



你若优雅 世界便不粗俗

笑一笑,没什么大不了的

——好心态是健康、幸福、成功的源泉

2018年12月25日,《浙江日报》官方微博发布一则“大妈因和同事吵架被气晕,送医院抢救无效死亡”的新闻。今年3月8日,腾讯新闻又曝出“酒驾摩托男被流浪狗追咬后与狗对骂半小时”的新闻。两则新闻不同的是结局,一位因气丧命,一位幸免于难。但相同的是两位事件当事人的心态都不好。老一辈人经常说:“脾气来了,福气就走了。”一时的冲动就可能是一辈子的悔恨。开心也是一天,痛苦也是一天。既然怎么过都是一天,何不尽量让自己开心地过好每一天呢?笑一笑,没什么大不了的!因为,只有好心态的人,才有可能成为真正的人生赢家。

你若乐观 福气自来

在策划这版专刊、讨论此话题时,记者的脑海里一下子闪出了三位老人。虽然他们的年龄、身份和境遇均不同,但他们都是乐观豁达的长寿老人。

命运击不垮的顽强奶奶。现年78岁的孟庆兰出生在农民家庭,20岁时嫁给逃荒至辽源市区且一穷二白的山东小伙子。夫妻二人通过勤劳的双手,在城市扎根,建立起了自己的小家,并育有5个儿女。虽然经常受邻居欺负、遭遇工作单位的不公平对待,但孟庆兰总是以理服人,为家庭和自己挽回尊严和应有的福利。50岁那年,丈夫因多年的工伤肺病去世,留给她的除了外债,还要照顾嗷嗷学语的大孙女和未婚的小儿子。她没有让丈夫失望,用13年时间,还清了外债,给小儿子娶了媳妇,带大了孙女。63岁时,孟庆兰遇到了大她17岁的第二任丈夫。虽然二人是黄昏恋,但是这段黄昏岁月应该是她一生中最高兴的日子。二人在一起生活的十几年间,从未分开过一天。但2015年,94岁的第二任丈夫也因病永远地离开了她。丈夫生病的最后两年里,她更是寸步不离病床,包括丈夫的儿女,她谁也不信。福无双至,祸不单行。2016年,孟庆兰75岁,她50岁的二女儿(最疼爱的孩子)被确诊为癌症,治疗7个月,最后也因医治无效而身亡。短短一年时间,老人就经历了再次丧夫、晚年丧女的莫大悲伤。之后的一年里,老人也三番两次因病入院。也因此,所有亲友都担心她会因伤痛过度而患重病。但坚强的孟庆兰没有让亲友们失望,没有被不幸的命运所击倒。她几次住院都积极配合治疗,并逐渐康复,恢复了以往的精气神儿。对此,老人只说了一句话:“过去的事情就让它过去吧,一直痛苦下去也挽回不了我失去的老伴儿和女儿。我还有健康的儿子、女儿和孙子、孙女呢!为了他们,我也得用微笑面对每一天。我要更加珍惜我今后的晚年生活,享受我的天伦之乐。”

心怀感恩的离休老公安。现年93岁的周家玉(以下称“周老”)是我市公安局的一名离休老干部。73年党龄的他,写党的工作日记73年,时至今日仍然每天坚持,目前已达10余万字。1987年离休至今,周老每天必做的事情除了坚持写党的工作日记外,读各级党报,看中央、省、市电视台新闻联播的习惯。报纸上、新闻里报道的有关党和国家的新政策、新思想他都看在眼里、记在心中和笔记本上。至今,中央以及我省、我市的每一届领导班子成员他都倒背如流。周老说:“没有共产党就没有新中国,就没有我们今天幸福的生活。在党的领导下,我们的国家日益强大。每个人都应该活到老学到老,不断学习、不断进步,珍惜现在的幸福生活,全心全意为人民服务。”

期颐老人长寿有道。桂宪武老人出生于1921年6月12日,与党同龄,今年99岁。自幼家境贫寒,虽是家中老幺,但因父亲早逝,10岁起便肩负家庭重担。自己成家立业后,还数十年如一日地照顾着两个残障哥哥,抚养着3个侄子、侄女。1958年,他进入辽源矿务局平岗煤矿成了一名煤矿工人直至1978年退休。当煤矿工人时,他踏实肯干、积极向上、乐于助人。退休后,吹唢呐、拉二胡、唱小调成了他乐此不疲的事情。直至今日,吹拉弹唱仍是老人放不下的喜好。

桂宪武老人淡泊名利,热爱生活,心怀感恩。现在和大儿子一家一起生活。全家四世同堂,有近30口人。老人虽然已近百岁高龄,但却仍然很健康,除了视力和听力有所下降,思维敏捷、表达清晰。每天坚持看新闻联播,关心国家和辽源的发展。在天气好的情况下,还能自己到小区广场遛弯,高兴时还会凑到小区文艺队排练的队伍中拉上一曲二胡小调。记者问老人,他的长寿秘诀是什么,老人回答:“孝、善、自律和感恩。心怀感恩,便能知足常乐。”



“憋气”可能患癌症 “冲动”可能要人命

常言说,什么脾气什么命。上文的三位老人皆因乐观豁达而幸福长寿。可现实中还有一些人没有他们那样的好心态,管控不住自己的情绪和偏激的想法,以至于有的因“沾火就着”的坏脾气而酿成悲剧,有的积怨成疾甚至丧命。

两年前,网络被热议的车祸事件:夫妻俩发生争吵后,妻子怒气冲冲地摔门而出,发动车辆准备开车离开。丈夫紧随其后挡在车前,猛锤挡风玻璃,不让妻子走。突然,妻子一脚油门,只听“咣当”一声,丈夫被撞飞,后脑撞上路边石沿,当场身亡。

直到被带到公安局,妻子仍旧没有缓过神来,不断念叨:“如果当初,不那么生气就好了……”她的一时冲动,造成了一场悲剧,将自己和家人的后半生毁得一塌糊涂。

2016年,朋友一位远方亲戚家的阿姨罹患鼻咽癌去世。听说她平时性格内向,且凡事都爱较真儿,无论谁对谁错都不善于表达,全都放在自己心里。丈夫网恋并对其冷淡,女儿花钱无度、不思进取,家庭生活拮据等等,本该和亲友倾诉并寻找解决办法的事情,她不但和任何人说,表面还总向人夸奖丈夫和女儿,包括自己的兄弟姐妹。除了内向之外,虚荣心强,愿意和身边人攀比,也是一个侧面的性格特点。由此,也听明白了为什么如此年轻就罹患了如此重病去世。生气不如争气。与其因攀比生气,何不寻找争气的办法让自己和家人都变得更好呢?

2018年,朋友的公公于7月份被确诊肝癌晚期,11月份去世,前后仅仅100余天,年仅60岁。之前一直高高壮壮的体魄,平时注重养生,为何发现就是肝癌晚期?据说,是因为炒

股票一下赔了三百万元。向来省吃俭用,拿钱很为重的花甲之人,一时接受不了损失几百万元的现实,又不敢和家人说实情,一时急火攻心就得了癌症,也因此永远地离开了亲人。

谁都希望一辈子福气环绕,美满顺遂,于是我们每每许愿祈祷,然而正如贾平凹所说,“福气并不是外来的,而是内生的”。如果能控制好自己的情绪,不在不值得的事儿上难为自己、迁怒别人,就会发现日常生活中很多烦恼都是自讨苦吃,原本灰暗的天空都显得些许可爱。

脾气性格不仅影响着一个人的命运,还影响着一个人生命的长度。

2019年1月,国家癌症中心发布了最新癌症统计数据:全国平均每分钟有7.5个人,每天有超过1万人被确诊为癌症。其中,男性发病率为23.36%,女性为18.6%。除了遗传、饮食等因素,性格也是癌症的一大导火线。有科学研究分析,90%以上的癌症都与心理、脾气有直接或间接关系。

心理学中有“C型”性格(又称为“癌症性格”)。有这种性格的人,癌症发病率比一般人高3倍。

这种性格的人多数是:情绪抑郁,喜欢较真儿,一点小事就焦虑。习惯于自怜自艾,常常悲观失望。好生闷气,很少倾诉自己的负面情绪,习惯克制、压抑自己的真实想法。他们往往心理脆弱,经不住打击,又总觉得孤独、无助,活得很累。性格脾气对人的影响是长远的、持久的。负面情绪积累身体上的病痛,正面情绪则会为生命能量增值。人是一个整体,精神压力也会反应在身体上,比如经常焦虑的人容易得胃溃疡,长期心情压抑还会对肝脏脾胃造成过度损伤。想长命百岁,就要学会控制自己的脾气。情绪稳定,才是最好的养生。

千磨万击还坚劲 任尔东西南北风

对于已经工作的成年人来说,工作单位是日常生活中除了家庭之外的另一个主场。然而,职场生涯除了最重要的业务能力以外,还需要学会恰到好处地处理人际关系。此时,记者不想列举真实案例,只想负责任地推荐两部自己看过的且非常喜欢的时尚励志的职场电影《穿普拉达的女魔头》和《杜拉拉升职记》。近年来,很多高校都会定期带领大四学生统一观看,使学生在毕业前能了解并学习一些职场“规矩”。

电影《穿普拉达的女魔头》演绎出了故事主人公安迪的职业人生,那耀眼的职位、名利诱惑是多少女性梦寐以求的,但现实又是残酷的,成功的背后却有着不是一般人能做到的付出……正如电影里的台词,“当你的生活一团糟的时候,意味着你要升职了”。很多时候,不管是工作还是生活中,会感觉事情到了尽头了一样,疲惫、力不从心、没了希望,因为上帝给你关上了这一扇门,另一扇门在等着你,意味着你该转弯了。安迪的成长之路也反映了一个人初入职场的苦辣酸甜。每个人的成长都能分为“内在的成长”和“外在的成长”。首先是自己内在能力和做事的技术在成长,这就是“内在的成长”;而当你能够去做好一件事情了,就会得到组织的赏识、就会得到领导的认可、会得到晋升和提拔,职位和任务的变化就表现为“外在的成长”。

当一个年轻人初入职场或是因换工作而踏入一个新的行业,需要的是放下那颗浮躁的心,学习、历练、沉淀。而《穿普拉达的女魔头》这部电影恰恰能让观者看到职业生

涯中“被轻视”“被接受”“被重视”的三部曲。安迪在电影中完美地展现了这三个阶段。

《杜拉拉升职记》这部电影同样也给观者以两点启示:“改变”和“思考”。对于处在职业生涯起点的人们来说,每个人都会怀揣着各种各样的梦想,然而当你真正步入一个企业,处于一个职位的时候,你可能会发现现实与自己所想象的情况不同,有些人非要逆流而上,而有些人则会顺势而下,然而时间和实践证明往往后者会走得更远、更好、更顺利。根据以上所学到的知识点,我总结出这样的理论:要想成为好的员工,要做到适应能力强、快速与上级建立一致性、思路清晰、主动快速完成任务并积极汇报工作情况,坚持学习,在压力和困难中快速找到最佳解决方案。

当有胜任自己岗位的能力和专业的技能,才能在工作中游刃有余地发挥,更好地为单位贡献自己的价值。只有这样,你才有资格说,“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风”。否则,哪怕遭遇再多冷眼,都不足为奇。你该做的只有努力、努力、再努力,不可以抱怨、不可以抱怨,必须有个好心态,坚强地勇敢面对和接受这一切。此话,对于有工作经历的职场人士是感同身受的,但是对于还未走出校门的学生来说,则是个温馨提示。

这个世界上你不喜欢的事情太多,看不惯的事情也太多,问题是你有大多的格局去包容。然而,有一个道理你必须明白,你从事的工作要么是你喜欢的,要么是你通过努力有可能喜欢上的,否则,对单位和个人都是一种不负责任的资源浪费。

励志寓言故事:

爱地巴的消气秘诀

从前有个叫爱地巴的人,每次他和人起争执而生气的时候,就以最快的速度跑回家,绕着自己的房子和土地跑三圈,然后坐在田边喘气。

后来,因为爱地巴非常勤奋,他的房地越来越大,但不管房子有多大,只要生气,他还是会绕着房子跑上三圈。不少人觉得疑惑,但不管怎么问,爱地巴都不愿意说明。

后来爱地巴老了,房地已经很大了,他生气时,仍拄着拐杖艰难地绕着土地跟房子,等他好不容易走完三圈,太阳都下山了。

有一天,爱地巴绕完圈子,独自坐在田边喘气,他的孙子问他:“阿公,您年纪大了,这附近没有人的土地比您的土地更大,您不能再像从前一样,一生气就绕着土地跑啊!您可不可以告诉我这个秘密,为什么您一生气就要绕着土地跑三圈呢?”爱地巴已经不起孙子恳求,终于说出隐藏在心中多年的秘密,他说:“年轻时,我一和人吵架、争论、生气,就绕着房地跑三圈,边跑边想,我的房子这么小、土地这么小,我哪有时间、哪有资格去跟人家生气?一想到这里,气就消了,于是就就把所有的时间用来努力的工作。”

“阿公,你现在年纪大了,又变成最富有的人,为什么还要绕着房地跑?”爱地巴笑着说:“现在还是我生气,生气时绕着房地走三圈,边走边想,我的房子这么大、土地这么多,我又何必跟人计较?一想到这里,气就消了。”

总结:生活难免遇上各种不顺心,很多事当时觉得难过、郁闷,但冷静下来想想,并不值得。前半生与其生气,不如抓紧提高实力,生气不如争气;后半生控制不住生气,就多想想生命中美好的东西,也就释然了。

