

人生不过是学会为自己开药方

○ 马俊



“人生总是这样痛苦吗？还是只有小时候这样？”“一直都是！”这几句电影台词想必我们都知道。“一直都是”，简单的几个字击中人心，我们何尝不是这样觉得？人生就是一场苦旅，我们每个人都渴望被幸运之神眷顾，可是谁也不会每时每刻都会有幸运之神护佑，任何人也无法逃避应该承受的磨难和痛苦。

人生不如意事十之八九，生活让我们品尝了太多滋味：悲伤，痛苦，烦恼，困顿，沮丧，失落，孤独，失望。这些字眼，个个都是灰色的，仿佛一双双带泪的眼睛，让我们忍不住慨叹苦海无边。这些滋味甚至不是充当调味品的角色，而是人生的主料。人无论身份高贵还是地位卑微，无论天资聪颖还是天生愚笨，每个人都会承

受属于他的痛苦。痛苦的缘由可能不同，痛苦的味道却是一样的。从这一点来说，命运是公平的。

我觉得人类的伟大之处在于，明明知道人生是一场苦旅，还是要咬着牙活下去，而且咬牙之后还要露出笑容。人生实苦，能够笑着活下去就是强者。如何才能笑着活下去？其实很简单，不过是学会为自己开药方——为自己开一份疗愈痛苦的药方，一份让自己快乐的药方。

我的朋友有这样一份药方：悲伤时沉默，痛苦时运动，烦恼时读书，沮丧时留意春花秋月，孤独时安静思考，失望时仰望星空……他有一套适合自己的疗愈方法。悲伤的时候，要默默消化，没有人能够对你的悲伤感同身受，一切都

是自己的事，自渡是唯一的自救方法。痛苦的时候就去跑步，或者打球，在剧烈运动中让身体释放多巴胺，抵制痛苦，产生快乐。烦恼的时候，读书来为自己指点迷津，理清思绪。沮丧的时候，仿佛对一切丧失了热爱，去看看大自然中的美好事物，这样会觉得原来时光正好，人间值得。孤独的时候，要学会享受孤独，在安静思考中独处。失望的时候仰望星空，会觉得星空浩瀚，宇宙无限，个人的情绪实在太微不足道了。朋友的这些做法，能够让他尽快走出糟糕情绪，重新积极面对世界。

有段时间，我总是感觉的心理不平衡，动不动就被焦虑情绪所困扰，那种感觉很痛苦。我分析了自己痛苦的根源，主要是想要得到的太多，而又怕失去属于自己的东西。于是，我给自己开了一份药方：一点淡泊知足，一点平和豁达，再加一份遇而安的生活方式，还有一份得失随缘的心态。这份药方还是很有功效的，经过一段时间刻意的自我心理暗示，我修得了得之泰然、失之淡然的状态。最了解你的人永远是你自己，不妨正视自己，对症下药。人生再苦也真的没什么大不了的，不过是慢慢学会了为自己开药方而已。没有比脚更长的路，没有比人更高的山，我们总能主宰自己的人生。

那天看到小杨发了朋友圈：“世间皆苦，幸好还有音乐、文学和美景，任何美好的事物都是痛苦人生的解药。找对了你的解药，就没有什么事情能够把你打败！”我不觉微笑，这不就是小杨为自己开的一份药方吗？

人生不过是学会为自己开药方。我们是自己最好的医生，每个人都会在人生起伏中学会为自己开药方。若不然，如何对抗人间的那么多苦涩？学会了为自己开药方，再难的路我们都会笑着走下去。

帽子，是人们司空见惯的一种日常生活用品。

夏天，戴帽子遮阳防晒；冬天，戴帽子御寒保暖；通常，戴帽子防尘避雨。

原始社会，帽子不外乎用树皮、枝叶编成，甚至是兽皮充当，纯粹是适用功能。随着时代发展社会变迁，现如今，帽子的装扮功能愈来愈突显，已成多姿多彩各式各样之态，让人眼花缭乱，应接不暇。

按用途分，有风雪帽、雨帽、太阳帽、安全帽、防尘帽、睡帽、工作帽、旅游帽、礼帽等；按使用对象和式样分，有男帽、女帽、童帽、幼儿帽、少数民族帽、情侣帽、牛仔帽、水手帽、军帽、警帽、职业帽等；按制作材料分，有皮帽、毡帽、毛呢帽、长毛毡帽、绒帽、草帽、竹斗笠等；按款式特点分，有贝雷帽、鸭舌帽、钟型帽、三角尖帽、前进帽、披巾帽、无边女帽、龙江帽、京式帽、山西帽、棉耳帽、八角帽、瓜皮帽、虎头帽等等。

总之，帽子的装饰美化功能越发突出，让男性更为绅士，女性更为淑女；小孩更显活泼，老人更显风韵。故此，帽子受人青睐，当不在话下。

然而，帽子除了生活中的广泛应用，其实，它还另有社会的含义，具有丰富的隐喻。

比如，其一：他这个人好戴高帽子，你就多说说好话吧！

这里的高帽子，是指恭维、逢迎别人说的好听的话，原语出自清代俞樾《戴高帽》，现不嫌麻烦，赘述如下：

俗以喜人面谀者曰：“喜戴高帽”。有京朝官出仕于外者，往别其师。师曰：“外官不易为，宜慎之。”其人曰：“某备有高帽一百，适人辄送其一，当不至有所齟齬。”师怒曰：“吾辈直道事人，何须如此！”其人曰：“天下不喜戴高帽如吾师者，能有几人欤？”师颌其首曰：“汝言亦不为无见。”其人出，语人曰：“吾高帽一百，今止存九十九矣。”

翻作现代的话，大意如下：

世俗把喜欢别人当面奉承的人称为“喜欢戴高帽子”。有一个准备去外省做官的京官，去和他的老师告别。老师说：“外省的官不好做，你应该谨慎从事。”那人说：“我准备了一百顶高帽，碰到人就送一顶，应当不至有所不快。”老师很生气，说：“我们应以忠直之道对待别人，何必这样呢！”那人说：“天下像老师这样不喜欢戴高帽的人，能有几个啊？”老师点头说：“你的话也不是没有见识。”那人出来后，告诉别人说：“我（准备的）一百顶高帽，现在只剩下九十九顶了。”

又比如，其二：他现在头上的帽子，不是科长，而是主任。

这下，他的乌纱帽恐怕保不住喽！

明白人一看，上述的帽子、乌纱帽并非单纯意义上的帽子，而是人的一官半职。帽子、乌纱帽成了社会官职的代名词。

再比如，其三：我们相互批评要坦诚相待，不要乱扣帽子，上纲上线。

这里的帽子是指罪名或坏的不好名义。看起来普普通通的帽子，竟然能引申出如此丰富的含义，能赋予如此众多的隐喻，可见，“帽子”也不是可以率性而为、随意能戴的哟！

帽子闲谈

○ 朱小毛

过得有个夏天样

○ 王乃飞



今年夏天格外的热，一入伏，我想起在乡下的父亲，想让他过一个清凉的夏天，就抽空把他接来了。家里成天开着空调，儿子也放了暑假，我就叫儿子陪着爷爷在家里凉快，哪里也别去。

可我下班后却发现，家里只有儿子一个人在看电视，不见了父亲，就问：“你爷爷呢？”

儿子说：“爷爷嫌在家闷得慌，要出去透透气。”

我就着急，这么热的天，人们都想往空调房里钻，他倒要出去透气，透什么气呀。

等了半天，还不见父亲回来，我就沉不住气了，只好又下楼去找，等我又出了一身的汗，才发现父亲正在树荫处拔着荒草，他身上正流着汗。

我对父亲说：“你咋跑出来了，你看你热得这身汗。”

父亲却擦了把汗，说：“在屋里

太凉快了，有些心慌，觉得不像是过夏天，还是在外面好。”

我觉得好笑，这天热得像在蒸笼里，谁不想在空调房里待着。可老人却凉快得心慌了，我就问：“爹，凉快了好不好？”

父亲说：“凉快了当然好，但起码夏天要过得有个夏天样，才叫人安心。”

我有些迷惑了，问：“怎么着才是个夏天样呀？”

父亲说：“夏天要出几身臭汗，热得几晚上睡不着觉，夏天就要有热也有凉快，夏天就是要在地里出透了汗，回来喝一碗绿豆汤的痛快。就是熬了几个热天，突然下了一场雨的喜悦；一个夏天，如果身上没汗，怎么好意思说过了一个夏天呢？”

我突然觉得父亲的话有些道理，冷和热是人无法逃避的，人就是不断在这冷与热之间不断地砥砺、磨炼，才会不断地成熟、成长的。

父亲又说：“还记得小时候，跟我们到地里拔草的事吗？”

我当然记得了，那时的天多热呀，我在地里待了半个小时，就浑身湿透了，我看到父亲的鞋子，都被滴下来的汗水打湿了。

父亲说：“那时的天多热呀，可我们在地里出透了汗，回来冲了个凉，吃了片西瓜就没事了。就是经历了那些热，你才长成今天这个健壮的身体。”

我对父亲的话若有所思，父亲却站起来说：“回去吧，出了身汗了，我也该回去洗个澡了。”

等父亲回到楼上，洗了个澡，就显得精神了许多，我便觉得，一个人出身汗再洗澡，那里面有一种成就感。

父亲又说：“明天我还是回去吧，我觉得在家里好，找个树荫，跟你老程他们这个乐子，太热了就打开电扇，还是那样过得像夏天。”

我打算带着儿子，回乡下过几天夏天，也让他体验一下什么是夏天，不要用空调把一个季节隔开了，让孩子不知道什么是夏天，什么是流汗。

我又想起了父亲常说的一句话：该冷不冷，不成年景，该热不热，不成季节。

一粥一饭当思来处

○ 夏学军

常言道：饭桌见人品。一日三餐，看似最简单不过的事情，往往可以显示出一个人的本质，平常普通的吃饭之举，也能从中看出一个人一生的富贵贫贱，福报几何。正如蔡澜先生的新作《碗净福至》里说的：对生命心怀敬畏，对食物心怀感恩，方能以淡定的心态，从容而优雅地走完这一生。

至今都无法忘了一餐，是公司的大老板请我们吃销售精英吃饭。吃到了最后，已是酒足饭饱，餐桌上的食物也所剩无几，剩下的一碗米饭被大老板伸手拿了过来，又把那碗吃得只剩鱼骨的清蒸鱼拿过来，挑出鱼骨，将米饭倒扣鱼汤里，稍加搅拌后，每人分食一汤勺，仿佛开玩笑般地说：“美味不可浪费，美味不可多食！”

如果你在场，会觉得“鱼汤拌饭”是抠门小气还是节俭美德呢？所以说吃饭，有的时候吃的也是人生观。

没少参加各种饭局，有人请客大方豪爽，满满的一桌子菜，吃到最后剩的都挺多的，离开时“挥挥手不带走一片云彩”；也有人请客时，将剩下的菜一一打包分好，给在座的人拿回去。我发现愿意拿打包菜的大部分都是女性，很多男士对此不屑一顾。

那天坐公交，上来一位老人，手里拿着打包的主食和一个汤菜，因为车上人不少，和她在一起的家人就埋怨她不该打包，老人尽量注意着别粘到他人，嘴里好像自言自语，又好像说给旁人听似的解释着：俗话说“吃了不疼，扔了疼”，你不打

包饭店就当垃圾扔了，多可惜啊，回家热热不耽误吃的。那一刻，我看向老人的目光充满敬畏，也忽然想起了去世多年的奶奶，多像啊！

《朱子家训》有云：一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。不要失去对食物的敬畏与尊重，不要在生活日渐富足之际衍生出“舌尖上的浪费”，每粒粮食都应该被温情以待。如今身边有些人对待食物的态度，好像“穷人乍富”，刚吃饱就有点飘飘然了，粮食浪费发生在每一场日常的就餐中。

巨大的浪费，沉甸甸地压在当下，考验着人类的生存智慧。不妨每天三问“光盘了吗？”可以说，勤俭节约的重心在于个人，改变生活习惯，吃多少做多少，点多了打包，宴请点餐也要适度，降低对食物的非理性需求。

“惜衣有衣，惜食有食”，记得小时候家里有幅宣传画，两个可爱的胖娃娃在捡拾地上的麦粒，旁边放着一个袋子，大概寓意是积少成多，珍惜粮食吧。我想敬畏食物也应该从娃娃抓起，在粮食浪费令人痛心的当下，和大人一起倡导“光盘行动”，毋庸置疑是我们都要坚守的一条文明底线。



人生需自照

○ 卜庆萍

人生中，我们总是不可避免地模仿别人，但还有一件更重要的事，就是自照。

16岁那年，爱因斯坦整日同一群贪玩的孩子在一起，经常几门功课不及格。一天，爱因斯坦拿着渔竿，准备和那群孩子一起去钓鱼，父亲拦住了他，心平气和地说：“你整日贪玩，功课不及格，和你的母亲很为你的前途担忧。”“有什么可担忧的，杰克和罗伯特他们也没及格，不照样去钓鱼吗？”爱因斯坦辩解道。

“孩子，话可不能这样说。在我们故乡流传着这样一个寓言，希望你能认真地听一听。”父亲充满关爱地望着爱因斯坦，“有两只猫

在屋顶上玩耍，一不小心，两只猫抱一起掉进了烟囱里。当两只猫从烟囱里爬出来时，一只猫脸上沾满了烟灰，而另一只猫脸上却干干净净。干净的猫看见满脸黑灰的猫，以为自己的脸也又脏又丑，便快步跑到小河边洗了脸。而满脸黑灰的猫看见干净的猫，以为自己的脸也是干净的，结果吓得其他的猫四处逃窜，还以为见到了妖怪。”父亲继续说：“孩子，千万要记住，有时候谁也不能成为你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做自己的镜子，有时对方也许会把脸照成傻瓜。”爱因斯坦听后，羞愧地放下渔竿，回到了自己的小屋。从此，他时常用自己作为镜子来审

视和映照自己，终于映照出了人生的璀璨光芒。

有一位老伯承包了几十亩土地种蔬菜，西红柿、朝天椒、黄瓜、扁豆、冬瓜，红红绿绿的满地都是。老伯整天在菜地里忙碌，别人对他种菜的方法却不认同，都说他种的菜虽好吃，但产量上不去，效益不高。还形象地比喻道，别人种菜能换回一头大牛，老伯种菜只能换回一头小牛犊。

老伯不管这些，只固执地认准了一个理，菜是入口的东西，要环保，要好吃，要有品质，种菜就要做个好菜农。他不盲目追求产量和效益，绝不种劣质菜，尽管收入不算多，但他坚持做自己。

不曾想，城里人看上了老伯种的菜，好几家大型超市都把他的菜园作为蔬菜供应基地。他们说，老伯种的菜是绿色食品，城里人很喜欢。他们给出了很好的价格，还正式签订了供销合同，老伯种的菜他们专门负责收购，有多少收购多少。老伯默默地按自己的方式，科学种植，辛勤劳作，用种菜赚来的钱盖起了新楼房。那些盲目追求利润和跟风的人，蔬菜却出现了滞销。

以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。我们不能盲目拿别人的镜子照自己，尤其到了人生的转弯处，更要时常自照，时常审视自己。

你很优秀

○ 百夫长

周五回家，儿子递给我一张奖状，然后得意地看着我笑。我接过来一看，原来是在今年学校举办的读书节活动中，他被评为“书香少年”。这已是儿子连续三年获奖，我不由向他竖起了大拇指。

儿子小时候顽皮、好动，喜欢去户外玩，爱和我们黏在一起。和儿子待在一起，看着他无忧无虑地笑着乐着，我与妻子觉得生活真是美好。待到上小学后，我们却发现他变得越来越内向，和我们的交流也越来越少。他做错了事，免不了说他几句，他也听不进去。打电话给他，还别说上几句话，他总会找理由匆匆挂掉。到了四年级，这种情况变得更为严重。老师反映他上课经常走神，有时还会和同桌打打闹闹。我和妻子为儿子担忧不已，但又无计可施。

有一天，我和单位的心理咨询师聊起家庭教育。她启发我说，人都需要被认同，不管是大人，还是孩子。有时，我们不妨找找孩子身上的优点，然后多加表扬。同时，为人父母也要多作自我检讨，情况也许会有所改变。

那个周末，我和妻子便开始找寻儿子身上的优点。这一找，发现还真不少：他心地善良，乐于助人，喜爱阅读……有一次，妻子感冒后，他主动拿来感冒药，端来温开水，让妻子好一阵感动。他从小爱看书，小书柜存书上百本，作文经常评优。他还爱帮助同学，生活中也独立自主。而我们平时却只看到他的缺点，对他的优点视而不见。特别是女儿出生后，我们把更多的关注放在了女儿身上，总觉得他已长大，不知不觉间忽略了他。其实，他还只是个孩子。想到这

里，我们都愧疚不已。

我和妻子商量好，以后要多多地关爱儿子。他有进步时，我们不吝表扬；他犯了错误，不当时时批评，事后还和他交流谈心。周末轮休回家，我推掉应酬，全身心陪他学习、骑行、游泳、看电影。他喜欢看国学和历史书籍，我们给他订阅了《意林小国学》《探索历史》杂志，购买了《中华上下五千年》等书籍，不时和他一起交流读书感悟和学习心得，在深入交流中潜移默化地教给他为人处世的道理。慢慢地，儿子又开始和我们黏在了一起。

五年级开始，儿子已经变得开朗起来，但他还缺乏自信。学校评选“优秀少先队员”，他不愿报名，说报了也评不上。我给他分析自身优势，动员他说，你已经很优秀了，不试怎么知道评不评得上？他迟疑地点了点头。我和他一起填写申请表，写自荐材料，复印奖状。那天，他打电话告诉我喜讯时欣喜若狂，我差点落泪。我终于确认：儿子变了，变得更好了。两年来，他先后领回“三好学生”“优秀学生干部”“阅读之星”等奖状十多张。用他自己的话说：拿奖状拿到手软。

儿子马上就要上初中了，能够在独立生活上之前变得阳光向上，我们都甚感欣慰。回首过去这六年的经历，我们最大的收获是，在与儿子共同成长的过程中，更加明白了为人父母的责任，知道了孩子也需要肯定和尊重。

“殚竭心力终为子，可怜天下父母心。”父母不是天生的育儿专家，有时也会走许多弯路，需要与孩子共同学习、共同进步。但不管何时，都不要忘记告诉自己的孩子：你很优秀。

