

世界上,所有的爱都是为了相聚
它们在眼前,或是在路上,但从不缺席

亲情

跨越 3850 公里的分手礼物

□文/李文文

相隔 3850 多公里,她先后坐了近十个小时的火车、三次大巴,两次公交,转乘两次飞机,从东北黑龙江的一个小县城,历经一天一夜,跨越了整个中国来到广西,只为亲自给他送上一份分手礼物。

“我们,分手吧!”那一日,又一次吵完架后,他沉默良久,终于还是对她说出了这句话。

“好……但分之前,我想送你一个礼物。”

听到这句话害怕听到的话,她的眼泪瞬间就像决堤的洪水一样奔涌而出,可她却一声也没有哭,小小的脸庞上满是倔强。

他和她,是在一次偶然的同学聚餐时认识的。那一年,他大四,还有几个月就要离开学校;她才大一,刚刚步入大学才半年。

细数三年来,见孩子也寥寥无几,每天只能视频打电话,儿子对于他的印象也是似有似无。

两岁的儿子对这个“陌生人”,有时会害怕他钻到我怀里,任他怎么用玩具哄骗,从不正眼看这个人,极度“失控”的丈夫决定接下来十几天的时间,要继续带他去旅行,增进父子的感情。

还是奶娃娃的儿子,已经能自己套上新衣裳,尽管把本该在背后的扣子,扣在了胸前。家人,他做,“兢兢地跑去抱着爸爸。大人们搓麻将扑克,筹备交界的年,对于丈夫,却不敢儿子跑过来求助,来得开心,一声“郎啊郎呀呀不知哪国语言的歌儿,又唱得他睡上了眼。

一个午后,丈夫正声情并茂地讲着丑小鸭的故事。当听到丑小鸭离开舍弃,一个人受尽艰难的情节,他眼睛直愣愣地盯着爸爸,眼里噙满了泪水。丈夫问她:“你感动了?”他颤地说:“爸爸,别去上班!”丈夫泪眼婆娑。

短短的几分钟,父子俩变得“如胶似漆”,看着爸爸过了安检,一向懂事的儿子终于哇哇大哭起来,嘴里喊着:“爸爸,回来讲故事!”我用力的抱紧儿子,安检的尽头,三口人泪如雨下。

我曾经不懂父亲的用心良苦,丈夫也曾不知儿子的脆弱敏感,但是我们的爱毋庸置疑,无惧距离,无畏时间!

三代人的“异地恋”

□文/徐萌

往家赶的那天,小镇正在下雪,百年不遇的大雪,下了整整一周。辗转了两天火车,我兴冲冲跑去客车售票处时,却被告知因为大雪,所有的车都已经停运。

风尖着嗓子从窗外光秃秃的树梢溜进窗,雪地里被踩出的窄路,一次又一次被大雪掩埋,已经凌晨,父亲还没有睡,坐在沙发上不停地按动着遥控器,一会儿坐不住了,走到窗前,张望着。

我轻轻敲门,父亲冲过来惊讶地问:“怎么现在回来了?我站在门外,挺得笔直,咧开嘴笑,父亲接过沉沉的旅行包,递给我一双布拖鞋,把我冰冷的手握在手心里。父亲说:“这个时间回来,通车了?“我跑回来的!”我开玩笑道。

当然不是飞回来的,在车站等了一辆出租车,开了很高的价钱,出租车翻倒到小镇五远的公路,终于一步挪不动了。我下了车,背着行李,往家的方向走。雪地里被踩出的窄路,一次又一次被大雪掩埋,已经凌晨,父亲还没有睡,坐在沙发上不停地按动着遥控器,一会儿坐不住了,走到窗前,张望着。

我轻轻敲门,父亲冲过来惊讶地问:“怎么现在回来了?我站在门外,挺得笔直,咧开嘴笑,父亲接过沉沉的旅行包,递给我一双布拖鞋,把我冰冷的手握在手心里。父亲说:“这个时间回来,通车了?“我跑回来的!”我开玩笑道。

今年的父亲节真热闹,一会儿冲进浴室,看洗澡水没关了;一会儿奔向卧室,把空调调得再暖一些。父亲说:“你真是傻啊!”眼角就突然湿了,想擦,却擦不出声。

“儿子,在家听妈妈话!”“媳妇,你辛苦了!”商场里,丈夫不舍得亲了父亲儿子的脸颊。多年

摘一朵白菜花

□文/张静

“滋啦!”一阵青菜与油的激情碰撞,妈妈娴熟地抡起钢铲来回翻炒两三下,撒上盐和味精,一碟透绿清香的家乡小白菜花就出来啦。

远嫁他乡数年,春节是每年必回乡,今年听说要归家的消息,妈妈早就开始准备迎接风靡的菜肴,虽然不在身边,但贴心的妈妈始终深知孩子的喜好,大鱼大肉可以忽略,几样地道的特色菜肴必须亮相,一盘清甜脆爽的青椒萝卜,二则咸辣可口的豆腐乳,三就是这刚出锅的干炒白菜花了。只有这样齐备,才能一解我的思乡之愁。

乡情怯,年少时并不太懂这四个字的复杂滋味。成年后离开家乡,终于将他乡当成故乡之后,再回到出生的地方,有一种久违的温暖和亲切,但同时也担心自己会待太久,不如小时候那般,轻松随意就可与家乡的山山水水相融合,让父母欣慰的是,自己的饮食习惯依然不变,特别是对这白菜花的热爱,作为难以磨灭的家乡印记而存着,尚能证明自己曾在这里生长,从这里立世。

白菜花不仅清香可口,小的时候还常作为我的玩物。但凡见到菜园,我只要没有作业,必定跟在后面做小尾巴。妈妈勤勤恳恳,从早到晚地寻找到好玩的东西,这白菜花长相比较新奇,一颗颗大的白菜为底座,窜出一株株淡绿色长又细的茎,茎的顶端一簇五瓣金黄色花,绚烂夺目,一吹风轻轻摇晃,像在向我点头微笑。爱美的心灵是趁妈妈不经意偷摘几朵别头上,等到妈妈转身发现,少不了被数落一番。

一转眼,二十多年过去,跟在妈妈身后到菜园淘气的仍然是一个扎着辫子的小身影,白菜花也依然璀璨绽放,菜园风光仍旧恍然如故。只是那个忙忙碌碌的步伐已不似从前那样矫健,而昨日那个可爱的小姑娘,也早已步入不惑之年。

“妈妈,我刚才跟外婆去菜园,看见你最爱吃

的白菜花。”我还摘了两朵扎上,好看不?

女儿朝气蓬勃的小脸,满是对乡间的好奇和兴奋。

看着女儿天真的模样,一丝温暖的感觉涌上心头,仿佛看到了曾经小小的我。年华岁岁花相似,岁岁年年人不同”,回忆虽然不能流转,但同样跨越千里,身边的人也渐渐老去,但亲情却始终让我们紧紧相连,无惧岁月和距离。

“宝贝,带妈妈也去趟菜园呀,我们一起摘一朵美丽的白菜花吧!”

“好嘞,出发!”

“你是情绪的主宰。”书的扉页上,有这样一句话。

用了几天时间,读完了曾任强教授的经典著作《情绪管理》。书里,他一针见血,不留情面地指出了中国人在情绪管理上的诸多错误,做了简明扼要的分析,用自己几十年的经验,语言阐述了情绪的来源、情绪管理的方法等等,读来十分受益。

月前,刚刚入职,有喜怒哀乐,不同的情绪在不同程度上影响着我们每个人的工作和生活。职场中,我们或是因为工作压力或是因为人际关系而烦恼郁闷;在生活中,也会偶尔陷入鸡毛蒜皮的小事一天整天,垂头丧气……人的一生都要和情绪打交道,但这并不意味着我们要做情绪的奴隶,任由它来支配自己的行为。

我认为这本书的独到之处在于,不仅教会我们怎样控制情绪,还把各种情绪分门别类,拆开来,告诉你们产生的原因、它们之间的逻辑关系,根据这些原因“对症下药”,当你看清情绪的组成时,你会更容易明白如何去管理情绪。

我们都知道,消极的情绪若不及时疏导和排解,不仅影响身心健康,很可能使人走向崩溃,成为人生航程的桎梏,而积极的情绪若能以保持和释放,则会成为一种正能量,激发我们生活的热情和潜力,引导我们走向成功。只

做自己的主宰

——《情绪管理》读后感

戴维

班来,开开心心回家去”,利用情绪管理帮助企业与员工达成双赢。

“人是情绪的真主宰,调整心态是调整情绪唯一可行的办法。”可见,发泄情绪是治疗,改变心态才是治本。学会认识自己,正视自己,及时调整自己的认知,合理地把控情绪,会让你更加理性地处理好生活中的各种事情,会让你感觉更加幸福。

愿你有前进一寸的勇气,亦有后退一尺的从容,在生活中更加游刃有余,成为自己的主宰。

“妈妈,我刚才跟外婆去菜园,看见你最爱吃

的白菜花。”我还摘了两朵扎上,好看不?

女儿朝气蓬勃的小脸,满是对乡间的好奇和兴奋。

看着女儿天真的模样,一丝温暖的感觉涌上心头,仿佛看到了曾经小小的我。年华岁岁花相似,岁岁年年人不同”,回忆虽然不能流转,但同样跨越千里,身边的人也渐渐老去,但亲情却始终让我们紧紧相连,无惧岁月和距离。

“宝贝,带妈妈也去趟菜园呀,我们一起摘一朵美丽的白菜花吧!”

“好嘞,出发!”

“你是情绪的主宰。”书的扉页上,有这样一句话。

用了几天时间,读完了曾任强教授的经典著作《情绪管理》。书里,他一针见血,不留情面地指出了中国人在情绪管理上的诸多错误,做了简明扼要的分析,用自己几十年的经验,语言阐述了情绪的来源、情绪管理的方法等等,读来十分受益。

月前,刚刚入职,有喜怒哀乐,不同的情绪在不同程度上影响着我们

每个人的工作和生活。职场中,我们或是因为工作压力或是因为人际关系而烦恼郁闷;

在生活中,也会偶尔陷入鸡毛蒜皮的小事一天整天,

垂头丧气……人的一生都要和情绪打交道,但这并不意味着我们要做情绪的奴隶,任由它来支配自己的行为。

我认为这本书的独到之处在于,不仅教会我们

怎样控制情绪,还把各种情绪分门别类,拆开来,

告诉你们产生的原因、它们之间的逻辑关系,

根据这些原因“对症下药”,当你看清情绪的组

成时,你会更容易明白如何去管理情绪。

我们都知道,消极的情绪若不及时疏导和排解,

不仅影响身心健康,很可能使人走向崩溃,成为人生航程的桎梏,而积极的情绪若能以保持和释放,则会成为一种正能量,激发我们生活的热情和潜力,引导我们走向成功。只

“你是情绪的主宰。”书的扉页上,有这样一句话。

用了几天时间,读完了曾任强教授的经典著作《情绪管理》。书里,他一针见血,不留情面地指出了中国人在情绪管理上的诸多错误,做了简明扼要的分析,用自己几十年的经验,语言阐述了情绪的来源、情绪管理的方法等等,读来十分受益。

月前,刚刚入职,有喜怒哀乐,不同的情绪在不同程度上影响着我们

每个人的工作和生活。职场中,我们或是因为工作压力或是因为人际关系而烦恼郁闷;

在生活中,也会偶尔陷入鸡毛蒜皮的小事一天整天,

垂头丧气……人的一生都要和情绪打交道,但这并不意味着我们要做情绪的奴隶,任由它来支配自己的行为。

我认为这本书的独到之处在于,不仅教会我们

怎样控制情绪,还把各种情绪分门别类,拆开来,

告诉你们产生的原因、它们之间的逻辑关系,

根据这些原因“对症下药”,当你看清情绪的组

成时,你会更容易明白如何去管理情绪。

我们都知道,消极的情绪若不及时疏导和排解,

不仅影响身心健康,很可能使人走向崩溃,成为人生航程的桎梏,而积极的情绪若能以保持和释放,则会成为一种正能量,激发我们生活的热情和潜力,引导我们走向成功。只

“你是情绪的主宰。”书的扉页上,有这样一句话。

用了几天时间,读完了曾任强教授的经典著作《情绪管理》。书里,他一针见血,不留情面地指出了中国人在情绪管理上的诸多错误,做了简明扼要的分析,用自己几十年的经验,语言阐述了情绪的来源、情绪管理的方法等等,读来十分受益。

月前,刚刚入职,有喜怒哀乐,不同的情绪在不同程度上影响着我们

每个人的工作和生活。职场中,我们或是因为工作压力或是因为人际关系而烦恼郁闷;

在生活中,也会偶尔陷入鸡毛蒜皮的小事一天整天,

垂头丧气……人的一生都要和情绪打交道,但这并不意味着我们要做情绪的奴隶,任由它来支配自己的行为。

我认为这本书的独到之处在于,不仅教会我们

怎样控制情绪,还把各种情绪分门别类,拆开来,

告诉你们产生的原因、它们之间的逻辑关系,

根据这些原因“对症下药”,当你看清情绪的组

成时,你会更容易明白如何去管理情绪。

我们都知道,消极的情绪若不及时疏导和排解,

不仅影响身心健康,很可能使人走向崩溃,成为人生航程的桎梏,而积极的情绪若能以保持和释放,则会成为一种正能量,激发我们生活的热情和潜力,引导我们走向成功。只

“你是情绪的主宰。”书的扉页上,有这样一句话。

用了几天时间,读完了曾任强教授的经典著作《情绪管理》。书里,他一针见血,不留情面地指出了中国人在情绪管理上的诸多错误,做了简明扼要的分析,用自己几十年的经验,语言阐述了情绪的来源、情绪管理的方法等等,读来十分受益。

月前,刚刚入职,有喜怒哀乐,不同的情绪在不同程度上影响着我们

每个人的工作和生活。职场中,我们或是因为工作压力或是因为人际关系而烦恼郁闷;

在生活中,也会偶尔陷入鸡毛蒜皮的小事一天整天,

垂头丧气……人的一生都要和情绪打交道,但这并不意味着我们要做情绪的奴隶,任由它来支配自己的行为。

我认为这本书的独到之处在于,不仅教会我们

怎样控制情绪,还把各种情绪分门别类,拆开来,

告诉你们产生的原因、它们之间的逻辑关系,

根据这些原因“对症下药”,当你看清情绪的组

成时,你会更容易明白如何去管理情绪。

我们都知道,消极的情绪若不及时疏导和排解,

不仅影响身心健康,很可能使人走向崩溃,成为人生航程的桎梏,而积极的情绪若能以保持和释放,则会成为一种正能量,激发我们生活的热情和潜力,引导我们走向成功。只

“你是情绪的主宰。”书的扉页上,有这样一句话。

用了几天时间,读完了曾任强教授的经典著作《情绪管理》。书里,他一针见血,不留情面地指出了中国人在情绪管理上的诸多错误,做了简明扼要的分析,用自己几十年的经验,语言阐述了情绪的来源、情绪管理的方法等等,读来十分受益。

月前,刚刚入职,有喜怒哀乐,不同的情绪在不同程度上影响着我们

每个人的工作和生活。职场中,我们或是因为工作压力或是因为人际关系而烦恼郁闷;

在生活中,也会偶尔陷入鸡毛蒜皮的小事一天整天,

垂头丧气……人的一生都要和情绪打交道,但这并不意味着我们要做情绪的奴隶,任由它来支配自己的行为。

我认为这本书的独到之处在于,不仅教会我们

怎样控制情绪,还把各种情绪分门别类,拆开来,

告诉你们产生的原因、它们之间的逻辑关系,

根据这些原因“对症下药”,当你看清情绪的组

成时,你会更容易明白如何去管理情绪。

我们都知道,消极的情绪若不及时疏导和排解,

不仅影响身心健康,很可能使人走向崩溃,成为人生航程的桎梏,而积极的情绪若能以保持和释放,则会成为一种正能量,激发我们生活的热情和潜力,引导我们走向成功。只

“你是情绪的主宰。”书的扉页上,有这样一句话。

用了几天时间,读完了曾任强教授的经典著作《情绪管理》。书里,他一针见血,不留情面地指出了中国人在情绪管理上的诸多错误,做了简

