才 摄

常言道：“一撇一捺写个人，一生一世学做人。”
“人”字不过两笔，写起来简单，做起来却很难。
走过半生，阅尽世事无常后，才领悟到：所谓做人之道，不在于身份，也不在于金钱，而在于底线。

1|不忘恩情

《白石老人自述》中记载了这么一个故事。

一年冬天，齐白石给一大户人家做木工活，恰巧碰上前来做客的当地名士胡沁园。

胡沁园看见他雕花活做得精致，还能再画两幅花鸟，觉得是个可塑之才，便想收他为徒。可齐白石面对胡沁园的邀请，竟然不为所动，一再推脱。

原来，当时齐白石家里穷得揭不开锅，全家只能靠他做木工为生，又哪里还有钱财和精力，支撑他去学画画呢。

胡沁园知道后，当场就吩咐管家给他家送钱送米，为了让他安心学习，特地免了他的学费。

拜师后，胡沁园怕自己的诗文造诣不够高，就请另一个先生专门教他诗文，还经常把他引荐给其他文人大师。

没两年，齐白石不仅画工得以精进，

还能作得一手好诗。此外他还完成了身份的脱胎换骨，正式融入了文人圈。

胡沁园的知遇之恩，让齐白石永生难忘。

多年后，得知胡沁园病逝，齐白石嚎啕大哭，为悼念恩师，他连作20多幅画，精心装裱后再拿到灵堂前焚化。怕恩师黄泉路上寂寞，他又一连写了几篇诗文一并烧了去。

齐白石说：“他老人家不但是我的恩师，也可以说是我的生平第一知己。我今日略有成就，都出于他老人家的一手栽培。”

后来，胡沁园的孙子前来拜访他，90多岁的齐白石还拖着孱弱的身子精心绘制了一幅山水画，并题上了几个小字“……为制此图，以永两家之好。”

即便后来名满天下，齐白石也从未忘过胡沁园在他籍籍无名时的提携与教导。

人在困境，有贵人相助，是一种福分。非血缘的慷慨仗义，更是人生莫大的恩情。

2|不失诚信

《人民日报》曾讲过一个河南老人的故事。

30年前，一位退休老人办了个面粉厂。退休前，老人在镇上广播站工作了二十年，人缘好，口碑佳，所以村民们都把粮食存到他那儿。可没想到，他上了一个老熟人的当，厂里60多吨小麦全被骗走了。

老人血本无归，一夜之间背上了20多万元的债。他去找当初的熟人要钱，可熟人早跑得没影了。

有人劝他也出去躲躲。他却说：“大家都信得过我，才把粮食放在我这儿。如今我虽然被骗了，但决不能对不起乡亲们，我一定要把钱都还上。”

此后的十多年，他风里来雨里去，给

人打零工，就是把胳膊摔断了，也不歇一天。

大伙儿看他上了年纪还每天干体力活，就劝他：“你多歇歇，别玩命。钱不着急，你慢慢还。”老人就铿锵有力的一句话：“啥都可以晚，诚信一点都晚不得。”

就这样，他省吃俭用，一点一点把欠债全部还完。他宁可自己累着饿着，也不能让那些信任他的人，寒了心。

这位老人叫花书增，被评为2014年“中国好人榜”诚实守信好榜样。面对央视的镜头，他说：“我履行了当初的诺言，这一生就算一事无成，也问心无愧。”

诚信，是一个人立世的底气，更是行事的底线。正所谓，人有信，天不欺。

3|不伤人心

俗话说，“树怕伤根，人怕伤心”。

暖一颗心，需要很多年；可凉一颗心，只在一瞬间。

知乎上一位网友，讲过自己的亲身经历：有一次，她和丈夫吵架，正在气头上的她就挑些最刺耳的话去攻击丈夫。

她骂出了那些让她后悔了好几个月的话：“你也不看看你自己，你还有钱吗？并没有。有房有车吗？也没有。所以我嫁给你到底图什么？我是脑子进水了才会嫁给你这种一无所有的穷光蛋。”

骂完这句话，整个房间一下子安静了，丈夫没有再还嘴。

那也是她第一次看见丈夫掉眼泪。

后来，她丈夫一连好几个个月都没有与

她吵过架，在家就像个机器一样，她说什么就做什么。

可她心里却没有一丝的开心，本来热气腾腾的日子一下子跌到了冰点。

评论区有个网友的话，触动颇深：“不论是朋友还是爱人，如果不经意间说出了突破底线的话，我决不原谅。”因为很多气头上的话，就是他的心里话。”

人这辈子，不怕辛苦、不怕艰难，就怕心寒。一旦被伤了心、寒了情，就真的再也无法挽回了。

曾听过一句话：“世上最柔软的便是人心，最坚硬的也是人心。因为最柔软，所以最容易受伤。因为最坚硬，所以最难挽回。”
伤什么，都别伤人心。

夜读

成年人相处的规则

不随意探听他人隐私

每个人都有自己的隐私，就像上了锁的日记，不想被人触碰，更不想为人所知。关系再好，也别碰隐私。

有些事情，若别人愿意讲，自然会主动讲出来。如果别人对你说了自己的隐私，那是信任你，不要告诉第三个人。

不尊重别人的隐私，即便是再亲密的关系，最终都会分道扬镳。

多专注自己，少窥探别人，真诚待人，注意分寸，关系才能长远。

开玩笑要适度

风趣幽默的人，自带好人缘，更容易受人欢迎。但如果没拿捏好分寸，玩笑开过了火，则会适得其反，伤害感情。

开玩笑要有分寸，把握好度和界限。

不要开低俗的玩笑，令人难堪；不要在开玩笑时夹枪带棒，指桑骂槐；不要借开玩笑的名义，对人冷嘲热讽。

开玩笑要区别对象，玩笑也要看清场合，不分场合的乱开玩笑不是幽默，是没教养。

别总向身边的人传递负面情绪

一个人向你大倒苦水，开始你会同情他的遭遇，耐着性子听他倾诉。如果这个人持续不断、隔三差五向你传递负能量，你还会同情他吗？

成年人的世界，没有谁是容易的。人总要学会着长大，变得成熟，去一点点解决生活中的难题。

迷茫时读书，难过时运动，低谷时沉默，独处时自省。

与其做一个负能量的传播者，不如努力做一个负能量的消灭者。

妙语

●人生好似调味盘，酸的是惆怅，苦的是锻炼，辣的是过程，甜的是成功。

●学会赞赏吧，它能拉近朋友间的距离；乐于赞赏吧，它能鼓励朋友不断上进；自我赞赏吧，它能激发自身的潜能。

●爱心是冬日的一片阳光，使饥寒交迫的人感受到人间的温暖；爱心是沙漠中的一泓清泉，使濒临绝境的人重新看到生活的希望；爱心是洒在久旱大地上的一场甘霖，使孤苦无依的人获得心灵的慰藉。

●读书能够广智，宽恕能够交友。当你有机会读书的时候，请不要放下读书的机会。当你能以豁达光明的心地去宽容别人的错误时，你的朋友自然就多了。

●你热爱生命吗？那么别浪费时间。因为时间是构成生命的材料，生命短暂，切不可猥琐偏狭。

●熟透了的石榴，有时会炸开了皮，就像小孩子张大了嘴，露出了整齐的牙齿。

●不点燃智慧的火花，聪明的头脑也会变为愚蠢；不践行确立的目标，浪漫的梦想也会失去光彩；不珍惜宝贵的时间，人生的岁月也会变得短暂；不总结失败的经验，简单的事情也会让你办砸。