



把最好的情绪 留给最爱的人

我有段时间工作很忙，行程很赶，压力很大，绷得整个人铮铮作响。

白天上班时，我习惯地将原始情绪经过PS美化处理后再输出示人，下班回到家，我终于可以解放天性做自己了。

当时的我，像座下水管道阻塞的城市，一场小雨就能水漫金山。配偶一句话说得不得我心，或是父母电话里唠叨几句，我就会来一场无中生有、以小见大的焦躁，常以情绪的平方回复家人。我以为的批评，实际上是发怒；我以为的沟通，实际上是挑衅。对待父母我还稍微克制，跟配偶说话时，语调阴阳怪气，怒点屡创新低。

再一次加班加到很晚，回到家整个人都累软了，配偶给我递杯茶，我依旧怨声载道地诉说着自己在工作中的愤怒与委屈。我妈给我打电话，一听说我加班到那么晚才

回家，又心疼又着急地劝我，不知哪句话把我彻底引爆，我语气差得像个肇事司机，顶了几句嘴不耐烦地挂断电话。

配偶平时很包容我，那天他忍不住了，严肃地对我说，你把好脸色和高情商都招待外人了，总用差脾气虐待家人。

他醍醐灌顶的一番话让我觉得自己真没出息，配偶体谅包容我，爸妈宠爱心疼我，是因为我在他们心中是软肋，可现在我却变成攻击他们的刀剑。

从那天起，我开始高度重视并注意在家里的情绪。

我一直觉得，坏情绪止于智者，这点对女人来说尤为重要。

你看生活中，倒霉的女人抱怨爱人在她遭遇磨难时无情地离她而去；你再看访谈里，顺遂的女人感谢家人在她艰难险恶时给予鼓励支持。为什么前者惨遭离弃，后者却被爱包围，原因当然是多重的，但当事人对家人的情绪表达方式是重要分水岭。

坏情绪人人都会有，也需要发泄，可是这个烂皮球踢给谁都不好。

踢给陌生人，你会有个素质低下、修养不佳的口碑评价；踢给朋友同事，你会有个难以相处、处处碰壁的人际关系；踢给配偶亲人，你会有个纷争不断、乌云笼罩的家庭氛围；只能踢给自己了，你这个生着闷气、咄咄逼己的打开方式，早晚把自己折腾出一种家不和万事不兴的体质。

我发现像我这样的独生女+急性子+要强狂，简直就是最受坏情绪青睐的寄主。这些年，我在与坏情绪斗智斗勇中，总结出以下两句话：

自己辛苦赚钱，不就是想让全家生活更好吗？

我要想方设法地对坏情绪节能减排，我要把最好的情绪留给最爱的人。

(据《广州日报》)



草兮草兮

不种田的诗人大多欣赏草的品质：“野火烧不尽，春风吹又生。”“春风又绿江南岸，明月何时照我还？”“暮春三月，江南草长。”学画后，我开始理解野草之美，放眼遥望“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”，有气概。蹲下身子，细辨草丛中的宇宙，千变万化：细长的、粗矮的，尖尖的、团团的，星星点点、曲曲弯弯……启示画风形式之多变。

物质条件愈来愈好，人们开始体验到生活在大自然中的愉快，于是想占有绿地了。

草地与草地不一样。公园里、住宅区等处的珍贵草地是人工栽植的，按时浇灌、修剪，绿油油、平展、清一色，是人们赏

心悦目不可或缺的铺垫。记得最早见到工人推着机器修剪草坪时很反感，参差不齐的草地不是很自然吗？干吗要修剪成绿色的地毯？现在看惯了，也像理发一样成了生活习惯。

但绿草地毕竟不是原始的草地。培植的草与原野、山谷的杂草甘苦各异，没有共同语言。没有人浇灌的野草自生自灭，并不易被消灭，也不怕人践踏，因为它们不仅植根深，而且开花结实繁殖后代。细看，野草的花极小、极美。有心人、有情人都会在荒草丛中发现姹紫嫣红的色彩世界。

我画过多幅野草闲花，羡慕野草之一无所求、自由自在，听凭风吹雨打，不愁春夏秋冬。草兮草兮，生命的强者。

(吴冠中)

哈哈

1. 高考前，爸爸查了资料，知道“985”和“211”都是重点大学，就对儿子说：“孩子，‘985’和‘211’都行。”儿子想了想说：“985不可能，211我努力吧！”

高考成绩出来后，儿子对爸爸说：“211过了，我考了212！”

2. 问一个好友相册密码是什么，他给了我一串17位长的英文“cptbptpbcpctdptp”，我讶异地问：“这么长，你咋就记得住啊？”他弱弱地回：“吃葡萄不吐葡萄皮不吃葡萄倒吐葡萄皮。”

3. 同桌对我说：“我怀疑我不是我妈亲生的。”我问他：“怎么了？”他委屈地说：“我刚才进我妈的QQ空间，需要密码，问题是‘我儿子

的名字叫什么’，我输入自己的名字，结果显示密码错误！”我安慰他说：“没事，你输入你家狗的名字试试！”

(州州)

