

最亲的人， 请温柔相待

○ 甘武进



上个月剪了短发，紧接着又连续修剪了两次，终于找到了可甜可咸的心头好，收获一致好评，但喜悦的心情并没有持续多久。

不到一个月，发型就乱了。目前正处于极度纠结中：现在去搞头发，很可能坚持不到春节；现在不搞头发，发型实在很乱，接孩子都不好意思。直男看到这儿，应该已经晕了——你们女人啊，结了婚生了娃，一天到晚美给谁看，咋就这么多烦恼呢？

别说了，说你就是不懂！这叫甜蜜的烦恼。这一天天，尤其疫情又反扑了，靠这些甜蜜的烦恼支撑着，大家才觉得生活是件挺有意思的事儿。

认识一个富二代姑娘最近找了份朝九晚五，月薪4000的工作，不迟到不早退，每天开着法拉利去上班，还不敢停在公司楼下的停车场。车子停在一站地以外，走路上下班。我问：你到底为啥啊。她想了一会儿，说：“姐，你知道吗，每天晚上我都操心啊，操心我明天该穿啥。穿太贵的吧，怕被同事发现我家有钱；穿太便

同事说了一件家里小事：她妈妈在网上看上一件衣服，让女儿帮她买，因为妈妈自己不会网购。女儿不耐烦地扫了一眼妈妈让她看的那张图片说，你看看人家模特是什么身材，什么脸蛋，你再看看你，穿你身上能好看吗？妈妈吞吞吐吐说：也对哈，那就算了，不买咯。说完她妈妈就默默去厨房洗碗去了。看着妈妈的背影，同事突然鼻子一酸，心里有种说不出的难过。

侄儿大学毕业后想自主创业，无奈，他爸劝他还是回老家安心考个事业单位好。父子俩因为工作的事情红过几次脸。有次他正在气头上，扯着嗓门朝他父亲吼：你一辈子窝在这个偏僻的小山村，啥也不懂，

就知道稳定稳定，我不稳定难道就会死吗，你以为所有人都想跟你一样窝在这儿一辈子没出息吗。他爸当时整个人都愣住了，嘴唇颤动着，却一个字也没能说得出。

我们对待最亲的人，总是少了一份耐心，一份宽容。有时候，可能一句话，一个动作，就让他们寒了心。我想，大概是“一辈子没出息”这几个字深深地刺伤了一位父亲的心。不然，任谁，也不会在自己辛辛苦苦养育了二十几年的孩子面前，一时哑口无言。而我以为的批评，实际上是发怒；我以为的沟通，实际上是挑衅。其实，我们最大的错误就是，把最差的情绪和最糟糕的一面，都给了最亲的人。

我们经常犯这样的错误：对越是陌生的人，越是毕恭毕敬。而对越是亲近的人，却常常满脸抱怨；对他人给予的小恩小惠，我们总是万分感激；对亲人给予的各种关怀，却常常视而不见；对外人永远彬彬有礼，跟亲人却不能好好说话；对陌生人总是报以微笑，却把伤害带给最在乎的亲人。事实上，当我们满脸苦闷抱怨的时候，别忘了，家是避风的港湾，而不是坏情绪的垃圾桶。

曾经看过一句话，人最大的教养，是把最好的情绪留给最亲的人。深以为然。亲人，本是我们生命中最值得用心去守护，去珍惜的人。不幸的是，现实生活中，我们总是把最坏的情绪留给了最在乎的人，把最刻薄的一面，留给了最亲的

不是“凡尔赛”，而是“女孩的心思你别猜”。

完美的人生，千万不要有太多盛大的烦恼，但一定不能缺了美好而微小的烦恼。比如什么时候烫头；烫完好不好打理；染什么颜色好过年；粉色为什么染完两周就褪成了黄色；香薰买了金桂又觉得雪松味道更好可

甜蜜的烦恼

○ 慧 蓉

搭配一枚亮蓝色的耳环，满世界去找沙色大衣，就为了让自己打扮得像一片海滩；此种种的烦恼，叫做“吃饱了撑的”。

今天我要为“吃饱了撑的”平反，因为这事儿对于人类太重要了。甚至，人类世界一切文学艺术、情调审美的产生，都是因为“吃饱了撑的”。

王菲在《浮躁》里唱“一切都好，只缺烦恼”。我跟你们讲啊，这绝对

怎么办；最近发现快递点换了个小哥，又帅又暖，总想取快递是怎么回事儿……

一个心理学博士跟我聊起抑郁症，说抑郁症的特征是对什么都提不起兴致，不仅是对快乐，连对烦恼都没兴趣。原话是“一天到晚为几根头发操心的人，估计这辈子都没机会得抑郁症了。你生命力太旺盛，旺盛到了恶俗的地步。”嘿，第一次被

人。因为我们习惯于打心底认为，他们，永远不会离开我们。殊不知，最爱的人，因为他们的包容与宠爱才最容易被我们伤害。

世界花样滑冰冠军“冰上蝴蝶”陈露曾说：有段时期，伤痛的折磨，与教练的矛盾，让她深陷低谷，那年大年三十晚上她赶回家，在大雪中等了两个小时都没打着车，后来好不容易坐上一辆，上车就忍不住地哭，登机后眼泪还在不停地流。然而在飞机快降落的一瞬间，她立刻不哭了，她说：我要以一个笑脸迎接家人。经历人在困途的一程，以及在困境的一年，她选择把最好的情绪，留给最亲的人。

事实上，这世上没有谁会无缘无故对谁好，但是家人却会。家，是这个世间最温暖的地方。那些生命中最重要的人——我们的家人亲人，才最值得我们温柔以待。无论外面遇到多大的困难、经历过多少风风雨雨，身心皆累，失意万分，我们最该带回家的依然是快乐，把最好的情绪，给最亲的人！把最好的留给在乎我们和我们在乎的人，才是对待我们爱的和爱我们的亲人的最好方式。

对待身边最亲的人，脾气小一点，语气柔一点，态度好一点，收获的，往住会是快乐，是和睦，更会是幸福。我们要用我们的言行，造成疗伤的能力；我们要用我们的言语，让我们爱的人得到鼓励。我希望下次我们再愤怒的时候，知道自己该说什么该做什么，然后我们和我们最亲的人，都可以一起过得更好。

评价恶俗，心里还美滋滋的，简单天真的傻，也是够了。”为一件黑色外套，寻找相配的胸针，找了很久却没有特别喜欢的，因此觉得失落。这种小小的烦恼，是生活的情趣，是我们爱生命、爱自我的标志。”后面的这段话，令我动容。终于有一个人，能如此深刻地理解“有趣”这件事，并且与我一拍即合。

所谓有趣，是由一些无用的小烦恼堆积而成的柴火堆，熊熊燃烧着那些不灭的欲望以及对美的渴望，它随着生命起伏而跳动，并且终将我们的生命一同归于尘土。

这样的有趣，愿你们也有。



成全他人也善良

○ 张志松

我到隔壁的办公室里串门，不知道是谁说了一句：看外面下雪了。我和办公室里的几个人兴奋地跑到窗前一看，只见阴沉沉的天空已经纷纷扬扬下起了鹅毛大雪，不一会儿，屋檐、树枝、公园、小桥、道路等很快就银装素裹。楼下的几个美女帅哥已迫不及待地出来伸展着双臂欢呼雀跃着。我们这地方很少下雪，已经好几年没见下雪了，今天突如其来的一场大雪，谁见了谁都会激动异常，欣喜万分。这当儿，大家已经纷纷掏出手机不停地对着天空飘然而下的大雪拍摄。拍了十多分钟，雪还在纷纷扬扬地打着，当我们返身坐在电脑办公桌前时，只见坐在角落的一位美女小陆却一直坐在那里，似乎对外面的下大雪不感兴趣。我有点奇怪，正好奇地准备上前问个究竟，同事小乔一眼好像看出我的心思，他朝我使了个眼色，我心领神会走到他面前，小乔附在我耳边小声地说：“你可千万别问她为什么不去看看下雪？”我疑惑地问：“为什么？”小乔听了，还是小声地说：“她不喜欢下雪。”我的天，还有人不喜欢下雪，下雪多好玩呀，不仅可以欣赏到外面美丽的雪景，而且还可以打雪仗，堆雪人等，只有傻瓜才不喜欢下雪呢。我忙好奇地问：“为什么？”他听了，还是压低声音说：“她妈妈是环卫工，一直有腰痛的毛病，如果一直继续下雪，她妈妈清扫积雪工作量就会加大，腰痛就会加剧……”没等他说完，我怦然心动。

想起了前两三个月，暑热退刚刚去，秋凉还没登场，有个叫“浪迹天涯”的微信朋友经常在朋友圈里发“说说”，今天天气不错，适合出去赏秋，湖滨公园值得一游。这个人我认识，是一位自由职业者，他当然有时间在朋友圈里发说说，而且隔两三天就更新，这不，我又看到他更新说说：今天天气还是不错的，天蓝得就像蓝宝石，如果你有时间，不妨出去看看郊区的名湖畔花海，这时候的花海开得灿烂，千万不能错过。他在更新的同时，还上传了好几张各种鲜花次第开放的照片，引来了好多微信好友在评论下方留言点赞，有的还作了评论，甚至有的还求名湖畔花海的位置等等。就这样，过了一个多月，他依然坚持更新说说：今天天气还是不错的，不冷不热，蓝蓝的天，洁白的云，我们一行几个人带着钓竿出发到阳榭水库钓鱼，大伙儿钓了半天，收获都不错，有的人最多钓到了十多斤，最少的也钓到了五六斤；我嘛，我就不好意思显摆了，只钓了七八斤，有鲤鱼、鲫鱼等等。评论下方又是引来了不少人点赞，于是，我也跟着效仿他们准备点赞，忽然看到有个叫“花落花开”的微信朋友发来一则很不和谐评论：求求你，以后更新说说，别发天气不错了，已经有一个多月不下雨了，庄稼都渴死了，水塘里也快干涸了，我们喉咙都快冒烟了……刹那间，我刚准备为“浪迹天涯”点赞的手突然停了下来。是的，为他人着想，也不失为一种善良。

在寒寒刺骨的冬天，空调可谓是温暖的福音了。

从宿舍到办公室，只有十分钟的路程，但每次出发前，我都会踟蹰许久。太冷了！衣服只要有缝隙，捂了一晚上被窝得来的热气立即就被早晨的寒风夺走。

到了办公室，迅速开空调。过上一会儿，房间里才热乎起来。

等热意从腿脚一步步包围，漫过全身的筋脉骨骼，人便不禁脱下外套，摊开书，享受着如春风拂面的舒适感。身体放松后，学习的时光便像窗边缓缓铺展的阳光，以温润的方式，轻柔地斜落在时光的一隅。

在对面的楼里有几座阶梯教室，时常有人在其中自习。很长一段时间，我都会同情这些人——他们应该是本科生吧，没有导师分配办公室，只能在没有空调的大教室里，辛苦地捂热冷椅子，抱着热水杯，缩手缩脚地学习。

直到我发现一位“拿奖拿到手软”的榜样级人物也经常在阶梯教室里学习。

不同于我们在电脑上看论文，他把需要看的论文都打印了出来，带到自习室里去看，拿着笔记本一点点梳理与总结。我曾间问他，为什么不在有空调的办公室里学习？他说，办公室温度太高了，炕得他口干舌燥的、昏昏欲睡。阶梯教室里自习的人少，所以坐得很分散，他可以同时占用两三个座位放资料，自由、方便，效率更高。

这就是有舍有得吧。

出于东施效颦的心理，我也尝试用一周的

时间在冷清的教室里学习，却发现效果斐然！

这可能便是跳出舒适圈的道理。空调确实温暖，但当房间里的温度不断升高，人很容易会丧失斗志。正所谓，酒足饭饱思淫欲，当身体像潮水舔舐海岸一般不断向大脑传达舒适的信号后，大脑对学习之苦的抵抗力便会不断下降。尤其是当陷入思考的困境时，不知不觉，手机就到了手里，“自动”打开了短视频或者聊天软件。

有了温差，才能有能量的流动。身体太热了，人就会感觉知识看不进去。这其实也是一种空调病。

而冷的地方看似艰苦，但多穿一件衣服便可以御寒，待的时间长了，身体也会适应寒冷。这时，大脑会在冷静的高度兴奋，不仅注意力集中，而且能屏蔽外界的诸多干扰。其实自己心里也有一杆秤，既然都顶着严寒来自习了，如果还在晒网，而不打渔，那为什么不不去有空调的地方呢？

离开空调，向寒风进发

○ 仇进才

刻意避开舒适区，是求学必需的智慧。在湖南一师时，毛泽东为了锻炼自己的意志力，主动去闹市区读书，任凭行人来往匆匆，车水马龙喧闹不休，他静静地翻着书，把内心的躁动不安一点按捺成平静与释怀，从红尘纷扰中独立、超越出来。于是在求学之路上，渐呈平步青云之态。

我有两个同学，在大四的时候，按照成绩本可以保研，但他们毅然放弃。一个选择了考研，一个选择了支教。理由很直接，他们想冲刺一个更好的未来。所以当我们闲下来，纵享风花雪月的时候，他们一个“晨兴理荒秽，带月荷锄归”，一个远赴新疆，把一年的青春奉献在讲台上。最后，他们一个考上了顶尖学府，一个带着满肩的荣誉凯旋。康庄的大道铺到了他们的脚下，只等待着启程。

而我们仅能表达羡慕，如同小说里的配角一般，然后俯首，继续着平庸的生活。

生活便是这样，长期处于舒适区，容易把意志软化，把潜力封存，让命运困于狭小的地段，空余恨。只有经常拥抱、投奔长风，“苦其心志、劳其筋骨、饿其体肤、空乏其身”，才能竖起脊梁担事，为命运解锁，抵达未知区域之外无限的可能、更辽阔的精彩。

最初的兰花非春兰

○ 王吴军



兰花是许多人都非常喜爱的一种花卉，因为花叶飘逸，苞萼娟秀，气息芬芳，所以，兰花与梅、竹、菊一起被称为我国花卉中的“四君子”，同时，人们还把兰花与水仙、菊、菖蒲并称为“花草四雅”。兰花也是中国的十大传统名花之一，自古以来，人们就把兰花视为高洁、典雅的象征。但是，最初的兰花并非现在人们所说的兰花——春兰。

唐朝之前的兰花学名为“都梁香”，属于菊科植物中佩兰、泽兰之类，是香味馥郁的香草，并不是以花朵香艳而著名的，但是，这样的兰花可以煎出香油，还可以煮成带香气的洗澡水，这种带香气的洗澡水被称为“兰汤”。在《大戴礼》中的《春小正》篇中，有“五月畜兰，为沐浴也。”这里的“畜”字是一个通假字，就是“蓄”字，也就是储蓄、收集的意思。这句话的意思是说，五月的时候采集兰花并储蓄起来，以后可以在沐浴的时候用，指的就是兰花可以煮成带香气的洗澡水用。而现在所说的兰花，事实上是从唐朝后期才开始出现的。从植物学的角度来说，现在所说的兰花指的是兰科中的春兰这种植物。因为在唐朝后期，人们才发现生长在山野溪谷之间和悬崖峭壁之上，生长着另一类兰花，这就是春兰。春兰不仅清幽幽幽，而且它的花也非常优美，这时，人们才开始对春兰进行栽种和开发。从此，春兰值得观赏的一面也越来越受到人们的喜爱和关注，从此之后，兰、兰草、兰蕙这些称谓，逐渐用来专指春兰了，到了宋朝时期，春兰更是引起了人们的格外重视，并逐渐取代了最初的兰花在人们心中的地位。

但是，最初的兰花和春兰是怎样相互混淆的呢？从北宋初年开始，春兰由于广为种植，于是，文人墨客也为春兰写下了许多相关的文字。陶谷在他的《清异录》一书中记载说：“兰虽吐一花，室中亦馥郁袭人。”这当然指的是春兰，意思是说，屋子里养的春兰虽然只绽放出了一朵花，满屋子却清香扑鼻，芬芳袭人。但是，陶谷在《清异录》中又记载说：“故江南人以兰花为香祖。”殊不知，其实“香祖”是古代兰花的一种称号，这样一来，就把古代的兰花和春兰相互混淆在一起了。在陶谷之后的苏辙又写了《种兰》一诗：“兰生幽谷无人识，客种东轩遗我香。知有清芬能解秽，更怜细叶巧凌霜。根依密石秋芳早，丛倚欹筠午阴凉。欲遣靡芜共堂下，眼前常见楚辞章。”这首诗里说的“细叶巧凌霜”显然指的是春兰，但是，苏辙却用《楚辞》中的《九章》中关于古代兰花的典故进行修饰，这样一来，最初的兰花和春兰究竟有什么区别就更加模糊不清了。宋朝是栽种春兰的无比鼎盛的时期，有关春兰的专著和描述也日渐增多，如北宋时期的罗愿在他的《尔雅翼》一书中就有这样的描述：“兰之叶如莎，首春则发。花甚芳香，大抵生于森林之中，微风过之，其香蔼然达于外，故曰芝兰。江南兰只在春芳，荆楚及闽中者秋夏再芳。”罗愿描写的就是春兰。

最初的兰花和春兰的相互混淆，也造成了古代医药学家的错觉，但是，药物的不同与患者的安危休戚相关，不能小觑。所以，从南宋时期开始，经过许多医药学家的不懈求索，到了明朝的时候，大医药学家李时珍在他的《本草纲目》一书中，把最初的兰花和春兰清清楚楚地区别开来，而就在此时，春兰已经在天下大为盛行了。

时光荏苒，退休已是第十年。由于爱上了气排球这项富有趣味性、娱乐性的运动，锲而不舍地坚持锻炼，我练出了精、气、神。

退休伊始，我选择的运动项目是打篮球。由于年龄偏大，体力明显不足，经不起碰撞，难与中青年篮球爱好者抗衡，我毅然改为徒步行走和爬山。凯里市近郊的小高山海拔不到1700米，每周至少3次登顶，导致我的左膝产生了疼痛。经医生告诫，我放弃了此项锻炼，改为打乒乓球。300多人挤在9张球台上挥拍，无疑是僧多粥少，全天分为三个时段锻炼，仍满足不了需求。

2012年春，在已是气排球爱好者的老伴推荐下，我加入了凯里市老年气排球协会，参与到这项玩中有赛、赛中有玩的运动当中。

气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性健身项目，是土生土长的“中国创造”。早在1995年，时任国际奥委会主席萨马兰奇就称赞道：“气排球很好，既适合老老年人，也适合中年、青少年。”30多年来，在国家的重视下，这项运动已从受老年人喜爱发展到社会各行各业，受到不同性别、不同年龄、不同技术水平人群的欢迎，在强身健体中享受到了欢乐。

也许是我在读初中时，体育老师教过排球基本技术的缘故，或许是受中国女排拼搏精神的激励，入会后，我认真阅读《气排球章程》，在训练强度不大的运动中从基本功、团体配合点滴着手，刻苦训练发球、接球、传球、拦网、扣吊技术，在球友们的悉心帮助下，短时间内，我的气排球技艺就有了长足的飞跃，俨然成了男队的主力之一，我市男女队的整体水平也迈上的新的台阶。从2012年夏季起，我经常参加黔东南州、贵州省内的各项交流比赛，通过赛事的磨砺和斩金夺银的收获，名噪一时的我队在随后的日子里，南征北战，跨过长江，越过黄河，先后到河南、山东、福建、浙江、江苏、江西、湖南、广西、四川、重庆、云南等地参加各类比赛，既提高了球技，又结交了南腔北调的球友，收获满满。

在省、市、州老年体协的推荐下，我先后入选贵州省老年男子气排球队，2017年获得贵州省气排球一级裁判员资格证书，5次参加了由国家老年体育协会、国家体育总局组织在厦门、娄底、南宁、九华山、重庆举办的全国老年气排球交流赛，在高手如林的赛事中享受了快乐、健康，同时也在亮剑中领悟了差距和不足。

气排球中乾坤大，夕阳红里霞满天。退休或许人生新的起点，只要找准了新起点的定位，就一定会老有所为、老有所乐、老有所获。

爱上激情气排球

○ 曾广生