幸福拉长法

□文／陆素平

幸福对于每个人而言，都有着不同的理解。有些人身在福中不知福，把握不住幸福的真谛，常常把得到的幸福不当回事；有些人虽说没有那么多幸福的事儿，却懂得珍惜这来之不易的幸福，常常把一丁点儿幸福拉得很长很长，让自己和家人时常包围在幸福之中。

我先生就属于后一类人。虽然他没有令人羡慕的工作，没有优越的经济条件，但他懂得生活，懂得去感悟生活中的乐趣，懂得保持那种持续久远的愉快心情。我们的餐桌上虽然没有大鱼大肉，节假日也不会大包小包从超市购回物品，而且我们出门还常常为省上几元钱跑几里路去挤公交车，但我却感到我们生活得非常幸福！

记得婚后不久的一天，我的一篇论文获了三等奖，先生高兴得不得了，亲自下厨烧了几个拿手菜为我庆贺。几天后，那种喜悦之情在我心中渐渐变淡。忽一天，当我踏进家门时，发现几个香喷喷的小菜摆在餐桌上，我问先生今天是什么好日子，他微微一笑说："今天是你论文获奖一个月的纪念日！"先生的话一出口，差点把我笑趴下："都哪跟哪呀，取得那么一点小成绩就没完没了！今天搞获奖一个月纪念日，下月再弄个获奖两个月纪念日，下下个月再来个获奖三个月纪念日……"见我笑得直不起腰，先生一本正经地说："这叫'幸福拉长法'。一来可以让你时时有一种被幸福包围的感觉；二来可以激励你继续努力，取得新的成绩……"

先生就是这样一个善于争取和经营幸福的人。说不定在某个平淡无奇的日子，先生会弄出个让我想像不到的幸福来。每当同事和邻居们向我们投来羡慕的眼光时，先生总会幽默地对他们说："没有什么人天生就是幸福的，幸福是靠我们自己不断制造出来的。"

表姐的苦恼

□文／贾明

两年前，表姐的儿子考上大学，是件喜事。我是她城里的唯一的亲戚。她在家中摆了几桌酒席，我前去祝贺。表姐家住的是草房，里面昏暗潮湿，绳子上晾挂着破烂烂的衣服，睡觉的床上乱得像狗屋。表姐家日子艰难，我早有所闻。表姐夫是老实本分的农民，只会在土里刨食。表姐夫给我的印象也总是灰头土脑的，没见他穿过新衣服，裤子褂子打着补丁，特别显眼。表姐家让人羡慕的是，孩子读书用功，考上县重点高中。表姐表姐夫生性木讷，谈到孩子读书，他们的话才出奇的多。孩子也成了家庭的唯一的希望。孩子考上了大学，希望也就变了家庭的荣耀。

我的父母曾帮过表姐夫，在城里为他找点小买卖做。表姐夫不会赚钱，倒赔了本。父母心里不是滋味，送他本钱回家。父母在我面前说，表姐夫没有出息，是扶不起来的阿斗。

孩子读高中后，表姐和表姐夫见到我就说，他表叔，孩子真考上大学，你可借些钱啊！口气中透出恭敬和几分卑微。孩子报考志愿时，找我做参谋。近几年，读大学费用飞涨，高校毕业生就业的形势不好。我建议侄子考军校、师范、农林水等。

我也存着私心，他如考上其他大学，几年得花费几万块钱，我如何帮得了？孩子的眼睛近视，考军校没有戏。侄子第一志愿，选择了师范大学。侄子高考超常发挥，分数全县第五名。侄子接到通知书后，他却有些不高兴，不经意地说凭他的分数，进一个名牌大学不成问题。我替侄子买了一些日常用品，又送给了八百块钱零花钱。侄子到南京上学了。

后来，表姐看到我，问我接到孩子信没有？我说，没有。表姐难为情地说，孩子不懂事，你可不要往心里去。我说，孩子功课忙，没有时间写信。侄子一个学期下来，没给我写过一封信；元旦，也没寄来一张明信片。

大年初二，孩子和表姐吵嘴。孩子放假回来，好像心里装着什么事，积了一肚子气，不想和家里人说话，样子烦躁。表姐对孩子说，村子里不少人说我有福气，等毕业后娶了媳妇有了孩子，我到城里替你们带孩子。孩子满脸嫌恶地说，你能带孩子！？孩子会让你给带死！孩子说，生在这个破家，算是倒了霉！表姐后来讲这件事时，一脸泪水。

孩子的变化我能理解，他到学校，高昂的学费且不论，外界的诱惑也多了。他想迅速地城市化，买好服装，请女孩子吃东西、看电影和听演唱会，买流行歌曲碟带等，可没钱的他，寒酸卑微。孩子有了心里负担，怨气向谁撒？只能是他认为没有出息的父母！

老鞋匠

●感悟人生 □文／张亚凌

在我们胡同口，有个补鞋的，约摸50来岁，他的脾性有些怪——

人家一双鞋小补1块，大补3到4块；他呢，小补2块，大补4块。你一开口砍价他就扭头不理你，要是你的言语再有那么一丁点不顺他的耳，还不做你的活，不管给钱多少。

瞧，牛皮不？——一个贪心又不近人情的讨厌的怪老头！私下里，我们都这样说他。说实在的，我们大都不服他的价，也讨厌他那人，可就是无药可救地看中了他那手艺：他补过的鞋几乎看不出缝补过的痕迹，穿上绝对舒服，直到那双鞋寿终正寝也无须担心他做过的活！这是因不服他的价我们在许多鞋匠那儿吃亏后总结出来的。

儿子的球鞋裂开了嘴，晚饭后，我便带他去修补。

儿子蹲在一旁，双手撑在膝盖上支着下巴，静静地看着老鞋匠替他修补。"爷爷，"儿子突然开了口，——莫非他发现了什么问题？我赶忙拽了他一下，唯恐他说错话惹那怪老头生气。"您做的就是——"儿子伸出大拇指在他眼前晃了晃，"棒极了！"

那老鞋匠愣了一下，而后笑了。——感情他还会笑呀，干嘛老绷着脸？他伸出手，似乎想去摸儿子的脸蛋，又看了看油腻腻的手，不好意思地缩了回去。

我都感觉到自己嘴角撇了一下，涵养不到家早就笑出声了：活做得棒？那是妈妈的钱出到位了，——想少给一毛砍个价试试？

我只是冷眼看着他干活，向来如此！

"给你。"我漠然地取出一张10元票面递过去。

"不收了。"他笑眯眯地看着儿子，"小家伙，想吃啥？爷爷请你，妈妈出钱。"

我真的感到很意外，——那么抠门的怪老头居然肯白干活？仅仅因为儿子夸他活做得"棒极了"！

和儿子没走多远，我买了两支冰淇淋，"给爷爷送一个去。"

儿子兴冲冲地跑了过去。这时，我感慨万分：人们只一味抱怨他的要价高一点，可谁曾将他精湛的手艺和价格联系起来了？我们以为给了他钱就得好好干活，可谁曾对他做的活儿当面给予肯定呢？

压根就没有，包括我自己！

看着儿子和他边吃边聊，我才明白了，人与人的沟通，其实很简单，也许只需要发自内心的一两句话。

关键是，你心里给别人留了位子吗？

你的婚姻里有多少病毒

●经营婚姻 □文／何岚

有发作。却潜伏在各自的心中，一点点把它侵蚀。个性磨合，家务分工，金钱支配，都可能是潜在的病毒和杀手。

有的老公是完美主义者，对任何事情要求十全十美，对对方要求过高，自以为是爱对方，结果是使太太无法忍受而揭竿而起。有的太太却是主意太大，大事小事都要把个人意志强加于人，指手划脚，不体谅对方的心情和感受。有的太太脾气暴躁，没有耐心。有的老公缺少大度，吹毛求疵。反省一下有没有对太太不够尊重，有没有经常不听太太说话却嫌她唠叨；是否经常大声呵斥自己的老公，是否在不经意间让老公失了面子。遇到陌生人，我们总能保持彬彬有礼，可是对待家人，有没有习惯性地把对方当成出气筒？这些小小的不快，如没有及时清理，会渐渐堆积如山，最终积重难返。

钱也是个伤感情的东西。谁来理财，谁付帐单，夫妻是共同帐户还是各自分开，会不会有人藏私房钱，都可能是夫妻反目的导火线。有的老公过分节俭，把钱看得太重，舍不得在自己和家人身上花钱，每个月开销以外的便拼命往银行里存，却不肯给太太买件新衣服。人活着要学会及时享受，钱是为人服务的，生不带来死不带去，何必吝啬？而有的太太天生购物狂，大手大脚花钱如流水，没有节制不知未雨绸缪，老公每月看到信用卡帐单如期而至都战战兢兢，拆的时候心惊肉跳，生怕是个天文数字。这也是婚恋的"杀手"。总之钱不过是身外之物，别被它牵着婚恋的鼻子走。

做婚姻的主人，别当它的奴隶。每家情况各不同，家家有本难念经，不是有这矛盾，就是有那个纠纷。但解决问题家庭总没有万能钥匙，只有夫妻双方协调解决。再恩爱的夫妻也有意见不一、冲突激烈的时候，争论、口角不可避免，斗嘴也不可怕（有时吵架也是沟通的一种方式，是一种排毒）。但吵架也不能打骂，应就事论事而不能翻陈年旧帐，不能摔东西不能提离婚。如果有什么意见不说出来，却怨在心里恨对方，不是和对方开诚布公在交谈和商量，那就会日积月累，变成解不开的心结，最后可能自己都没有意识，婚姻已经突然死亡。

贫贱夫妻百事哀

●品味人生 □文／王纹

很多家庭，表面看风平浪静，双方也都是心地善良，既没有经济困扰，也没有外遇危机，夫妻间没有任何惊天动地的冲突和争执，但是在平淡琐碎的日常生活中，常出现一些小小的磨擦。这看似只是微不足道的小事，像病毒一样，也许一时没有发作。却潜伏在各自的心中，一点点把它侵蚀。个性磨合，家务分工，金钱支配，都可能是潜在的病毒和杀手。

有的老公是完美主义者，对任何事情要求十全十美，对对方要求过高，自以为是爱对方，结果是使太太无法忍受而揭竿而起。有的太太却是主意太大，大事小事都要把个人意志强加于人，指手划脚，不体谅对方的心情和感受。有的太太脾气暴躁，没有耐心。有的老公缺少大度，吹毛求疵。反省一下有没有对太太不够尊重，有没有经常不听太太说话却嫌她唠叨；是否经常大声呵斥自己的老公，是否在不经意间让老公失了面子。遇到陌生人，我们总能保持彬彬有礼，可是对待家人，有没有习惯性地把对方当成出气筒？这些小小的不快，如没有及时清理，会渐渐堆积如山，最终积重难返。

钱也是个伤感情的东西。谁来理财，谁付帐单，夫妻是共同帐户还是各自分开，会不会有人藏私房钱，都可能是夫妻反目的导火线。

我们如果将婚姻看作是一种持续增值的交易，那贫贱夫妻的结合，意味着双方都无法对对方的增值提供优势资源，其结果往往是持续的贬值。尽管交易暂时不至因失衡而破裂，却不得不为庸常的生活细节打打闹闹，最终使双方失去耐心，成为悲哀的中心。

汉朝有个叫朱买臣的，他年轻时贫贱，他老婆最终无法忍受他的整日读书，而非努力改变经济状况，抛弃了他。等到朱买臣做了大官，回到家乡任职的时候，他老婆又要回到他的身边，朱买臣用"覆水难收"的比喻打发了她。朱买臣的老婆，在婚姻的判断中发现了一个问题：她认为朱买臣读书，不是有效的增值手段，而朱买臣的判断正好相反。信息不对称的结果，就是夫妻反目，从百事可乐变成百事可哀。

在我的老家，流传着一个"姐妹易嫁"的故事，说是明朝的阁老毛晋幼时贫寒，其所订之妻对他十分嫌弃。他中了进士，便服回乡，这姑娘以为他名落孙山，死活不肯同他完婚。她的妹妹同情并暗恋毛晋，就上了花轿，代姐姐嫁人去了。最后真相大白，姐姐后悔莫及，只好哭叫："妹妹，那是俺的——"

"覆水难收"和"姐妹易嫁"，说穿了都是婚姻对增值有着特殊的需求。然而，婚姻是双方的需要，一方要打破平衡，另一方自然抗拒这失衡，对柴米油盐的抱怨、无法穿漂亮衣服买高档化妆品的气恼、青春易逝的恐惧，最终会使贫贱夫妻在打打闹闹中离掉。即或那些离不掉，婚姻生活又未失衡，在贫贱中过一辈子的，被破碎、庸常的生活细节围困，又哪里会有百事可乐的感觉呢？

等待花开

●初恋故事 □文／游宇明

她的姐妹总是对她说：同事之间很难成为真正的恋人，因为同事太了解对方的一切，也太清楚对方的种种缺点，没有神秘感，爱情也就没有了立足之处，你就别费那个心思了。

但她不听。

在五六十个人的中文系，他其实并不怎么显山露水，篮球场上看不到他的身影；开会时他总是坐在角落里，不是万不得已，决不多说一句话；同事们课余打牌、搓麻将，他常常默默地避开；他的长相不英俊，个子也刚刚过了时尚女人的"录取线"……他习惯了低调做人，习惯了静静地与生命中那份孤独为伴。

然而，他教的课却是全系最棒的，每期学校搞教学检查，学生总要给他说上大堆好话，"知识渊博，有自己的独立见解"，"思想深刻，教学方式灵活"，"作风民主，鼓励创新"，"关心学生，为教廉洁"，一个老师能得到的评价，他几乎全得到了。他的散文也写得非常细腻清新，每个月都要在省级以上报刊发表二三十篇，而且转载率特高，《读者》、《书摘》、《杂文选刊》等权威文摘报刊经常有他的文字……这份才气使她对他由欣赏转为爱恋。

特别使她感动的是这样一件事。那天，他去教学楼上课，一个陌生的男生踩了一个烂西红柿"唰"的一声摔在地上，男生的几个同学一个劲地起哄，有的说："春节还没来，你给谁拜年？"有的说："鞠躬只需弯腰，不必跪地"，有的说："你几天没吃饭了？"他放下手中的书籍和教案，闪电般地冲了上去，扶起学生，为那个男孩拍掉裤子上的灰尘，问男孩要不要紧，需不需要老师护送上医院？还把那些起哄的学生"训"得狗血淋头。

她是从学生口中听说这个故事的。她对他的爱自然又深了一层。按理说：她引起他的注意并不难：她漂亮、优雅，说得一口动听的普通话，然而，不知为什么，尽管她反复暗示他，可是，他见了她只是一个劲地傻笑，丝毫没有再进一步的意思，这让她伤透了脑筋。

一年秋天，她去北方参加一个学术会议，会期五天，在这五天里，她总是心神不宁，无时无刻不在想着他，她操心他不会照顾自己，生了病没人知道；担心他经不起诱惑，匆匆与谁确定了恋情；害怕他对她完全没有感觉，自己的爱上不着天下不着地……她没有给他打电话，只是悄悄买了一套价值不菲的高级西服，她想这应该是非常明显的表白了。

下飞机的时候，她突然发现机场出口处有一个熟悉的身影，是他，手里捧着一丛殷红的带着露珠的鲜花，花开得恰到好处，就象他此时的微笑。她叫了他一声，他把鲜花立即塞进她的手里。他说：她出去后，他心里一直觉得缺了什么，也许是对她的一切已经习惯了吧？只有在这种时候，他才明白她的爱对落寞的他是多么重要。

她扑进了他的怀里，嘤嘤啜泣着，她告诉他：自进入这个单位的第一天起，她就一直等待有一丛花为她尽情地开放。

情人与妻子

●说男道女 □文／成刚

情人是猫，是奸臣。整天依偎在你的身边，又是叫，又是跳，让你魂不附体晕头转向。一个湿吻令你忘记了老祖宗姓什名谁。于是你倾囊掏出所有的钞票，好吃好喝地招待，不然她就和你"拜拜"了。

妻子是狗，是忠臣。不管是晴天雨天黑天白天，总是看家护院，生怕陌生人来打扰你的休息，妨碍你的工作，即便挨了一脚也不变心，仍忠心耿耿。伙食标准不高，残羹剩饭，馊酸生冷均可。

情人是株花。她妩媚娇艳，玉立亭亭，让人爱怜，令人倾倒。但那只是会取悦于人的尤物没有实际价值，总是要你荷锄护惜，灌溉施肥，白白地浪费了你的许多精力，到头来仍然是竹篮打水。

妻子是蔬菜。她亭前院后皆可落户安家，没有苛刻的要求，平淡无奇，司空见惯。但她有营养，含多种元素，可供你体内的各种需要，让你红光满面，体魄健壮，抗击各种病菌的侵袭。

情人是露珠，晶莹剔透，光怪陆离。但那是见不得阳光的，太阳一出来就现了原形，转瞬即逝。只是欺骗了你的感情，于你没有任何裨益。

妻子是江河，汹涌澎湃，奔腾不息，供你航行，供你灌溉。你航行在这条江河上，不需要航标，安全可靠，保你万无一失。累了，又有宁静的港湾让你休憩。

情人是小鸟。唱起歌来，婉转动听，让你消愁解闷。但需要你给它当服务员，百般呵护，稍不留意，就遁逃而去，成千上万的便付诸东流，让你扼腕顿足。

妻子是母鸡。相貌平平，衣着朴素，没有婉转的歌喉，只会咯咯地叫，让人心烦。而它不需要你悉心照料，自己会给自己觅食，你甚至赶它打它，它仍绕于房前屋后；然后生下颗颗鲜蛋毫不吝啬地献给你。

情人是鸦片。吸了，兴奋，但那是毒品，日久天长让你形容消瘦，精神不振，倾家荡产，妻离子散，会让你犯罪，会让早早到阎王老子那里报到。

妻子是手术刀。虽然割得你皮开肉绽，血肉模糊，但割去的是毒瘤，让你死里逃生，重新回到父母膝下、妻子闺房，继续享受活着的快乐。

买同样的两件衣服，分送给情人与妻子。情人会说款式不新潮，档次不高，然后抿嘴一笑，让你骨软肉麻，不知南北；而妻子却说你不会过日子，花钱大手大脚，以后再不可这样乱花钱了。

和你一起慢慢变老

□文／陈慰

我要和女友一起去饭馆，她说"这样太俗了，还是来点浪漫的吧。"我想了想道："那么我就满足你的一个心愿吧！"女友狡黠地笑了："你女友和我去逛街，她把手插进我的胳膊下面，这样有一种相互扶持的感觉。我想给她买点什么，她却什么也不要。我徒劳无益地指了商店里的各种东西，她总是摇头，最后她终于在一个小摊前站住了，说"我要吃"。那是一种三色爆米花，每袋一元。我怀疑地望着她，她却显得很坚定："我就爱吃这个！"

我心里很感动。当一个女孩子千方百计为一个男孩省钱的时候，她就是真正爱上他了。但我感到心里酸酸的，她越这样，我就越觉得欠她太多。

最初和女友拉手是在电影院里，她为此一直耿耿于怀："你追我太容易了，让人家一点防备都没有。"她坚持让我再重新追她一次，她给我出了一个主意：买本精美的日记本，每天在上面为她写一篇文字，算是补给她的情书。于是我每天晚上就多了一个功课——重温我们白天的爱情。我在把它变成文字的过程中，让理性的泉水从心头流过。我们的爱情持久弥笃，是与这种时时的反省是不无关系的。

情人节那天，说话可要算数哟！"我一看到她笑，心里就不由自主地发虚，因为她的鬼点子太多了，但我还是鼓足勇气点了点头。我想好了，如果她让我去摘天上的星星我就端一盆水让她看水中的倒影。谁料她说出的竟是"那么你戒烟吧！"真没想到她提出的是这样一个要求，这是一种关爱、不求索取的关爱。我虽然有些对烟割舍不下，但还是毫不犹豫地答应下来。

我和女友在一起，平平淡淡的时候多，大悲大喜的时候少。我们常常两个人一起到图书馆去看书，一起到食堂打饭。在我的记忆中，也就是她把饼干咬成心形、菱形等然后用手送到我嘴里的琐碎事。但唯其琐碎，才舍却了浮华而更显真实。我喜欢这种平淡的真实，就让我和女友一起平淡地慢慢变老吧。

坏情绪：家庭的污染源

□文／美兰

现代社会，几乎每个家庭都面临着许多污染，如空气污染、噪声污染、光源污染等。但是不少人却忽视了另一种新的污染——情绪污染。假如在一天的开始，家庭某一个成员情绪很好，或者情绪很坏，其他成员就会受到感染，产生相应的情绪反应，于是就形成了愉快、轻松或者沉闷、压抑的家庭氛围。情绪污染主要是指坏情绪。

情绪是客观事物作用于人的感官而引起的一种心理体验。无论喜、怒、思、悲、惊，都有其原因和对象。幽静的环境，清新的空气，高尚的品德，物质的丰富，文化的繁荣，都能引发人们愉快、轻松的良好情绪；而环境脏乱、虚伪庸俗、文化枯萎等，则可能导致人们厌烦、压抑、忧伤、愤怒的消极情绪。情绪具有两重性：一是两极性，如快乐——悲哀，热爱——憎恨，轻松——紧张，激动——安静等；二是暗示感染性的大小，往往由人们地位和作用的不同而不同。在一个家庭中，主要家庭成员，如父母的情绪暗示性大，而非主要成员，如幼儿则相对小一些。

如何防止家庭情绪污染，这就要求每一个家庭成员，尤其是主要成员不要把不良情绪带回家。有些人在外边受了气，回到家中对老婆（丈夫）、孩子发泄，这就是家庭污染源。

此外，在家庭中，不要为一些鸡毛蒜皮的小事而耿耿于怀，因为那样也会影响他人的情绪。情绪低落的时候总会有的，每当这时，一是要有点忍耐和克制精神，二是要学会情绪转移。

现代心理学告诉人们，人的情绪有两个关键时间，一是早晨就餐前，二是晚上就寝前。在这两个关键时间里，每一个家庭成员都要尽量保持良好的心境，稳定自身情绪，尽量不要破坏家庭的祥和气氛，避免引起情绪污染。