

# 学会与“情绪”和平共处

含饴弄孙，是我这段时间生活里最甜蜜的事。十个月的小孙儿像只精力旺盛的小兽，一刻不停地探索世界。莲藕似的小胳膊挥舞个不停，一落地就爬得飞快，看见任何东西都要抓起又丢下，那双清澈的眼睛闪闪发亮，一咧嘴露出两颗小乳牙，足以让人的心瞬间融化。

可“小祖宗”的情绪变幻比六月的天气还快。刚才还咯咯笑着，转眼因为一个愿望没被满足就瘪嘴大哭，要让他重获微笑，得花不少耐心。我看着他那起伏不定的小情绪，偶尔会担心是不是遗传了我。性格急、情绪不稳，是我几十年来“本性难移”的老毛病。同事常笑我“看脸就知道你心情好不好”，领导和长辈也常告诫我“遇事别急，有些气不值得生”。但一想到许多这个年龄的孩子都这样，完全归结为遗传似乎也站不住脚。

倒因此让我悟出一个再简单不过，却又常常被忽略的道理——无论南北地域、男女老幼、肤色国籍，人都会有情绪。生活就是由无数瞬间拼接而成的画卷，有阳光灿烂的午后，也有风雨交加的夜晚；有意气风发的高光，也有黯然神伤的低谷。情绪，是贯穿这幅画卷的色彩，让生命显得真实而立体。

古人也是如此有血有肉。陶渊

明并不只有“采菊东篱下”的悠然，也有“日月掷人去，有志不获骋”的无奈；苏轼能写“一蓑烟雨任平生”的旷达，也经历过“十年生死两茫茫”的刻骨之痛。他们之所以动人，不是因为没有情绪，而是因为情绪让生命带着重量、有了温度。

情绪，本就是生活的一部分。它是一种由心理和生理共同作用产生的短暂反应，像是内置在身体里的“指南针”，提醒我们此刻正在发生什么，并引导我们做出选择。快乐、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶、惊讶这些基本情绪背后，有着生物、认知、行为和文化多重因素的参与。从杏仁核的警报反应、前额叶的“刹车系统”，到我们对事件的解释、外部环境的刺激，再到成长环境和文化氛围的影响，每一种情绪都不是凭空而来，而是携带着关于我们自身的重要信息。

我们常常把情绪简单分成“好”和“坏”，然而真正决定它们价值的，是我们的态度。快乐让人更有动力，是来自生命的奖赏；悲伤源于珍惜，是心灵自我修复的过

程；恐惧提醒我们避开危险，是在基因里的保护；愤怒守护着我们的边界，是对不公的本能反抗。情绪本身没有错，错的是我们对它的误读和误用。

情绪若被感性地发泄，往往会走向另一端的破坏。语言的失控会伤人，行为的冲动会损害形象，把情绪当武器，冷战、甩脸子、情绪捆绑，或把工作压力带回家发泄在亲人身上，都会让关系变得紧张而脆弱。更糟糕的是，情绪发泄带来的只是短暂的轻松，根本问题并不会因此解决，甚至会导致更大的混乱。情绪就像身体里的一颗“雷”，憋着会内伤，乱炸则会伤人。真正的成熟，是学会与它和平共处。

回望这些年，我自己也是在情绪里跌跌撞撞前行的人，教训远多于经验。但读书与生活总会在某些时刻给人一点点启发。情绪的化解，始于觉察。当强烈情绪涌上来时，先停下来深呼吸，问问自己：此刻的愤怒是因为被误解？因为边界被踩？因为太累？还是因为渴望被看见、被理解？当我们能觉察到情绪背后的真正诉求，它就不再那

么失控。

其次是接纳。很多时候，我们拼命压住情绪，是因为害怕被认为不成熟、不理性。但压得越狠，反噬越强。情绪像水，不堵、让它自然流过去，它反而平静得快。允许自己有脆弱、允许自己难过、允许自己暂时不坚强，是一种温柔的力量。

再往后，就是表达。情绪不是让人憋着的，而是需要以合适的方式被说出来、被看见。坦诚而平和地表达，比冷战与爆发都更有力量。既不把情绪扔向别人，也不把它塞进自己心里，而是让它在安全的范围内被释放。

最后是转化。情绪是一种信号，当它告诉我们哪里不对劲时，我们需要顺着这条线去找到真正的问题，并用理性去调整行为。情绪能成为负担，也能成为能量，它的方向取决于是否被我们运用得当。

陪着一个小生命成长，其实也是在重新陪自己长大一遍。孙儿每天都在学习如何认识世界，而我，也在重新学习如何认识情绪、认识自己。原来生活真正的智慧，藏在这些最细碎的日常里。

刘顺国（作者系国家统计局湖南调查总队原党组书记、原总队长，省政协经济科技委员会副主任）

## 扎尕那的晨曦

扎尕那的晨曦烟雾缭绕，鸟儿欢唱，一天在烟雾缥缈中开始，翠绿欲滴，一幅世外桃源的景色。

许双福 摄于甘肃省迭部县益哇乡扎尕那



## 读书是一辈子的修行

夜晚，一方书桌，一盏孤灯，一本静默的书。当指尖触碰薄薄纸页，当目光流连于智慧的文字，心便如一汪清泉，在静置中缓缓澄明，尘埃沉落，杂念消散，时间仿佛也慢了下来。

书是一面奇妙的镜子，外照大千，内观肺腑。我们常在别人的故事里流自己的眼泪。读传记，看见个体在时代洪流中的挣扎与坚守，也照见自己在命运面前的渺小与倔强；品小说，勘破人性的幽微与复杂，从而理解自己内心的光明与暗影。书籍如舟，载着我们航行于经验之海，辨认自我，疗愈创伤，完成精神的整合与成长。

阅读让我们跳出自身狭窄的躯壳，获得体恤万物的能力。透过文字，人可以活过无数种

人生。打开《百年孤独》，你变成里马孔多的奠基人；读《老人与海》，你化身不屈的圣地亚哥，与命运搏斗，体悟尊严。见过的生命越多，心就越柔软开阔。在阅读中，你学会共情，学会以悲悯拥抱世界，理解他人的苦难，也原谅人生的缺憾。

当阅读抵达更广阔的领域，你的视野便通向宇宙。在史书里，你看见王朝兴替如草木荣枯，不过是时间长河中的浪花；在科普书中，你得知身体里每一个原子，都来自遥远星辰。在有限生命里触摸无限壮阔。个人的得失恩怨，放到任何宏大视角，都轻若鸿毛。

一辈子太长，风浪不断；一辈子又太短，许多事来不及细品便匆匆流逝。唯有读书，

如清风明月，如潺潺溪水，长伴左右。它是一位无言的长者：年轻时教你勇猛精进，给你幻想与翅膀；中年时教你洞明练达，让你理解与悲悯；年老时又教你看破放下，给予从容与安定。这是一场贯穿生命的修行，无需终点，也不必计算成果，因为风景总在合上书页的那一刻悄然现身，浸润你的骨血。

修行的道场无处不在。是少年时省下饭钱买的薄诗集，是中年深夜灯下捧读的厚书，是暮年阳光下翻开的泛黄旧页。我们一生行走在这条路上，而书页翻动的声音，便是修行途中最沉静、最恒久的脚步声，一下一下敲在心上，让凡俗的人生，也添上几分庄重与明亮。

俞俊（江苏泰州）

## 药橱的来历

中医使用的药橱，相传起源于汉朝，多分为上、中、下三层，有365个格子。药橱为何会有这样的格式与数目呢？

相传，三国名医华佗不仅医技精湛，医德也令人称道。有一天，邻居一位姓李的木匠，不小心碰破了腿，家人用木车载着他慕名来找华佗医治。华佗为他开出药方，给了些草药，嘱咐他用完了再来拿。不料十余天过去了，不见木匠来拿药，于是，华佗便亲自上门看望。

在木匠的家中，华佗见到了躺在床上的木匠，原来那木匠的伤情更重了，因为身无分文，只得抱病在床。见到华佗，木匠有些为难地说：“我已无抓药的钱，眼下又连锅都揭不开了，只好在床等死！”华佗听了赶忙说道：“区区小伤，不医治定会溃烂，任之恐怕是会要性命的。”说罢，华佗给他及时上了药，还给他留了点随身的铜钱。

自此以后，华佗每隔两天就来给木匠换一次药，直至木匠的腿伤痊愈。

李姓木匠十分感恩华佗的救命之恩，腿好利索后专门登门来向华佗道谢，交谈中他见华佗的药都放在大大小小的布袋里，每次拣药都极为繁琐不便。自己正苦于无法报答恩人，看着这些密密麻麻堆积的布袋，木匠灵机一动，为这些药材找个“家”，不正好是个机会么？于是他便问道：“先生常年如此劳顿，得备多少味药啊？”华佗回道：“全药400多味，而常用者也就365味吧！”

木匠回到家中，去山中找来上好的木料，经过一番精心设计，做出了一个精致的药橱，这个药橱分为上中下三层，有365个格子。当他和家人把做好的药橱送到华佗面前时，华佗一个劲地点头称道，从此两人还结为至交，药橱也流传至今。

欧阳军（四川成都）