

为情绪「充个电」



情绪,是内心世界的晴雨表,它影响着我们的思维和行为。懂得为情绪“充电”,让积极情绪战胜消极情绪,是一种智慧,也是一种能力。我们用微笑、倾听、陪伴,为他人的心灵“充电续航”;我们亦在他人给予的理解、鼓励与关爱里,重获向上的力量。



给父母提供情绪价值

母亲打来电话,让我们一家四口过去吃饭。我们到父母家的时候,父亲和母亲正在厨房里忙活着。桌子上已经摆了很多做好的菜,我过去一看,发现不少菜都是荤菜。我冲着正忙碌的母亲说:“妈,我不是说了嘛,不要准备这么多油腻的重口味菜。现在生活条件好了,大鱼大肉不再稀奇,清淡点的菜更受欢迎。”

母亲端着刚炸好的带鱼走出厨房,狠狠瞪了我一眼,说:“爱吃就多吃点,不爱吃就少吃。这些菜是为我大孙子、大孙女准备的!”餐桌上,儿子对红烧肉情有独钟,一个劲地往碗里夹。我忍不住开口:“你看看你都胖成啥样了,还吃红烧肉!上次去接你放学,有个小女孩叫你小胖墩呢。”儿子听了我的话,

正要夹肉的筷子无奈地缩了回去。

父亲一向反感我在餐桌上教训孩子,于是为孩子撑腰:“吃吧,想吃啥就吃啥。别担心,胖子可不是一顿饭就能吃出来的!”我反驳父亲:“爸,你这样惯着孩子可不行,以后我们还怎么管教你?”饭桌上,我的话越来越多,父亲和母亲都不怎么吭声了。

吃完饭回家路上,妻子对我说:“在爸妈面前,我没好意思说你。你的情商也太低了,一点都不懂得给父母提供情绪价值,每次说话都让他们不高兴。”我辩解道:“跟自己的父母说话,还讲究那么多干什么?难道我得专挑好听的说?”妻子回答道:“至于!孝顺的孩子懂得如何给父母提供情绪价值,让他们高兴也是一种孝顺。就

像我哥,明知自己血糖高不适合吃甜食,但回家看到老妈做的糖醋排骨,还是会大口大口地吃,还不停地夸赞老妈厨艺好……”

我忍不住打断了妻子的话:“这也太夸张了吧?在自己父母面前,用得着这样吗?”妻子说:“我并没有要求你像我哥那样做,只是希望你能明白给父母提供情绪价值的重要性。这不仅包括夸赞他们的厨艺,更体现在生活的方方面面。简而言之,就是要想方设法让他们开心。总之,孝顺父母,很重要的一点就是要让他们开心,为他们提供情绪价值!”

妻子的一番话,让我无言以对。仔细想想,我在这方面确实做得不够好。总觉得在父母面前可以最放松、最无所

顾忌,因此说话从不考虑后果。上次母亲给我买了件上衣,我立马吐槽太土气,最终她只好退掉;父亲把辛苦种的菜送到我家,我却跑去超市买花不下了多少钱。这些话说出来,该多伤父母的心啊。

给父母提供情绪价值,一方面要多给予他们肯定,另一方面要照顾他们的感受。我们做儿女的,应该多站在父母的的角度考虑问题。这次父母辛苦张罗了一桌好饭,却被我“无情打击”,真是太不应该了。

我这样想着的时候,母亲的电话打过来了:“我给孩子们买了些零食,忘了让你们带上了,回来拿吧!”如果是以前,我一定会大讲一番孩子吃零食不好的话。可是这次我说:“妈,我马上回去拿!你买的零食,孩子们都爱吃!”妻子听后,冲我笑了。

(唐占海)

一方韭菜煎饼

那一年,我高考落榜,实在无颜面对家中父老,伤心之余,卷起铺盖去了一个陌生城市,在一家工厂干起了流水线操作工。可日复一日的机械操作重复枯燥,久而久之,让人成了一具没有思想的行尸走肉。

一个寒冷的夜晚,我拖着疲惫的身躯走在回家路上,拐角处一个不起眼的店铺还亮着灯,空气里弥漫着一股诱人的煎饼香。我顿感饥肠辘辘,走上前去,果然是一家煎饼铺,招牌是韭菜煎饼。丈夫负责“体力活”,擀面、揉面团;妻子负责“技术活”,打蛋、撒盐、搁韭菜……动作行云流水,一气呵成。

我成了煎饼摊上的常客。摊主两口子天生一对勤快人,天蒙蒙亮就起身开始张罗忙活,六点半,店铺门口就排起长龙似的队伍。老客通常要一块韭菜煎饼搭配一碗豆腐脑。豆腐脑装在

一个大木桶里,现舀现撒紫菜、虾皮、榨菜末……

我端着瓷碗吹豆腐脑之际,老板娘笑着问道:“姑娘,看你白白净净、斯斯文文,是大学生还是老师?”

一语戳中痛处,我垂下头,低声道:“我高考落榜了,现在在流水线当操作工。”

“这有啥,再考一次呗,准行!”

老板娘一家是山东人,拖儿带女来到异乡谋生,两口子起早摸黑,从“鸟叫”忙到“鬼叫”,仍旧乐呵呵的。

“娃,听俺说,俺老家一侄,复读三年,才考上大学,现在县城中学当老师,听姐的,再考一次!”

这话犹如一剂强心针,此后,我去书店买了一大摞高考复习资料。夜班回来,买一张韭菜煎饼打包,在宿舍电炉上熬一锅白米粥,就粥吃饼,越吃精

神头越足。

过了仲春,老板娘说,韭菜一过季就老了,不如换咱家的葱油煎饼尝尝?

我尝了一次葱油煎饼,最终还是换回了韭菜煎饼,不是因为不好吃,而是韭菜那股辛辣旺盛的刺激味尤为提神醒脑,让人倦意顿消。韭菜煎饼,让我整个复读生涯有滋有味。

拿到录取通知书后,我第一时间跑去煎饼铺和老板娘一家分享了喜悦。去异地上大学前,我拖着行李箱和他们告别,老板娘取出早就准备好的一大袋韭菜煎饼塞在我怀里:火车上东西贵,留着路上吃!

大学毕业后的我,如愿过上了还算安逸舒适的日子。有天下班路上,看见菜摊上摆着嫩生生的春韭,忽而惦念起韭菜煎饼,心血来潮地买了一束韭菜和一小袋面粉,学着老板娘的样子,煞有

其事地摊起了韭菜煎饼,可笨手笨脚的我不是将面皮弄焦就是半生,口味也相差甚远。

我买了一张车票,回到那个小县城,所幸,煎饼铺子还在!原本逼仄的店面变得敞亮,我走进店铺,老板娘还是那个老板娘,只是鬓角有了白发,老板额头的皱纹也更深了。当年一对活泼可爱的小儿女出落成小伙子、大姑娘,有条不紊地给父母打下手。抬头看了一下招牌,除了韭菜煎饼,还有与时俱进的芝士、培根、里脊肉等等加料升级版。

老板娘一眼认出了我,惊喜地停下手中活,陪我边吃边聊。韭菜煎饼还是老味道,而老板娘家的生意一年比一年好,日子也越发红火,以前的苦总算没有白费。还有,她顿了顿:“那个侄子复读三年的故事,是我编出来的。”

“啊?”
“我看你成天闷闷不乐,时间长了别憋出病来。人活着呐,总得有个盼头哇!”
(申功晶)

给婆婆打电话

从去年春天开始,每周我都会给婆婆打电话,我在这头,婆婆在那头,我们互相聊着。

婆婆把两个儿子含辛茹苦地养大并供上了大学,最后留下自己在老家独守。曾经,公公去世后,她出来跟着我们住过几年,但终究因不习惯城里的生活又回去了。她回去后,我们只要放假,就会回去看她。然而,由于近两年生活节奏紧张和工作调动安排,我们回去的次数开始变少。

回去得少了,老公就隔两天给婆婆打个电话,可是打着打着,他就因为事务多和粗心而经常忘记。在这种情况下,我开始变得不安,想着婆婆一个人在老家,即使身体健康、亲戚往来众多,心也是孤单的。于是,我对老公说,把

给婆婆打电话的事交给我吧。老公笑笑,摇了摇头。

我知道,他觉得我跟婆婆根本无法交流,婆婆只会讲口音很重的西北方言,我只能说普通话,婆婆能听得懂我的普通话,而我却听不懂她的方言。以前老公还能在旁边给我做个翻译,现在他若不在旁边,我给婆婆打电话可不就成了难题。

但是,再难我也要去做。我想,虽然我听不懂婆婆的方言,但是至少我在听,她的心里就不会那么孤单。想了就去做,我选了事情比较少的周五晚上,拨通了婆婆的电话。

我永远都记得第一次拨通婆婆电话时她惊讶的语气,她一个劲地用方言叫我。她真的很高兴,也忘了我听不懂

她的话,跟我说了很多话。在这些话里,虽然我只能听懂几个字,但还是“嗯嗯”地应着。

那天晚上我因为给婆婆打了电话,心里也变得非常轻松和愉悦。而当我把打电话的事情告诉老公时,身在外地的他也特别高兴,连着对我说了三句“谢谢夫人”。当然,我猜想婆婆那晚也一定很幸福。

是的,从那天起,我就开始给婆婆打电话了,从一周一次到一周两次,有时候也会三次、四次。每一次,婆婆都给我说好多话和各种事情。我也给婆婆说我们的生活,说她最关心的孩子。这样一来,她说我听,我说她听,我们婆媳之间也变得更加亲近。而且,经过这样的电话交流,我对婆婆方言的理解度

也提升了不少,到现在已经能听懂好多词汇了。也因此,我对老公说,你没时间打电话,我打;你没时间回家,我抽时间回去。老公笑得幸福满满。

今年年初,我们给婆婆换了智能手机,教会她视频聊天,然后我就开始每天给婆婆打视频。婆婆看着我,我看着她,有事情诉说了,就多说一会儿;没事情诉说了,就在视频下彼此做着自己的事情。也因此,即使我们相隔七百公里,也觉得离得很近。

有人说婆媳难相处,但通过给婆婆打电话这件事情,我觉得所谓的难相处只是因为没有找到打开婆媳关系的那把钥匙,而我这个“给婆婆打电话”的举动就是那把钥匙。这把钥匙,拉近了我和婆婆的距离,让婆婆每天都很开心。我们在电话里,温暖了彼此的心,一家人更加和谐,生活愈加幸福。
(魏亚丽)

一个字的表扬

我写得一手烂字,上学时老师指着我的作业本语重心长地说,你这字不行呀,得练,否则考试会被扣卷面分的,字写得太差,即使作文写得再好,也得不了高分。

我也曾买过字帖临摹过,但都是三分钟热度,字还是写得七扭八歪,硬破罐子破摔,将烂字进行到底。

参加工作后,因字写得太烂,没少被同事嘲笑。有人问我,是不是整容?都说字如其人,看我的字和相貌怎么也对不起来呀。还有人打趣我,是不是买的假学历,这字写得还不如小学生……

我因字丑遭受过太多语言“欺凌”,渐渐患上了写字恐惧症,越有人在场,我握笔的手越紧张,本来字就写得丑,

不过关的心理素质又活活把字丑化到毁容。为此,没少被嘲笑。

那年,单位新调来一位姓李的同志,字写得非常好,单位的横幅、板书通知、文件资料什么的,都是这位同志书写。有特长的人自然威信高,大家见到他都客客气气的,谁家有亲朋结婚要写对联,还求他帮忙。

我那时在销售科工作,负责发货开单据,单据开完签上我的名字后,其中一联要交财务室,财务室的人写字都不错,嘴皮子功夫也了得,他们没少拿我的字开玩笑。

一次财务科长拿着我开的单子给老李看,本意是想用我的烂字来衬托老李的书法好。没想到老李接过去一看,

指着我的签名说:“小马这个‘马’字写得非常好。”他边说边拿起笔临摹起来,可一连写了几个,都感觉不满意。老李对财务科长说:“这张单子还有用吗,可否留下让我比照练练?”

财务科长一看风向不对,忙附和道:“这个‘马’字是写得不错。”

此后,单位再也没人拿我的字说笑了,我非常感激老李。一次和老李一起外出开会,我心直口快,说要答谢老李那次“救命”之恩,请他吃饭。

老李笑着说,你那个字就是写得挺好,这是事实呀,越是笔画少的字越不容易写好,“马”字你写得既漂亮又苍劲,我一直在临摹呢。

老李这么一说,我反而不好意思起

来,忙说:“我写字烂都名声在外了,您这么说,岂不是让我无地自容了?”

老李说:“我看你开的单子,一眼就瞅见那个‘马’字了,别的字真没注意,字不好就练呗,王羲之也不是天生就是书法家呀。”

我问老李,怎么才能练就一手好字?老李说,多看多学,他看到好的字就临摹学习,今天学一个,明天积累两个,时间久了,字就会好很多。

那顿饭,我请客,老李结账。此后,我终于狠下心来练字,效果还真的不错。

那年,老李临摹了我的一个字,根治了我的恐字症。

善于发现他人优点,不嘲笑他人缺点,不仅能让自己进步,还能为他人提供情绪价值,让他人受益,这才是老李威信高、受尊重的原因呀。
(马海霞)

