

有时候想得多一点,还能帮助人更清楚地面对现实,适应现实。不能回避,就不必压抑。且看——



屋漏偏遭连夜雨,船迟又遇打头风。

他两口子请了半年假,专程到省城陪读。儿子要高考,“一家老小往前冲”,只想考个理想中的学校。可儿子成绩一直平平,他内心很焦虑、纠结。可又一想,给儿子施加压力,又怕适得其反,只有干着急。老师说,如果发挥得好,有可能上一本。只能顺其自然了,希望有个好的运气。

期盼而又害怕的高考如期而至。好在这几天天气凉爽,做的饭菜都是儿子平常最爱吃的,让儿子按时休息,全程都是微笑服务,为的是让儿子有个好的心情,轻松参考。头场下来,没敢直接问结果,从儿子轻松自如的表情看,应该是可以的。接着下来,只见儿子脸上布满了愁云,他的心就快冲到嗓子口,隐约觉得大事不好。考完后几门一起估算,非常不乐观,与一本搭不上界,二本勉强挨边。

高考成绩公布,果然,只上一般的二本线。

这还是复读一年后的结果,不少同事的孩子上了重点,有几个还上了清华北大等名校。一提起,就红光满面,长脸。问起他,只有支支吾吾尴尬地掩饰:“还好,也上了线。”生怕别人深问。

还没有从垂头丧气的失望中走出来,他又赶回单位参加中层干部的竞聘。竞争空前激烈,有演讲、笔试、推荐等环节,最后根据综合得分情况让党委决定。这次中层干部全部重新洗牌,中层的一把手有九个岗位,而符合条件的有二十几个,2:1的样子。他当了六年的中层副职,重点大学毕业,工作独当一面,各个方面都还认可,他看准了一个岗位,觉得应该有把握。不过听说这个岗位竞争的人不少,其中几个蛮有实力,有的据说还

“助人”亦是“助己”,“乐人”也是“乐己”,帮助他人也是传递爱心传播文明。且看——

讲道德是中华民族优良传统,也是对每一个公民的基本要求。一批批道德模范,一个个雷锋传人,为我们树立了榜样,也引领着社会道德风尚。至于如何讲道德,笔者认为,要注意从身边小事做起。

首先,从身边小事做起比较容易做方便做。在我们身边经常会遇到需要帮助的人,且大多是比较容易做方便做的事情,有时甚至是举手之劳。如扶贫捐款,不论多少,表示爱心就行;如街上有人问路,指引一下就行。像这些身边的小事做起来无压力、无负担。其次,从身边小事做起也应该做值得做。讲道德,大事应该做,但是,不可能每个人都做出惊天

本来就有那么“多”不是想与不想

新 功

有硬茬的后台。他也没有把这大放在心上,规矩出来了就按规矩办,只要自己过硬,不怕。汲取儿子高考失利的教训,他自己倒是更谨慎,千万不能阴沟里翻船。

一路走来,他都感觉不错。演讲拔得头筹,笔试进入前三,推荐得分不少,就只差领导这一关了。凭平时印象,他也认为差不到哪里去,胜利似乎在向他招手,不少人已经开始提前向他祝贺。他尽管谦虚地感谢大家,说:“那还不一定,还要靠大家撑台。”私下里倒是有些暗暗得意,以为没有悬念。

结果出来了,大跌眼镜的是他去了一个任何谁都不愿意去的岗位。而一个从来没有提起过的人,居然到了他想去而未去成的那个热门岗位,爆出大冷门。

这场打击如此巨大,他没有半点思想准备。

据说,党委会上为他的事议得最久、分歧很大,绝大多数人支持,只有一把手反对,也没有说出别的理由。别人总是在说他的好,一把手只是说这个人先放一放,还要看一看。

他想烂了脑袋,也想不起什么时候得罪了一把手,而联想到这个爆出冷门的人,他才回忆起一件事。有一回,那个人帮一把手报账,要让他证明,他发现其中几张大额发票有疑点,他不同意。那个人明确告诉他,这是一把手的。他却说,正因为这样,要对一把手负责!见这样,那个人不再说什么,诡异地一笑,拿起发票就走了。据说,那人另外找了一个人证明,那发票还是照常处理了。

这理由肯定不会摆在桌面上,一把手说说要放一放,看一看,总是有其理由,不用更多解释,别人当然也不好再坚持。

他的事就这样泡汤了。那份失落,那份颓废是无法面对的。

儿子高考失利,自己竞聘失败,不如意的事接踵而至,落在谁的身上谁也不好受。有人为他打抱不平,有人同情,有人安慰。

“别想多了”,这是他听得最多的一句话。

这句话平实、普通,完全是出于好意。事情已经这样了,急有什么用?想又怎样?于事无补,改变不了现实。只有使自己难过,产生更多的负面情绪。

他听是听,可心里在暗暗叫屈:不是我想不想,而是本来就有那么多。

儿子只能上二本。尽管二本也要人上,但怎么能够与上重点名校的相比?何况一直付出那么多,两口子陪读就半年!

自己志在必得的事,全部翻了,而且看起来并不是自身的原因。

这些就明摆着,能不想吗?时刻会浮现在脑海里,为什么是我,为什么会是这样?我到底怎么啦?

回避不了,改变不了,想一想还是可以的。

再坚强的人也会有软弱的一面,面对生活中的种种不如意,不太可能装作没有一样。既然做不到,有一点负面情绪也就是人之常情,想不开的时候还不如多想一想,适当宣泄内心的郁闷。

有专家说,加些负面观点反而更能正确地看到现实。焦虑与不安,甚至忧郁都是从负面的角度来看待事情,但那正是解决困难的重要过程。

或许,有时候想得多一点,还能帮助人更清楚地面对现实,适应现实。不能回避,就不必压抑。

任何一个人要从这种情况中走出来,似乎都还得靠自己,任何“心灵鸡汤”都治疗不了。



扫一扫!新功在这里

心语杂谈

讲道德,从身边小事做起

李力军

动地的事出来,需要我们做的小事会更多。一个人的能力有大小,只要怀着毫不利己、专门利人之心,所做之事对人民对社会有好处,就应该做值得做。“勿以善小而不为”,从身边小事做起、从我做起,在平凡的岗位做出不平凡的事迹,做好小我就成大我。

怎样讲道德,从身边小事做起?一要树立正确“三观”,提高道德素质。要有正确的世界观、人生观和价值观,解决人为什么活着和怎样做人的问题。把讲道德,做身边的好事看成是最大快乐。二要立足本职,讲职业道德。领导干部要讲官德,一心为民;当医师要讲医德,一心为病人;当老师要讲师德,一心为学生……只要我们每个人都能在

工作中遵守职业道德,为人民无私奉献,何愁不风清气正?三要助人为乐,遵守社会公德。助人为乐是社会公德的一个重要内容。我们生活在社会主义大家庭之中就理应互相帮助,更何况“我为人人,人人为我”,这样会使每一个人都感到温暖。其实“助人”亦是“助己”,“乐人”也是“乐己”,帮助他人也是传递爱心传播文明。

因此,我们讲道德要从身边的小事做起,不好高骛远。只要我们都有着为人民服务的无私奉献精神,从身边点点滴滴的小事做起,持之以恒,就能够成为一个高尚的人、一个纯粹的人、一个有道德的人、一个脱离了低级趣味的人、一个有益于人民的人。

【行健居笔谈】

因为傲慢,妄自尊大,拒绝了联姻的机会,把孙权推向了曹操的阵营。由此埋下了失败的祸根!且看——

从情绪管理看“桃园结义”三兄弟之死

刘 洁

说《三国演义》,不能不说“关公”关羽。

关羽,字云长,东汉末年名将。关于关羽的事迹我们从小就耳熟能详:温酒斩华雄,自信果敢;千里走单骑,义薄云天;过五关斩六将,武艺超群;华容道,重情重义;单刀赴会,胆识过人;刮骨疗毒,铁血汉子。这是何等的英雄气概啊,这样的关羽为什么说 he 死于情绪管理不好呢?

我们从性格特点来分析,关羽一方面集忠义、正义、武力、智慧、勇气、毅力、大志于一身。但另一方面,关羽也集骄傲自满、刚愎自用、狂妄自大、固执轻敌于一身。

陈寿《三国志》对关羽有一个相当精辟的评价:“羽善待卒伍而骄于士大夫。”刘备封五虎将军时,关羽排列第一,但得知黄忠也在其中,云长怒曰:“黄忠何等人,敢与吾同列?大丈夫终不与老卒为伍?”遂不肯受印。因为黄忠年老,因为黄忠“无名”,便不与为伍,可见关羽何等狂妄自大、目中无人。关羽的这种性格得罪了不少士大夫,在他日后兵败时,无人救援与其平日得罪人太多也不无关系。

对自己人如此,对盟军也是目中无人。诸葛亮涉江替孙权世子求婚,“欲与云长计议共破曹操”。云长一听此言勃然大怒曰:“吾虎女安肯嫁犬子乎!不看汝弟之面,立斩汝首!再休多言!”关羽自比为虎并不为过,把孙权当做犬。何出此言?因为傲慢、妄自尊大,拒绝了联姻的机会,把孙权推向了曹操的阵营。由此埋下了失败的祸根!

当关羽得知陆逊为将时,言“仲谋见识短浅,用此孺子为将”!见陆逊书词极其卑谨,览毕,仰面大笑,竟然撤去后防重兵。关羽眼中无孙权,更无日后让他失去荆州的陆逊。岂不知,山外有山,人外有人,由此决定了最后的失败。

对内,关羽固执己见不听王甫劝告,竟然把江陵、南郡、公安这些后方重镇以及供应军需的重任,交给素有隙的糜芳和傅士仁,又不知安定人心,最终逼反了这两个人。

关羽的自负,不仅断送了自己,还断送了诸葛亮的整个战略计划。孙刘联盟原本是刘备集团的重要策略,诸葛亮在成都闻关羽拒亲之事,马上感觉大事不好。果不其然,不久,关羽就大意失了荆州,败走麦城,被吴将抓住,被孙权所杀。关羽自己丢了性命,也使得刘备集团因此从强盛走向衰弱。

刘备原本是个谨慎的人,但在关羽死后,意气用事,不顾诸葛亮和文武百官的劝阻,兴兵伐吴。出兵之前,张飞酒后发怒,痛打手下将士,结果被自己的将士杀害。

《三国志》评价张飞、关羽时说:“羽善待卒伍而骄于士大夫,飞爱敬君子而不恤小人。”张飞死后,刘备更是失去了理智,举全国之力,发七十万大军讨伐东吴。虽也旗开得胜,却不料被陆逊火烧了连营,最后死在白帝城。

作为领导者的刘备的教训是很惨重的。更可惜的是,这三兄弟死于刘备集团最强盛之时,如果不是这三兄弟之死,汉室再次中兴也不是完全没有可能的。