



李仙男

学会善待自己

善待自己是一种自我释放、自我调节、自我塑造的行为方式，也是一种积极健康的生活态度。

人生百年，孰能无憾？人这一生中总会遇到这样或那样不如意的事情。随着社会的发展和时代的进步，我们生活中的压力的确越来越大。说消费吧，一边是琳琅满目的商品和花样繁多的消费地方，一边是家庭和个人林林总总的各项支出，于是我

们越发感叹，当今的社会真好，就是咱手里的钱太少了。说人情吧，我们总是感慨，如今的人越来越世故，别人的眼睫毛都是空的，心里总是充满惆怅。说工作吧，老板们总是安排一大堆活，却给一点点的薪水，我们还得瞅着老板那长长的脸。不说吧，心里总缺滋少味的。

生活真的是这样，不如意的事，十有八九，如意的事，十有一二。既然生活中的

缺憾不能避免，那么用什么样的心态来对待这种缺憾就非常重要了。心态不同，也许会带来完全不同的生活质量。虽然我们在社会的大舞台上只是个群众演员，我们在历史的长河里只是一滴水珠，但是，我们回到自己的家庭里，人人可都是主角——因为我们都是父亲、母亲、儿女、丈夫和妻子。家庭少了你我他，真的就没有了阳光、雨露，真的就没有了欢乐的笑

声。因此，我们不必把自己无休止地浸泡在人生、社会、事业的得失中，不必把自己无休止地浸泡在还是未知数的渴望和追寻中，为了个人或多或少的得与失，为了个人心底的欲望和虚荣，为了个人心中那点奢望，把自己折磨得遍体鳞伤。也就是说，我们被自己好多所谓的梦想折磨着，在很多个日日夜夜身心交瘁，所以，我们要学会善待自己。当我们匆匆忙忙地为人生、家庭、社会、事业奔波忙碌之时，千万不要忘记给自己留一点空闲，让自己放飞心情，放松心态地干点自己喜欢的事情。

其实，生活就是一种心情。许多事情往往注定只有过程，而没有结果。我们没有必要刻意地追求结果，我们完全可以尽情地享受过程给我们带来的快感和刺激，因为我们可以无愧地说，我们曾经奋斗和追求过。有了这样的心态，我们在灯红酒绿

的大千世界里，在匆匆忙忙的生活中，在追名逐利的生意场上，就能以一颗平常的心态，对待自己在工作、学习和生活中的得失和进退，那么我们的人生就会在追求的过程中升华，在平凡的生活享受快乐。一个善待自己的人，应该在成功时不苛求完美，失败时不气馁，凡事从大处着眼，不在意一时一事的得与失，做一个充满自信与乐观的人。如果是这样，不管我们的人生多么平凡，我们都能从自己的身上找到闪光的地方，不管我们的生活多么平淡，我们心里永远都拥有自己的阳光。这，才是善待自己、实现人生价值的最好方式。世界上有位叫普希金的诗人曾说过，假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨！不顺心的时候暂且容忍：相信吧，快乐的日子就会到来。

善待自己吧，因为我们的生命只有一次。



请理性对待何永刚的下跪

省城记者何永刚在采访时面对陷入困境的求助者的跪谢，也以同样的方式向求助者表示人格的平等，这本来是个让人敬佩的事，现在却闹得沸沸扬扬。

求助者是个生活在社会底层的普通老百姓，丈夫身患癌症面临死亡，妻子为救夫要卖掉腹中还没有出世的孩子。记者的报道引起了社会各界人士的同情，11月30日，何永刚和同事去医院向住院的病人追踪采访并送去礼品和钱物，56岁的患者的哥哥及其妻子突然下跪表示感谢，记者在苦劝无效的情况下也跪在了地上。这件事立即在社会上引起轩然大波，反对者说记者不应该下跪，是自己炒作自己，这是记者设的局，有的甚至还骂下跪的记者。

我不知道为什么这些人对这样的善良之举这么不宽容，用各种各样的“道理”驳斥记者这样的行为方式。我也并不认为面对这样的情况就只有下跪这一种方式，但是我至少认为记者的下跪是一个善良的行为，突然遇到这样的情况，我们应该多从社会效益看这个事情，不要拿着放大镜去找对社会毫无意义的瑕疵。

我认为记者的行为有百利而无一害，所以我觉得有好多话要说，而且不吐不快。

第一，由于记者的报道，社会关注了，说明记者在做一个有利于社会的事情。

第二，如果记者是向高官达贵下跪，那是人格问题，向一个弱势于自己的人下跪，我觉得是难能可贵的。

第三，何永刚的这种为是特例，它的出现也决不会把我们这些记者引向一个怪圈——以后我们去采访见人就下跪。

第四，就这个新闻来说，“下跪”事件确实已经盖过了原来的救助患者的风头，但是并没有影响社会对患者的关注，反而因为“下跪”事件的讨论，使更多的人知道了患者的情况。

第五，我觉得患者家属的下跪，从广义上讲，他们是给社会帮助过他们的好心人下跪，而记者正好是在那样的特定环境和特定条件下完成了他们的心愿，反过来记者这样做并不丢人。

第六，这是个突发事件。不要苛求一定让他再考虑一个更准确的方式。这就像记者采访英雄面对突发事件怎么想一样，因为当时英雄什么也不会想，觉得这个事情必须这样去办。这个道理同样适合何永刚。

第七，有人对他们互相对跪十几分钟的采访有疑义，认为跪着采访就是作秀。什么叫采访？他们当时的对话就叫采访。

我也是记者，我也经历过老百姓的下跪，这种中国传统意义的最高礼仪如果不是发自内心的，谁肯行这样的大礼啊！我感觉那一跪有感谢，更有企盼，作为一名记者，应该有一种责任。如果我们不能为老百姓摇旗呐喊，至少我们不能冷嘲热讽了，因为我看到我的一些同行也在对此事嗤之以鼻，我的心确实确实凉到了底。

值得欣慰的是，社会对弱势的救助还在延续。据说这位患者决定自己不在人间的那一天，把自己的遗体留给人间，让活着的人可以利用自己的剩余价值。

作者小档案

邓少勇，《焦作日报》首席记者、高级记者，从事新闻工作二十余年。

刘景堂

粮票的故事

一日，在家整理旧屋，发现保存的几张粮票还在，我如获至宝。中午外孙到家里来让我看了看，他不解地问：“这是啥东西？要它干嘛？”我说：“这可是最宝贵的东西，过去没有它就吃不成饭了。”于是我就对他讲起了粮票的故事。

粮票，很多年轻人可能没有见过，可我们这些上了年纪的人却对它记忆犹新。它是一个时代的记载，一段岁月的象征。

上世纪60年代初，由于粮食紧缺，国家开始实行供给制，粮票便应运而生。粮票分全国、本省和本市流通粮票几种，同时又分为细粮和粗粮两类。那时企业机关干部的吃粮标准是每月14.5公斤。你可能会说不少吧？其实根本不够吃，因为肉、蛋、油、豆腐等副食品都要票。记得那时每人每月只供应半公斤肉、半公斤鸡蛋、半公斤豆腐和一点食用油。

由于肚里没油水，光凭那一点粮食，哪能够吃呢？粮票也就显得更金贵了！

我当时在焦作矿山机器厂机关工作，每月也是14.5公斤粮票，尽管每天扳着手指头数着吃，可仍坚持不到月底就“弹尽粮绝”了。那时，每天想得最多的就是如何填饱肚子。有个工人每天在开饭后就到职工食堂去看一遍，看看地上谁丢了粮票没有，可粮票如金，谁会丢掉呢？可见他是饿得没办法了。那时离开了粮票就没法生活，就要饿肚子，以至于后来不少人得了浮肿病。

几十年过去了，在改革开放的今天，我们的生活发生了翻天覆地的变化，大米、白面随便吃，肉、蛋、蔬菜样样有，天天像过年一样。想想过去，看看今天，我们更要珍惜今天的幸福生活，在本职岗位上努力工作，把我们的国家建设得更加富强。



廉玮玮

四两拨千斤

怎么样？”刚刚结婚的女同事小王边笑边问道。“哎呀，其实也没什么高招，女人嘛，对男人一定要温柔，无论在什么时候，千万不要着急发火，四两拨千斤……”小王还在讨“学问”，我却已被深深地触动。

听了小柳的一席话，我犹如醍醐灌顶，其实我什么都不缺，就是少了点温柔。今天受了高人指点，就操练一下吧。我在脑子里盘算了一会儿，看看表快要下班了，决定给老公打一个电话。

“喂，老公，我的肚子有点痛，可难受了……”我假装口气蔫蔫儿的。

“那是怎么回事？吃错东西了吗？要不要上医院？我现在过去接你

吧？”果然，老公很是着急。

“不用，我自己坐车回去，只是今天不能去买菜了，真是不好意思。”我说。

“哎呀，还去买什么菜！你回家就给我好好躺着，什么都不要干，我马上就到家。”

我一改往日慌慌张张的样子，坐上公交车慢慢悠悠地走到了家，老公已经开始在厨房忙活，饮水机也烧好了水，我像一位远道而来的客人，被老公服侍着。躺在舒适的床上，喝着热气腾腾的纯净水，肚子上还捂着老公灌好的暖水袋。

接下来的日子里，我对老公有什么要求大多采用商量的口气，而且还学会了时不时地“示弱”，嗨！还真管用！我做饭的时候，只轻轻一叫，老公便高高兴兴地过来帮忙；到了关电脑的时间，我只是将挤好了

牙膏的牙刷递到老公的手中，他便会自觉地关机。灯泡坏了，我不再踩着凳子心惊胆战地去换，而是“请”来老公；还有的就是装病，只需往沙发上一躺，老公就跑过来嘘寒问暖，不多会儿就会将饭菜盛上；最让我想象不到的是，一个周六的早上，老公用过我精心准备的早餐后，竟然破天荒地说：“今天天气不错，咱们到商场转转吧。”要知道，老公是最怕逛街了，以前任我软磨硬泡，他总是软抵抗。能让老公陪着购物可一直是我最大的愿望啊！

许久没有在家中唇枪舌战了，甜蜜的小家里又平添了几分温馨，正看着电视的老公突然扭头问我：“嗨，宝贝，你有没有觉得我们好像又回到恋爱的时候了。”我抿着嘴笑了笑，心里乐开了花。

真的好感谢小柳，感谢她的那句“四两拨千斤”！



下班的时间到了，同事小柳的手机又响了起来，“喂，王汉，你在哪儿呢？又要带我吃饭？那你安排吧，吃什么都行，我听你的……”小柳是在和丈夫通电话，娇滴滴的声音让人浑身酥麻。

“小柳姐，你可真行，王汉哥既能给你挣钱，对你又那么体贴，你到底有什么高招，给我们传授一点怎