报眉广告 139 307 58 496
线上办理 线上支付 线上查询 送报到家
报眉 中缝 声明 通知 寻人 公告
刊登热线:3061515 微信号:czwbgg 微信:13930758496 地址:沧州市新华路报业大厦家属院内一楼

2023年9月7日 星期四
责任校对 朱 静
责任编辑 马 艳
技术编辑 崔 敏

心感悟

不能丢失边界感

■李可沫

作家邦达列夫说:“人类的一切痛苦根源,都源于缺乏边界感。”

人与人的关系很微妙,走得越近越容易心生嫌隙,话说多了会吵闹,事管多了是打扰。不论关系再好,都不能丢失边界,侵犯别人的生活。如若管得太多,即使曾经亲密无间,最终也会落得互看生厌。

成年人的世界,少管他人闲事,是给彼此最好的尊重。

看过一句很扎心的话:如果在你自己看来是“帮忙”,别人却说跟你无关,你就是在瞎管闲事;如果别人说“谢谢”,那才是真的在助人。

生活中,我们时常打着“帮忙”和“为你好”之名干涉别人的生活,可从未细想过,对方是否真的需要。

每个人的立场和角度不尽相同,看待事情的观点和态度更不一样。特别是家庭的私事,外人永远只是雾里看花,看不清波涛下的真相。家家有本难念的经,人人都有无言的难。

人人都有自己该走的路,要闯的关,你的观点和看法,铺不出别人的前路和未来。与其干涉别人的事业,不如潜心走好自己的路。未来路上,见好时鼓个掌,能帮时扶一把,如此足矣。

世上人情难控,人心难猜,纵使关系再好,也不能走进别人的领地指指点点。真正成熟的人,都懂得守心克己。

闲话,莫谈;闲事,莫管。把有限的精力留给生活,各自安好,便是最好。

诚信故事

孟信不卖病牛

古代,有个叫孟信的人,家里很穷,甚至连吃的东西都没有。一天,家里人趁孟信外出,把家里仅有的一头病牛卖了,来换粮食。

孟信回家后发现病牛被卖了,就把家里人责备了一顿,还去把病牛要了回来。他对买主说这是病牛,没什么用处了,这样的病牛不能卖给你。

孟信不卖病牛的事很快传开了,连皇帝都听说了。皇帝认为孟信是个诚实守信的人,立刻派人召他进京,封他做了官。

孟信不因家境贫寒而卖病牛,以其诚实守信赢得了赏识,从而走出了贫穷的困境。

智慧树

把心情照顾好

■月月

情绪,是一个人觉知幸福的晴雨表。心情若好,生活中再多的不如意也有精力去面对,轻松化解;心情不好,再小的挫折都能成为洪水猛兽,人便会不堪重负。有句话说:“在这个世界上,没有人能困住你,只有你会困住自己。”人活着,只有摆正心态,人生才会顺利前行。因此,把心情照顾好,比什么都重要。

1 心情好了,人就不累了

人这一生,活的就是心情,想开了会幸福,想不开成负累。

平日里大多数的烦恼,皆是因为自己给心情上了枷锁,才让自己沉重、苦恼:有时是在工作中,看到别人升职加薪,面对繁重的工作愈加不快;有时是在生活中,遇到不顺心的事情,看看一地的琐碎顿生郁闷;有时是在感情中,对比别人家的老公,扭头便哀叹自己命运不济……

不知不觉间,就陷入了哲学家罗素所说“不在自己的所有中寻找快乐,却在别人的所有中寻求痛苦”的境地。殊不知,人生不如意,十之八九。与其揪着烦恼不放,让心也跟着受累。倒不如怀着壮士断腕的决心,坦然地接受。

就像网上的一个小段子说的那样。子女惹你生气时,请静下心来默念:亲生的、亲生的、亲生的。爱人惹你生气时,请静下心来默念:我选的、我选的、我选的。

庄子曾言:“知其不可奈何,而安之若命。”人活一辈子,只有安顿好自己的那颗心,日子才能轻松愉快。不要满身戾气,也别紧皱眉头,当你喜笑颜开,生活自会清风徐来。

2 心情好了,痛苦就少了

有人说:“人之所以痛苦,是因为心里装错了东西。”心就像一个容器,伤心多了,快乐就少了;苦恼多了,自在就少了;忧愁多了,幸福就少了。只有自己想开了,心才能舒坦,而心情一旦好了,大部分痛苦也就消失了。

还记得很早之前看过的那则寓言故事吗?在古代,一个爱哭的老婆婆,不管是晴天或雨天都在哭。

路过的老者实在忍不住便上前问:“为何不论晴天还是雨天,你都在哭?”

老婆婆说:“我有两个女儿,大女儿嫁给了卖鞋的,二女儿嫁给了卖伞的。每当晴天时,想到二女儿家生意不好,就想哭;可是下雨时,想到大女儿家生意不好,也想哭。”

老者听后,笑着说:“那你为什么不换个角度呢?天雨时,二女儿将会有很多的生意可做;天晴时,大女儿也会有很多的生意可做,这样不是很好吗?”

生活幸不幸福,最重要的就是自己会不会调节。有句话是这么说的:“好心情,是一个人生存和心灵状态的种子,培育它,保护它,成功和幸福就会不请自来!”

生活纵有万般无奈,但我们永远都可以选择做自己情绪的主人。与其苦苦纠结,不如大胆释怀。明白了这一点,再大的事也都成了芝麻小事,痛苦也自然就少了。

3 绝不能让心情生病

“日出东海落西山,愁也一天,喜也一天。遇事不钻牛角尖,人也舒坦,心也舒坦。”这首《开心谣》里,几句话就道出了生命的真谛。

人这一辈子,最要紧的就是开心。累了,就给自己放个假,好好歇一歇,重新出发;病了,就不要死死硬扛着,多休息,便可容光焕发;难过了,就不要委屈着自己,痛痛快快哭一场,心情舒畅。

其实,生活一点也不可怕,可怕的是自己先倒下。常言道,烦恼天天有,不捡自然无。万事万物即是注定,兵来将挡,水来土掩,遇水架桥,遇山劈山。

无论遇到什么,怀着乐观的心接纳,不抱怨、不愤怒,就不会有烦恼滋生。做人,只有照顾好心情,才能成为闪闪发光的自己,以轻盈的姿态从容面对生活。

因此,生活再苦、再难、再不顺遂,也不要让心情受牵累。诚如作家毕淑敏所说:“好好爱自己,让一切变得不同。”

想开,便是晴天;放下,得到一切。努力把一年四季过好,把一日三餐吃好,做一个成熟而又坚强的人,这样才会与幸福相遇,才能拥有从容而美好的人生。

开卷

两个人在一起,如果无法让对方追寻快乐,硬要牵着手,只能被拉着走。倘若你感受不到他的快乐,只能换来痛苦。越拉越远时,痛苦终究会失控,最后只能两败俱伤。只有放手,才能放过自己,否则,你迟早会被自己的愤怒烧伤。

——蓝白拖《离开,是为了更好地回来》

思维由两个相互独立的部分构成:显意识和潜意识。显意识便是你的知觉,它负责思考、推理、计算、计划或设定目标。潜意识则是各种事物的仓库,你过去的经历和经验便在此存放。你的记忆,情感,信仰,价值观,当然,还有你的习惯,统统构成了你的潜意识。只有主动去改变潜意识,我们的生活才有可能发生改变,否则,我们只会继续那种我们以往构筑的生活方式。

——杰克霍吉《习惯的力量》

关于你我之间的结局,如果这样还不是最好,那怎样才是最好。无非是你住静谧河滨,我住寂寞城堡。

——独木舟《深海里的星星》

妙语

●语言真的有一种神奇的力量,它会让你爱的人爱你,也会让爱你的人决定离开你。

●不要因为错过的事情而耿耿于怀,也不要因为过错而郁郁寡欢,人生本来短暂,没必要把时间浪费在过去的事情上。

●没什么好抱怨的,今天的每一步都是在为之前的每一次选择买单,这也叫担当;今天的每一步都是在为今后的每一点成功布局,这也叫沉淀。

●生活中应该学会放弃,就像清理电脑中的文件一样。人生,就是一步一步走,一点一点扔,走出来的是路,扔掉的是包袱。

●任何事情,什么时候开始都不晚,晚的是你从来都不敢开始。只要开始了,一切都简单了。

●人生就是列车,路途上会有很多站,很难有人可以自始至终陪着走完。当陪你的人要下车时,即使不舍也该心存感激,然后挥手道别。

●孤独到后来不是一种状态,是一种选择。

●中年危机总是被拎出来说,好像人的一生只有中年才有危机似的。其实普通人的一生都是危机,只不过年少时仗着时间多就不着急。

●恋爱讲究的是竞争能力,婚姻注重的是管理能力。