

没有谁比你更爱你自己

□辉姑娘

绝望是什么样子的？
一场失败的考试，父母的责怪，失望的脸，躲到厕所里偷偷地哭泣；职场失利，被老板骂，被同事嘲讽，还要强撑着微笑；生意失败，一文不名，站在楼顶上觉得随时可以结束惨淡的生命；被爱人背叛，分手时才发现家中财产被转移一空……

每一件，在当时看来都足以令人崩溃，都让人觉得，下一秒几乎就挨不下去了。那么，还记得吗？最终是怎么扛过来的？

我人生最灰暗的阶段，是几年前在工作中遇到的一场挫折。那场挫折当时几乎将我打垮，当时真的觉得自己失败透顶，身陷绝境。多年的付出被否定，职位突然被撤换，同事处处设卡，朋友的不信任，老板的敷衍，客户一夜之间仿佛从未认识过你这个人，连家人也无法理解，还常常语出苛责……

某天，我实在忍不了公司的氛围，就抱着笔记本去楼下的咖啡厅办公。心情刚刚好些，一条短信进来了，内容关于我的工作。发送短信的是和我曾经关系最好的客户朋友，此刻她言

辞冰冷，公事公办地告诉我，合作取消了。我盯着那条短信，刚刚积攒起来的一点好心情在瞬间烟消云散。

正巧咖啡厅放到那首《昨日重现》，音乐顿时成了催化剂。我鼻子一酸，眼泪噼里啪啦就落在了电脑上。我越想越难受，实在忍不住委屈，索性伏在桌子上哭起来，还不敢发出太大的声音，生怕惊扰到其他人。

我哭了很久，只觉得天昏地暗，日月无光，身上无力。直到有人碰了碰我。

我以为是服务员，暗气这人当真没眼色，也不管自己满脸泪痕，抬起眼就恶狠狠盯着对方。谁知，居然是坐在邻桌的一个陌生男子。见我盯着他，他推过来一杯热茶。

“喝口水，补充点眼泪。”

我有点茫然地看着他，完全愣住了。他笑了：“天大的事儿，都没有自己的身体重要。要是连眼泪都干了，你就真的一无所有了。”

在那之后，我也不止一次遇见很多困窘的、伤心的、压抑的时刻，也仍然控制不住，不止一

次大哭。可每次哭过，我都不会忘记给自己倒一杯温水，强迫自己喝下去。

要是连眼泪都干了，你就真的一无所有了。我始终记得这句话。

有一位朋友，是一名销售主管，也是所有人眼中的“女强人”，我们经常说她是酒桌巾帼。一桌子男男女女对饮，她从不扭捏，该喝就喝，并且会在桌上把她的问题立竿见影地解决。

最可怕的是，这个女人已经快40岁了，身体机能却依然很棒，饮酒海量，胃肠却从不出问题。

我问她保养秘籍，她哈哈一笑，说哪有什么秘籍，都是最简单的保养。

“绝不掏空自己，健康地活着，是成功的唯一前提。”她说。

每天早睡早起，避免熬夜和狂欢，吃健康的饮食，喝干净的水。

尽量少吸烟或不吸烟，不过量饮酒，减少与人争执，少动气。

不过度接听电话，如果真的避免不了，尽量使用耳机。

有再急的事情，都要想一想，自己的身体是否承受得了，是否真的需要立刻去处理，是否可以缓一缓，有没有过度伤害到自己的生活。

疏解开那条紧绷的神经，深深地呼吸一口新鲜空气，告诉自己，放松，再放松。不要让自己陷入绝境。这样，人生才有再度翻盘的可能。

要知道，没有谁比你更爱你自己。



百味人生

老屋的冬天

□李秀军

老屋有我
做不完儿时的梦
舍不下童年的情
忘不了泥土的芬芳

老屋
在茫茫雪海里
有冉冉升起
一缕缕炊烟
那是
北方独特的风景

老屋
在晶莹的房檐下
有光芒四射
一个个的冰溜子
那是
祖辈心酸的泪

老屋
在皑皑雪原中
有清晰可见
一串串的足迹
那是
乡村走出来的彩虹

老屋
在热乎的火炕上
有邻居小妹歔嚅拉哈的欢喜
有弟弟淘气被打装傻的模样

老屋
是我
生命中的一季美丽

又见炊烟

李哲撰

真正的清廉

□梅荣

西晋的胡质、胡威父子同在朝中为官，都十分清廉。一次，胡威回京城时，荆州一名都督连日请假回家，拿了粮食和肉，追随之。一路上，都督尽心尽力，送饭送肉，很是殷勤。过了数日，胡威才知道都督是想让自己给父亲递句话，好帮其晋升，便将他打发回去了。

回到京城后，胡威写信给父亲，建议革除这都督的职位，以警示官员要严守清廉。父亲回信说，此人虽是行贿，但情节并不严重，革除的惩罚偏重，等于向外人宣传自己的清廉。

后来，晋世祖问胡威，他们父子二人谁更清廉，胡威说：“我远不及我父亲。我清廉，担心别人不知道；而我父亲清廉，却生怕别人知道。”



微语堂



假如有一天，地球上没有了花，生活会变得怎样？

那就只有清一色的小草和树木装扮大地，儿童的梦变得单调。没有色彩，少女的发髻间少了天然的风韵，生活中也再没有浪漫的故事……

世界将如一潭死水，任凭你怎么搅动也溅不出几朵浪花。那将是多么枯燥无味的世界啊。

实际上，我们生活中所有的浪漫和惊喜大多是由花带来的。从古到今，花儿始终与人们的生活有着密切的联系。因此，汉语中才会出现“花好月圆、花为媒、花容月貌、花前月下”等，这有关花的成语。

五颜六色的花是文人墨客的宠儿，古今中外的咏花数不胜数。许多人一生偏爱某种花，以花自喻。东晋文豪、隐士陶渊明偏爱菊花，认为菊花是花中隐士，是清高的象征。宋朝诗人林逋一生爱梅胜爱自己，自称“梅妻鹤子”。明朝周敦颐钟情莲花，以莲自况，作《爱

莲说》赞莲“出淤泥而不染”……所以说，花如人，人如花，花有花品，人有人品，花品有雅俗，人格有贵贱。

有的花花期很短，只开几天甚至几个小时却灿烂美丽，看过它的人都不会忘记。如昙花，只在夏夜绽放几个小

这些花，生活才有了明媚的颜色。世界上大多数人就像这类花，默默的生活着、工作着、奉献着，他们不为世人所知，却一个也不能少。

有的花其貌不扬，却香气袭人，芳香扑鼻，犹如淳朴的山民，粗看平常，甚至



人如花，花如人

□彭美桃

时，便匆匆凋谢，所以汉语中就有了“昙花一现”这个成语。许多人的人生也如昙花短暂而辉煌。

有的花花期很长，从春开到夏又从夏开到秋，看得人都厌了，也没有什么新美可言，但生活中最多最常见的就是这类花，虽然俗却不可缺，正因为有了

有点木然粗野，然而他们的内心却是至真至善至美的，一如藏在深山的璞玉。

有的花生长在四季如春的温室，经不起半点风吹雨打，更不用说严冬霜雪的折磨，一旦移出温室没有看护，便香消玉殒，一命呜呼。正像有的人一直生活在顺境里，被太多的爱包围着。他们

不知除了爱和温暖以外，还有邪恶与寒冷。所以，一旦孤身面对风暴的时候，便只能随风摇摆，很快被困难压倒，再也站不起来。

有的花生长在渺无人烟的荒郊野外，没有人为它们浇水、施肥、松土，它们独自承受大自然赐予的风霜雨雪，却长得很茂盛，开出一朵朵鲜艳夺目的花。比如仙人掌、梅花，有的人就像这种花，有着顽强的生命力。天气愈恶劣，愈不屈服，开出的花愈明媚动人。

世界上没有两朵一模一样的花，也没有各方面完全相同的人，各种各样的花和各种各样的人在一起，构成了多姿多彩的生活，感谢上苍，感谢它创造了人类，感谢它创造了美好的花，给我们生活带来了无数的浪漫和惊喜，让我们生活在花的海洋、花的世界，人间的美德和明媚的花同在。



博客视野

白城日报广告业务电话

0436—

3323838