

算清“八笔账” 喝好“两杯茶”

■邓湘源

首次听到“王永红”这个名字，是在一次聚会上。一位朋友说，我们衡阳还真是有这么一个怪人：居然辞掉工作专门做慈善干义工，而且一干就是30来年！他的名字叫王永红。朋友的话，吊起了我这个老报人的胃口，于是我决定走近王永红，深入了解王永红。

王永红，今年54岁，他1987年应征入伍，1992年退伍入职，刚干上一年就辞职专门做慈善，做

义工。现任市义工协会会长、党支部书记。

就是这样一个慈善达人，30年如一日，走访、服务、慰问群众上万次，筹措、投入慈善资金数百万。其中为个体行善者每年募集生活补贴及物资折款金额达10万元至40万元人民币，给弱者以扶助，给强者以鼓舞。

人间自有公道，付出必有回报。30年来，王永红先后被评为市、省“优秀志愿者”“慈善人物”“五星级衡阳群众”“湖南好人”“中国好人”等荣誉称号。

树有根、水有源，王永红做慈善、干义工的奋斗精神和根本动力从何而来呢？在十几天的深入采访中，我终于从他的日记本中找到了答案，“这些年来，我能够以一贯之，坚持不懈做慈善事业和义工

工作，主要是得益于自己天天算清了‘八笔账’，喝好了‘两杯茶’……”

先说算清“八笔账”。一是政治账。党员干部本就要以红心践初心，用生命担使命，全心全意为人民服务。二是经济账。做慈善、干义工，都是用小钱办大事，行小善积大德，何乐而不为呢？三是名誉账。做慈善、做义工的人，都是与人为善、助人为乐之人，在广大人民群众中享有美好声誉和口碑。四是家庭账。留心观察一下就会发现，那些长期坚持做慈善的人，其家庭是和谐、幸福的。五是开心账。生活中，付出永远要比索取更加开心幸福。六是福气账。人们都说“善者多福”，说的就是慈善达人工作顺利、事业兴旺的道理。七是健康账。根据对中国8大长寿之乡1000多位寿星调查资料表明：慈者康、善者寿。八是安宁账。一个人把多余的钱捐出来，投入慈善事业之中，其气是顺的，心是平的，生活也是非常安宁的。

再说喝好“两杯茶”。一是感恩茶。每天早餐起来，王永红都要喝一杯感恩茶：感恩党的培养、感谢人民的教育、感激好政策、好环境、好生活，感念组织和社会提供施展才能的舞台和平台。二是知足茶。俗话说，马要吃谷人要知足。王永红每天睡觉前喝的一杯茶叫“知足茶”，知足常乐，永远快乐；知足开心，永远年轻！



新闻漫话

读懂“早F晚E”背后的意蕴

■静 子

近期，网络热梗“早F晚E”触发一众网友共鸣。简单讲，当代年轻人早上喊着Fighting(奋斗)投入一天的紧张忙碌中；而到了晚上，他们通常会陷入Emo(伤感)，跌进情绪最低谷。翻遍各大社交媒体，无论是处在“象牙塔”的大学生，还是置身写字楼的打工人，很多人都有这种特征。

既如此，那“早F晚E”是否会影响身体或者心理的健康？专业人士已给出权威解答：这属于正常的心理变化，无需过度焦虑。如果把情绪看作是对客观事物或行为的反应，那它的起起落落其实有章可循。

相较“时时都E”的“丧文化”，

“早F晚E”多了一种可贵的乐观心态。早晨睁开眼，我们用昂扬的斗志“迎战”待处理的棘手难题。或许这些“硬骨头”有的不合我们“胃口”，有的“个大难啃”，但保持积极的心理暗示仍是解难题的关键一环。步入深夜，我们以“E”状态释放积攒一天的难过与不悦，负面情绪在合适的出口“逃之夭夭”，留待第二天的仍是满腔热情与活力。

再则，相较“一天都E”的稳定状态，“早F晚E”显然多了一份应对消极情绪的成熟。要看到，长期沉浸在负面情绪的“大染缸”里于人无益、于己不利、于事无补，只会徒增更多的“情绪尘埃”。反观那些遵循“早F晚E”守则的人，他



们在应该努力的时间选择奋斗、在合适的场所选择释放忧愁，这正是一种成熟的处事方式。

此外，深夜的暗自伤神虽是应对负面情绪的可行方式，但如何更加有效排解仍是需要认真对待的问题。寻找推心置腹的朋友倾诉烦心事，通过运动释放积攒的压抑与苦闷，更有网友出招“下班后立刻洗个热水澡”。凡此种种都可以纳入情绪调控“工具箱”，为我所用。

与人为善

■唐文胜(湖南常宁)

凛冽的北风寒冷刺骨，于是迎接它的只有那紧闭的门窗；徐徐的南风温和婉转，于是迎接它的是人们的真诚恭候。南风与人为善，便得以绕梁吹拂，畅通无阻。为人处世亦是如此。

不同的待人态度，不同的处世方式，迎来的是人们相应的不同反应。心理学家通过实验证明，在一个两者针锋相对的游戏中，若一方采取不留余地的攻势，那么再温和的对手也会激烈抵抗；若一方处处留有余地，和善委婉，那么再偏激的对手也会变得缓和，作出让步。故与人为善，是与他人相处的不二信条。当年孔子的弟子在整理孔子生前言论之后，总结道：师之言，毕其一生，无外“恕”乎。“恕”之道，即与人为善。与人为善，以真心诚意待人，它有利于维系人与人之间的感情。范仲淹一次与友人讨论，因其个性耿直，一言不合便奋起而走。然友人不仅不恼怒，反而一再挽留，表示没有什么不可谈好，于是两人意见最终也达成了一致。与人为善，以宽容信任的态度对人，它也有利于双赢。IBM公司创建伊始，旗下一分公司总经理由于一时疏忽，使公司损失巨大。但重才的主创人赫德什仍相信他的能力，不仅没有免除他的职务，还提拔他。于是这名经理奋发图强，后来成为IBM的首席CEO，为IBM在上世纪90年代建立了商业王朝。

然而，与人为善并非压抑，也并非一味忍让。与人为善的要求是从根本上宽恕、理解他人，而不是压抑、掩饰自我的思考意识。与人为善是具有原则的，一味迁就的畸形忍让态度，只能称之为姑息养奸。与人相处是双向性的，与人为善回归到本真，事实上是宽恕自己的缺失。只有这样，我们的内心便会以坦然的态度审视身边的一切，达到和谐文明的目的。古往今来，与人为善的例子不胜枚举。宋代宰相王旦的与人为善，宽容对待同僚间的摩擦，“善”出了政绩卓越的一代名相——寇准。唐皇李世民的与人为善，得到了不畏强权、敢于进言的宰相魏征，成就了“贞观之治”的辉煌，造就了堪称典范的君臣关系。孔子的与人为善，影响了两千多年的中华民族文化。中华民族也是凭依着与人为善的姿态，屹立于世界民族之林。

愿我们都能如同温和的南风，与人为善，在与人相处中收获友善与和谐。



有话就说



近段时间，在一些内容平台和服务平台上，出现不少以“桌游助教”“恋爱体验”等为名进行宣传的商家，称可以提供陪聊、陪玩游戏、恋爱体验等服务，并在详情页内展示了大量性感美女图片。记者调查发现，服务内容除了陪聊、陪玩游戏外，有些涉及灰色地带，明码标价可以肢体接触，其中不乏未成年人参与。

在市场经济条件下，谁的创意新，

有偿陪聊别打擦边球

■刘婷婷

谁的招数奇，谁就可能是站在风口上的那只“猪”。为了吸引顾客，大胆创新服务形式，也未尝不可。光从字面看，“恋爱体验馆”诸如“陪看电影、吃零食、聊天、剧本杀”等服务内容，的确能招徕一些消费者。只不过，如果披着创新的外衣，实则打着法律的擦边球，结果注定会让商家“栽跟头”。

不仅如此，一些商家虽说打着“本店禁止黄赌毒”的口号，但所作所为已经突破了“有偿陪侍”的范围。“本店有陪同外出服务，店里只负责把客户交给你，外出后具体事宜店里不负责”，这样意有所指的暗示，很明显是要把顾客往“邪路”上引。

更令人担忧的是，有的商家连未成年人也不放过。有的表示，不满18岁也能去体验服务。未成年人保护法明确规定：“营业性歌舞娱乐场所、酒吧、互联网上网服务营业场所等不适宜未成年人活动场所的经营者，不得允许未成年人进入”，但不法商家却置若罔闻。

之所以出现这种情形，虽说与不法商家善于伪装有关，但追根究底，关键还在于监管的缺位。笔者认为，相关部门有必要进一步加大监管力度，对突破红线的商家及时严惩。从长远看，对于此类新生事物，还需要加强制度规范，明确行为边界，助推新生行业健康成长。

今日论坛

暑期消费热的多重启示

■李 斌

纵览今年暑期消费市场，文旅、餐饮、零售、交通等行业的繁荣景象让人印象深刻。暑期档电影票房、民航旅客月度运输量、铁路暑运单日旅客发送量等都创造了历史新高；各类博物馆、科技馆门庭若市，热门演唱会、音乐节一票难求；“城市漫步”“山居生活”“研学游”等新兴文旅形式不断涌现。

暑期是观察消费市场景气程度和发展趋势的重要窗口。有数据显示，暑假旅游等服务消费明显回暖，对消费扩大支撑作用明显。透过火爆的暑期消费，我们可以捕捉到许多促消费、稳增长的启示。

时代在发展，需求在变化，人们越来越看重精神上的愉悦、文化上的满足、身心上的健康。物质消费外，娱乐放松、学习提升等精神消费也在增加；除了传统个人消费，养老、亲子等消费需求同样旺盛……消费需求在品类、品牌、渠道等方面转型升级，更多元、更个性，唯一不变的是指向美好生活。

改善消费条件，释放消费潜力，“有形之手”显现重要作用。而对大多数消费者而言，消费行为建立在真实的生活需求之上。正如有关部门指出的，促消费政策的出发点是帮助居民节约开支，买到性价比更高、满意度更高的新产品。促成需求与供给的动态匹配，改善消费环境是一个重要支撑。

消费与百姓生活息息相关，无论是扎实推进共同富裕还是不断满足人民对美好生活的向往，都需要重视消费、提振消费。政府搭台、市场唱戏，促进消费新业态、新模式不断涌现，必能带动消费场景不断拓宽、消费体验不断提升、消费潜能进一步释放。